

**В. Приходько, В. Салов, С. Чернігівська, В. Вілянський, К. Кравченко**

**РЕФОРМА  
фізичного виховання майбутніх бакалаврів  
у вітчизняній вищій школі**

**Дніпро  
Інновація – 2021**

**Міністерство освіти і науки України**

**Національний технічний університет  
«Дніпровська політехніка»**

**Придніпровська державна академія  
фізичної культури і спорту**

**Володимир Приходько, Володимир Салов, Світлана Чернігівська,  
Володимир Вілянський, Катерина Кравченко**

**РЕФОРМА  
фізичного виховання майбутніх бакалаврів  
у вітчизняній вищій школі  
(комpetентнісний підхід)**

**Монографія**

**Дніпро**

**2021**

УДК  
ББК

Друкується згідно з рішенням Вченої Ради Національного технічного університету «Дніпровська політехніка», протокол № 2 від 8 грудня 2020 р.

Друкується згідно з рішенням Вченої Ради Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, протокол № 4 від 25 листопада 2020 р.

**Рецензенти:**

**Ахметов Р.Ф.**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Житомирський державний педагогічний університет імені І. Франка);

**Конюх А.П.**, доктор педагогічних наук, професор (Запорізький національний університет).

**Приходько В., Салов В., Чернігівська С., Вілянський В., Кравченко К. Реформа фізичного виховання майбутніх бакалаврів у вітчизняній вищій школі (компетентнісний підхід) : монографія: Видання друге, доп. і виправ. Дніпро : Інновація, 2021. 349 с.**

У монографії розкрита концепція реформи навчальної дисципліни «Фізичне виховання», сформована згідно вимог компетентнісного підходу. Реформа має сприяти становленню здобувачів вищої освіти і випускників як фізкультурно-діяльних особистостей і будівничих власного здоров'я.

Особлива увага віддана розкриттю внутрішніх механізмів опанування особою цінностями фізичної культури та здоров'я, сучасним педагогічним формам, методам і педагогічним технологіям формування компетентностей студентів з «Фізичного виховання» шляхом їх непрофесійної фізкультурної освіти. Подані результати проведених педагогічних експериментів із апробації описаної концепції і ряду розроблених педагогічних технологій для здобувачів вищої освіти основної, підготовчої і спеціальної медичної груп, а саме студентів, які звільнені від практичних занять.

Монографія призначена науковцям, аспірантам, викладачам вищої школи, її зміст буде у нагоді майбутнім бакалаврам інженерних, економічних та інших спеціальностей у процесі опанування компетентностями з фізичного виховання. Буде корисна, також, студентам магістратури за фахом 017 - Фізична культура і спорт для підготовки до педагогічної діяльності з майбутніми бакалаврами в дисципліні «Фізичне виховання» у частині посилення її освітньої складової.

Табл. 11. Рис. 8. Бібліогр.: 248 назв. Додатків 7.

УДК  
ББК

ISBN

© В. Приходько, В. Салов, С. Чернігівська,  
В. Вілянський,, К. Кравченко, 2021

© НТУ «Дніпровська політехніка», 2021

## **ЗМІСТ**

ВСТУП .....	5	
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РЕФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ОСНОВІ КОМПЕТЕНТНІСТНОГО ПІДХОДУ .....		10
1.1. Дефінітивний аналіз базових понять .....	10	
1.2. Характеристика здоров'я і сучасні підходи до його формування .....	21	
1.3. Методологічні, педагогічні та предметно-специфічні основи формування компетентностей з фізичного виховання .....	44	
1.4. Передумови формування компетентностей з фізичного виховання у законодавчій та нормативній базі вищої освіти .....	64	
1.5. Особливості подальших досліджень за темою професійно-прикладної фізичної підготовки і майбутнє «Фізичного виховання» .....	87	
Резюме до першого розділу .....	96	
Література до вступу та першого розділу .....	101	
РОЗДІЛ 2. РЕФОРМУВАННЯ «ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ» У КОМПЕТЕНТНІСТНОМУ ПІДХОДІ .....		116
2.1. Поняття про креативну валеологію .....	116	
2.2. Педагогічні можливості застосування креативної валеології .....	121	
2.3. Цінності фізичної культури особи та критерії їх оцінки .....	125	
2.4. Проблема формування культури фізичної в системі вищої освіти .....	131	
2.5. Витоки навчальної дисципліни «Фізичне виховання», вимоги до концепції її розвитку в сучасній Україні .....	139	
2.6. Зміст і організаційно-методичні особливості непрофесійної фізкультурної освіти майбутніх бакалаврів .....	149	
2.7. Поняття про фізкультурну діяльність .....	163	
2.8. Поняття про будівництво власного здоров'я .....	170	
2.9. Поняття про комплексну рекреаційну діяльність людини .....	176	
Резюме до другого розділу .....	183	

Література до другого розділу .....	186
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА КОНЦЕПЦІЇ	
РЕФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ	
НА ОСНОВІ НЕПРОФЕСІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ.....	193
3.1. Стан та витоки успіхів розвитку студентського спорту в США (або чому ми слабко можемо використовувати досвід американських вишів) .....	193
3.2. Технологія непрофесійної фізкультурної освіти .....	204
3.3. Організаційно-навчальні ігри як засіб педагогічного впливу на особу у технології непрофесійної фізкультурної освіти.....	218
3.4. Гра і педагогічний експеримент із апробації непрофесійної фізкультурної освіти студентів .....	225
3.5. Зміст і основні результати педагогічного експерименту із впровадження НФО зі студентами основної та підготовчої груп .....	241
3.6. Порівняльна характеристика сучасних інноваційних технологій фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям .....	252
3.7. Модель інноваційної технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів спеціальної медичної групи, звільнених за станом здоров'я від практичних занять з «Фізичного виховання» .....	256
3.8. Рейтингова оцінка успішності студентів, як елемент технології, та експертні оцінки якості проекту непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання» .....	276
Резюме до третього розділу .....	287
Післямова .....	293
Література до третього розділу і післямови.....	299
ДОДАТКИ .....	306

## ВСТУП

У вступі зосередимось на двох найбільш важливих змістових лініях монографії, а саме на сутності явища реформи, а також на поясненні нашого розуміння, чому саме компетентнісному підходу має бути надана перевага у назрілій реформі фізичного виховання бакалаврів.

По-перше, що автори монографії мають на увазі, коли ставлять тему реформи фізичного виховання бакалаврів до порядку денного? Вважаємо, усі можливі втручання у стан справ будь-де, і освіта не є виключенням, можуть бути умовно розділені на ремонт, модернізацію і реформу.

Виходячи з існуючого стану справ, покажемо безперспективність ремонту і модернізації, тобто осучаснення, існуючої практики тілесно-орієнтованого фізичного виховання. І неминучість реформи фізичного виховання відповідно до тренду часу згідно вимог особистісне орієнтованої освіти. Щодо вектору назрілих трансформацій, зауважимо таке: автори вважають, існує специфіка змісту фізичного виховання у вищі на заключному етапі багаторічних занять молоді фізичною культурою. Її визначає потреба формування у майбутніх бакалаврів компетентностей з управління власним здоров'ям (це якісно інше, ніж кінезіологічна компетентність як культура рухів особи).

Так, у 2018 р. представниками 6 європейських країн, за участі Європейської асоціації фізичного виховання, створено Європейські рамки якісного фізичного виховання (EFQPE), які започаткували стандарто-орієнтований підхід до фізичного виховання учнів. Було запропоновано ряд критеріїв їх відповідності визначенім компетентностям у русі (що збігається з кінезіологічними компетентностями), а також соціальній взаємодії, участі у фізичній активності тощо за результатами опанування предметом «Фізичне виховання». Ці рекомендовані стандарти поступово впроваджуються європейськими країнами. Загальною метою навчання, що базується на стандартах, є забезпечення такого стану, щоб учні набували суми знань і навичок, компетенцій і відповідного ставлення до фізичної культури та спорту, які є важливими для успіху у перспективі навчання протягом усього життя [64, с. 38].

Отже, було запропоновано 5 загальноєвропейських стандартів, яких необхідно досягти учням при вивчені дисципліни «Фізичне виховання». Їх зміст полягає у тому, що фізкультурно освічена особа володіє знаннями, навичками, компетентністю та відповідним ставленням до фізичної культури, що проявляється: 1. В руховій компетентності; розумінні її ролі щодо залученості до різних видів фізичної активності протягом життя. 2. Розумінні важливості регулярної фізичної активності з метою досягнення й підтримки належного рівня здоров'я та фізичної підготовленості протягом життя. 3. Розумінні важливості раціонального харчування, особистої гігієни, запобігання стресу для підвищення ефективності оздоровчої фізичної активності для

фізичного благополуччя. 4. Розумінні важливості самосприйняття й самооцінки та прояву відповідальної особистої та соціальної поведінки, що виявляє самоповагу та повагу до інших, щоб позитивно взаємодіяти та співпрацювати з іншими. 5. Розумінні важливості систематизації, планування, виконання й оцінки стратегій та застосування знань концепцій, принципів, стратегій і тактик здорового способу життя [64, с. 38].

По-друге, інструмент професійних кваліфікацій виступає своєрідним посередником між системою праці і системою освіти. Відтак, професійні кваліфікації це інструмент здійснення реформ як у якості праці, так і освіти. Кваліфікація підтверджує досягнення особою стану ефективності у сфері, на яку розповсюджується її компетенція; встановлює вимоги, необхідні для того, аби бути прийнятим на роботу і мати перспективу подальшої кар'єри.

При цьому, життєва компетентність випускника сучасного вишу це вкрай складне утворення, яке далеко виходить за рамки професійної, і охоплює уміння особи з вищою освітою орієнтуватися у різних соціальних ситуаціях; обирати ефективні способи розв'язання проблем; знання своїх особистих якостей, достоїнств і недоліків; здатність до самовдосконалення та само змін; здатність розуміти і оцінювати інших людей, встановлювати з ними адекватні способи спілкування, проявляти толерантність у стосунках; уміння керувати собою (своїм станом) та обставинами свого життя [55]. Очевидно, що набуваючи професійну компетентність, для того аби бути успішними у своїй життєдіяльності, а вона є не лише робота за фахом, майбутній бакалавр і магістр, незалежно від обраної спеціальності мають прагнути набути різних життєвих компетеностей.

Тому особливість сучасної вищої освіти, і Україна не є виключенням, полягає не лише у забезпеченні якісної підготовки фахівців, озброєних професійними компетентностями, але також важливими для випускника вишу соціальними компетентностями. У тому числі у частині фізичної культури особи, як важливої складової гармонійно розвиненої особистості. Адже забезпечити високу працездатність, стійке здоров'я і творче довголіття, які є неодмінною умовою успішної професійної кар'єри у будь-якій сфері, ігноруючи систематичні та результативні заняття фізичною культурою нині неможливо. Саме тому, проблема формування у майбутніх бакалаврів компетентностей з фізичного виховання є фундаментальною по відношенню до загально визнаної теми здоров'я/збереження [5; 8; 24; 34; 113], оскільки остання не може бути у повній мірі забезпеченю без вирішення першої.

Це так важливо, сформувати покоління молодих людей, для яких національною ідеєю стає прагнення БУТИ ЗДОРОВИМИ. Адже це своє прагнення вони передають своїм дітям, своїм прикладом дадуть їм привід до наслідування змісту свого життя.

Очевидно, що проблема формування компетентностей з фізичного виховання потребує її розв'язання як на теоретичному, так і науково-практичному рівні, адже

фізичною культурою і спортом в Україні займаються усього 8-10% населення, що очевидно замало, адже цей показник в економічно-розвинених країнах досягає межі у 40-60% [106, с.377]. Але є суттєва відмінність в прилученні населення до занять в Україні і країнах зі сталою демократією. В останніх існує традиція привернення уваги особи до турботи про себе, до конкурентоспроможності і збереження власного здоров'я, яка разом з якісною системою охорони здоров'я забезпечує високу тривалість життя.

Отже, фізичне виховання у навчально-виховній сфері, як складова загальної системи національного виховання, має дієво сприяти забезпечення розвитку фізичного і морального здоров'я особи бакалаврів, бути частиною комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей, удосконалення фізичної і психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах особистісне орієнтованого підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, використання різних засобів і форм фізичного удосконалення, якості цього процесу [12, с.11-12].

Зміст фізичного виховання здобувачів вищої освіти Національного технічного університету «Дніпровська політехніка» (НТУ), студентів інших українських вишів зазвичай визначає професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) [9, 11, 41, 53, 70]. Хоча й визнається: «...Соціальні і педагогічні функції ППФП невиправдано звужені, що суттєво обмежує її соціально-економічну значущість і ефективність. Частіше за все вони зводяться лише до розвитку окремих професійно-важливих для професіонала фізичних, рідше – психічних якостей і рухових навичок... А це далеко не у повній мірі розв'язує... складну і актуальну проблему забезпечення фізичної дієздатності робітників і фахівців. ...Відсутнє чітке уявлення про сучасну динамічну структуру професійної фізичної культури професіонала і, як результат, дієвої методології і технології її формування» [81, с.285].

Як видно, існує об'єктивна потреба суттєво оновити зміст такої ППФП, що має бути закріплене й в оновленому змісті робочих програм навчальної дисципліни «Фізичне виховання». В результаті, якісно інша дисципліна має розв'язувати, як найбільш важливі, завдання формування компетентностей бакалаврів з фізичного виховання, які виступають неодмінною умовою становлення на практиці випускника вишу як фізкультурно-діяльності особистості і будівничого власного здоров'я.

Дійсно, науковцями в останні роки приділялась значна увага, серед іншого, вдосконаленню педагогічної культури майбутніх викладачів вищої школи [47, 112]; диференційованому підходу до фізичного виховання здобувачів вищої освіти [4, 43, 99]; вдосконаленню цінностей та мотивів фізичної культури та здоров'я [26, 58, 101, 109] і технологій фізичного виховання студентів [89, 95, 111]. Між тим, на жаль, тема реформи «Фізичного виховання» бакалаврів з урахуванням вимог компетентнісного

підходу так і не була поставлена до порядку денного, а в Україні усе ще є відсутня сучасна державна політика щодо спрямованості і змісту фізичного виховання студентів, з чим не можна далі миритись.

Адже лише 17,2% з числа опитаних студентів, які відвідують заняття із тілесно-орієнтованого «Фізичного виховання» (іншого у нас до сих пір немає), розуміють актуальні завдання навчальної дисципліни, що є непомірно замало і може розцінюватись, як вкрай обмежена реалізація когнітивно-методичної підготовки молоді до фізкультурної діяльності [44, с.441]. Хоча по мірі навчання майбутніх бакалаврів-інженерів, як це відбувалось, приміром, у Національному університеті «Запорізька політехніка», все більше з них розуміють потребу і відповіальність за свою власну здоров'язбережувальну діяльність (якщо на першому курсі тут таких було 41,15%, то на другому 57,43% і 84,01% на третьому) [80, с.235]. Це зрозуміло, адже 64,18% відсотків студентів цього вишу відчувають втому, перевантаження і лише 8,95% мають відмінне самопочуття [114, с.511].

Непрофесійна фізкультурна освіта (НФО) студентів, котру обстоюють автори монографії, це кардинальна педагогічна інновація, яка має впроваджуватись під час гострої кризи існуючої практики фізичного виховання у вищій школі [73, с. 11]. Впровадження НФО має сприяти поступовому переносу акцентів з традиційної уваги до підтримання фізичних якостей майбутніх бакалаврів у ході тілесно-орієнтованого фізичного виховання, у бік пріоритету надійного зміцнення здоров'я через оволодіння випускниками відповідними компетентностями і подальше свідоме використання їх у своїй роботі та життєдіяльності.

Автори наголошують, інших ґрунтовних розробок у контексті вимог компетентнісного підходу у вищій освіті, окрім концепції і технологій НФО, до сих пір не було запропоновано. У монографії зібраний матеріал і поданий аналіз документів і практики, які показують слабку якість існуючого тілесно-орієнтованого фізичного виховання та отримувані за його рахунок скромні результати. Обґрунтовані, як альтернатива йому, сучасні уявлення про компетентнісний підхід, запропоновані підходи до реформування «Фізичного виховання» у контексті компетентнісного підходу, подані проектні розробки та результати апробації їх упровадження у навчальний процес вишів регіону.

Крім наданих вище аргументів, в ході обґрунтування вектору назрілої реформи вузівської дисципліни «Фізичне виховання» автори беруть також до уваги, що робоча група ВООЗ з розгляду концепцій і принципів зміцнення здоров'я зазначила наступне. Зміцнення здоров'я це процес, який надає змогу людям самим розширювати контроль за власним здоров'ям і покращувати його за рахунок докладання зусиль. А здоров'я – це не мета, але ресурс у повсякденному житті особи, завдяки якому індивід або група здатні реалізовувати свої бажання і потреби, а також змінювати довкілля або

співіснувати з ним [31, с.149]. Очевидно, реформа дисципліни «Фізичне виховання» в Україні має відповісти саме такому розумінню, а це можливо лише на шляху переходу від тілесно- до особистісне орієнтованого фізичного виховання майбутніх випускників наших закладів вищої освіти.

Отже, оздоровчо-розвивальне освітнє середовище кожного вишу має включати оновлену дисципліну «Фізичне виховання», по реформовану відповідно до вимог компетентнісного підходу. Це середовище сприятиме організації здоров'язбережувального і оздоровчо-розвивального навчання у ході взаємодії викладачів і студентів, результатом якого буде надійне формування особою перед за все її системи цінностей і мотивів зі зміцнення власного здоров'я, а також відповідних знань, вмінь і навичок щодо здійснення нею творчої діяльності зі збереження і підвищення рівня здоров'я [31].

Як видно, критерії сформованості готовності студентів до реалізації здорового способу життя (ЗСЖ) на основі розгортання, вдосконалення та збереження фізкультурної діяльності мають містити показники розвитку ціннісно-мотиваційного, когнітивного, діяльнісного та рефлексивного компонентів підготовленості майбутніх бакалаврів усіх спеціальностей до особистісно-професійної діяльності завдяки сформованому ЗСЖ. Ці критерії, поза сумнівом, повинні бути включені до комплексної системи управління якістю освіти у кожному закладі вищої освіти.

Важливо, що орієнтація студентів на потребу розбудови ЗСЖ має включати, як важливу умову, комплекс зовнішніх відносно особи і внутрішніх умов. До числа таких педагогічних умов освіти майбутніх бакалаврів у галузі власного здоров'я відносяться взаємозалежні соціально-педагогічні, організаційно-педагогічні аспекти, а також фактори мікросередовища даного вишу, використання яких дозволяє реалізовувати гуманістичні цілі освіти [37], що взято до уваги авторами монографії у ході обґрунтування реформи вузівської дисципліни «Фізичне виховання».

Виходимо з розуміння, що обраний вектор реформи «Фізичного виховання», а саме увага авторів до формування системи компетентностей особи щодо здоров'язбереження, це загальна тенденція, єдино можливий підхід, якому слідує сучасна, у тому числі вітчизняна вища школа.

Отже, метою монографії є по-перше, теоретичне обґрунтування вектору назрілої реформи фізичного виховання бакалаврів згідно існуючих вимог компетентнісного підходу. І, по-друге, представлення розроблених авторами та апробованих у навчально-виховному процесі Національного гірничого університету (тепер Національного технічного університету «Дніпровська політехніка») та Українського державного хіміко-технологічного університету низки педагогічних технологій НФО осіб здобувачів вищої освіти з різним рівнем здоров'я.

## **Розділ 1**

### **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РЕФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ОСНОВІ КОМПЕТЕНТНІСТНОГО ПІДХОДУ**

#### **1.1. Дефінітивний аналіз базових понять**

З огляду на потребу дотримання ясності змісту понятійного апарату монографії, нами здійснено дефінітивний аналіз понять, які утворюють її методологічну основу. При цьому у системі базових понять, що характеризують підготовку майбутніх бакалаврів різних спеціальностей, важливе місце займають компетентності з фізичного виховання. Усі поняття було класифіковано на дві групи.

До *першої групи* віднесено поняття, котрі характеризують професійну підготовку фахівців за усіма галузями знань і спеціальностями, частина яких (компетентність, компетенції тощо) далі будуть розкриті значно глибше.

Вважаємо, що компетентнісний підхід це найбільш результативна на даний час спроба привести у відповідність освіту до потреб ринку, згладити протиріччя між змістом навчальної і професійної діяльності. Ця педагогічна інновація, мається на увазі компетентнісний підхід, не антагоністична утвержденим у педагогічній науці діяльнісному та особистісне-орієнтованому підходам. Необхідність навчання особи згідно компетентнісного підходу обумовлена процесами гармонізації «архітектури» вищої освіти у Європі, яка є погодженою між усіма її учасниками, одночасно це передбачає часткову зміну основоположних педагогічних принципів.

У доповіді Міжнародної комісії ЮНЕСКО з питань освіти для ХХІ століття «Освіта: прихований скарб» сформульовані чотири компетентності глобального порядку: навчитися пізнавати, навчитися робити, навчитися жити разом, навчитися жити [70, с.12]. Комісія зазначає, що особі важливо навчитися діяти для того, аби набути не лише професійну кваліфікацію, але, у більш широкому сенсі, набути компетентність, яка дає можливість справлятись з різними, численними ситуаціями у житті і працювати в групі.

В «Українському педагогічному енциклопедичному словнику» вказано, що *компетентність у навчанні* (лат. *competentia* – коло питань, на яких людина добре розуміється) молода людина набуває не лише під час вивчення навчальної дисципліни, групи дисциплін, але й за допомогою неформальної освіти, внаслідок впливу середовища. *Компетенція* тлумачиться як відчуята від суб'єкта, наперед задана соціальна норма (вимога) до освітньої підготовки учня, необхідна для якісної продуктивної діяльності особи у певній сфері, тобто соціально закріплений результат. Підсумком набуття компетенції є компетентність, яка на відміну від компетенції передбачає особистісну характеристику, ставлення до предмета діяльності. Компетенції можуть бути виведені як реальні вимоги до засвоєння учнями сукупності знань, способів діяльності, досвіду їх застосування з певної галузі знань, якостей особистості, яка діє у соціумі. Ознакою компетенції є її специфічно-, а також загально предметний характер, що дає змогу визначити пріоритетні сфери формування особи: освітні галузі, навчальні дисципліни, змістові лінії у навчанні [28, с.231].

*Професійна компетентність* (лат. *professio* – офіційно оголошене заняття; *competo* – досягати, відповідати, підходити), це інтегративна характеристика ділових і особистісних якостей фахівця, що відображає рівень знань, умінь, досвіду достатніх для досягнення мети з певного виду професійної діяльності, а також моральну позицію фахівця, що стверджує авторитет професії. Компетентність – це сукупність знань і вмінь, необхідних для якісного здійснення професійної діяльності: вміння аналізувати і передбачати її результат, застосовувати результати праці, використовувати сучасну інформацію щодо певної галузі виробництва [28, с.383].

На даний час визнається, що компетентністний підхід – це найбільш адекватний, практико-орієнтований спосіб реалізації задекларованого діяльнісного принципу у освіті і навчанні. Компетентність – це інтегральна якість особи, яка засновується на активних знаннях, і, особливо, на набутому нею досвіді, вміннях і навичках. Ця якість демонструє готовність особи ефективно застосовувати набуті знання, вміння і навички у різних (у тому числі нестандартних) життєвих, соціальних і професійних ситуаціях. Це також готовність до самостійного навчання на протязі

усього життя. Нарешті, усі різноманітні класифікації та національні системи компетентностної професійної освіти і навчання неодмінно виділяють у якості пріоритетних базові навички соціальних компетентностей [77, сс. 27-28], до групи яких відносяться *йкомпетентності з фізичного виховання та здоров'я*збереження.

Щодо кола потрібних особі компетентностей, на Міжнародному симпозіумі у м. Берні (Швейцарія) ще у березні 1996 р. було прийнято визначення п'яти ключових компетентностей, які мають набути молоді європейці, до яких відносяться: політичні і соціальні компетентності; компетентності, пов'язані з життям у багатокультурному суспільстві; компетентності, які відносяться до оволодіння усною і писемною комунікацією; компетентності, пов'язані із зростанням інформатизації суспільства; здатність навчатись на протязі життя в якості основи неперервного навчання людини у контексті як її особистого професійного, так і соціального життя [77, с.22].

Компетентності і компетенції – це укрупнені інтегральні дидактичні одиниці, використання яких дозволяє суттєво зменшити час на засвоєння нового теоретичного матеріалу і опанування навичками роботи. Результати освіти висловлені мовою компетенцій, розглядаються у компетентнісному підході як головні цільові установки щодо реалізації компетентностної парадигми. Вимоги до випускника або ж до результатів засвоєння основного змісту освітніх програм (їх визначає освітньо-професійна програма - ОПП), задаються у вигляді стандарту у формі компетенцій випускника, готового використовувати знання, уміння та особистісні якості для успішної діяльності. Подання результатів освіти у вигляді компетенцій, якими повинен опанувати випускник закладу вищої освіти (ЗВО), вимагає оновлення усієї освітньої системи: освітнього середовища ЗВО, структури і змісту освіти, умов і технологій освітнього процесу, системи діяльності викладачів і здобувачів вищої освіти (студентів). При цьому студент з об'єкту педагогічних впливів перетворюється на суб'єкта пізнавальної і майбутньої професійної діяльності, що формується, а це сприяє підвищенню його пізнавальної, соціальної і професійної мобільності, виробляє у нього вимогливе ставлення як до оточуючого середовища, так і до самого себе.

Можна сказати й так: поняття «компетентність» відображає кінцевий результат, який свідчить про ефективність роботи співробітника, про його здатність досягти мети у своїй роботі. Оцінка компетентності співробітника заснована на професійних стандартах, на його здатності справлятися з посадовими обов'язками. Для того щоб продемонструвати компетентність, треба проявити компетенції - моделі поведінки, що дозволяють особі бути компетентною. Отже, компетентність часто характеризують як здатність вирішувати робочі завдання, а компетенції - як повноваження та відповідні стандарти поведінки особи, що забезпечують її можливість проявити цю здатність.

Для того щоб стати усвідомлено компетентною, особі потрібно пройти через навчання (формальне або неформальне). Часто на цій стадії вона у точності копіюєте ще дії свого вчителя (якщо це дозволяє пам'ять). У кожен момент часу людина усвідомлює те, що робить, бо вона «знає, про те, що знаєте». При несвідомій компетентності знання та вміння примітні тим, що використовувалися настільки часто, що вже стали «звичками». Виконуючи відповідні дії, особа тепер не відчуває потреби у продумуванні кожного наступного кроку, бо алгоритм дії закладений у несвідоме (або підсвідоме). Тепер людина може широко сказати: «Я не знаю про те, що я знаю» - вона орієнтовну основу (алгоритм) дій «забула». Компетентність, також, це здатність особи діяти в ситуації невизначеності, коли вона раніше з подібним навіть не зустрічалась.

Відтак, компетенція – це результат освіти, який має форму готовності суб'єкта ефективно організовувати внутрішні і зовнішні ресурси для досягнення визначеної мети. Виходимо з того, що компетенції - це комплекс індивідуальних якостей людини, котрі ведуть до успіху, які проявляються через опанування новою діяльністю. Компетенції плутають з компетентністю, тобто з професійними навичками працівника. Але змішувати ці поняття помилково, адже набуті компетенції - це багаж різноманітних компетентностей плюс розвинені особисті якості конкретної людини.

Компетентність це результат освіти що характеризується опануванням студентами достатньо повним набором способів діяльності щодо певного предмету впливу (у нашому дослідженні: проектувати, організовувати та здійснювати різні види

фізкультурно-оздоровчої або спортивно-оздоровчої діяльності для підтримання рівня фізичної підготовленості, працездатності і здоров'я особи).

Українськими фахівцями запропонований такий перелік ключових компетентностей особи: вміння вчитися; соціальна компетентність; загальнокультурна компетентність; здоров'язберігаюча компетентність; компетентності з інформаційних комунікаційних технологій; громадянська компетентність; підприємницька компетентність [51, с.41].

У результаті аналізу існуючих методів управління трудовими ресурсами, а також командами з розробки та реалізації окремих проектів, показано, що застосовуються різноманітні моделі компетенцій які залежать, у першу чергу, від певної сфери діяльності організації, а відповідно і спрямованості (однотипності) проектів при здійсненні реструктуризації. Ми звертаємося до управління проектами адже фахівець (приміром, майбутній інженер або економіст тощо), він працює не наодинці, але у групі своїх колег. На прикладі комунікації фахівців команди проекту подані найбільш виражені компетентності, які відносять до групи соціальних. Узагальнення наведених у різних джерелах компетентностей подано у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

**Функціонально-співставний аналіз різних підходів до визначення компетентностей**

Блоки компетенції	Елементи	Наукові підходи (моделі різних авторів)					
		3	4	5	6	7	
1	2						
Технічний	Успішність управління проектом	+	±	-	-	+	
	Засікавлені сторони	-	±	-	-	+	
	Вимоги і задачі проекту	-	±	-	-	+	
	Проектний ризик	-	-	-	-	+	
	Орієнтація на якість	-	-	+	-	+	
	Проектна організація	-	±	-	-	+	
	Робота команди	+	+	+	-	+	
	Аналіз та вирішення проблем	+	±	+	-	+	
	Структури проекту	-	-	-	-	+	
	Задум і підсумковий результат проекту	-	-	-	-	+	

*Продовж. табл.1.1*

	Час і фази проекту (тайм-менеджмент)	-	+	-	-	+
	Ресурси	-	±	-	-	+
	Витрати і фінанси	-	±	-	-	+
	Закупівлі і контракти	-	-	-	-	+
	Зміни (адаптація)	+	-	+	-	+
	Контроль і звітність	-	-	-	-	+
	Інформація і документація	-	±	+	-	+
	Комунікація	+	+	-	-	+
	Запуск проекту	-	-	-	-	+
	Закриття проекту	-	-	-	-	+
	Навчання (розвиток персоналу)	-	-	+	-	-
	Знання	+	+	-	+	-
	Уміння	+	±	-	+	-
	Навички	+	+	-	+	-
Поведінковий	Лідерство	+	+	+	+	+
	Участь і мотивація	+	-	-	+	+
	Самоконтроль	-	±	-	+	+
	Упевненість в собі	-	±	-	+	+
	Відвертість	-	-	-	+	+
	Релаксація	-	-	-	+	
	Творчість	-	-	-	+	+
	Орієнтація на результат	+	±	+	+	+
	Продуктивність	-	-	-	+	+
Інтеракційний	Узгодження (комунікативність)	+	±	+	+	+
	Переговори	-	+	+	+	+
	Навички врегулювання конфліктів і криз	-	+	-	+	+
	Надійність	-	+	+	+	+
	Розуміння цінностей	-	±	-	+	+
	Етикет	-	-	-	+	+
	Уміння допомагати іншим співробітникам в професійному розвитку	+	-	±	+	-
	Здібність	±	+	-	+	±
	Саморозвиток	-	-	+	+	-
	Особова зрілість	-	+		+	-
Контекстуальний	Стресостійкість	-	-	+	+	-
	Позитивне мислення	-	-	+	+	-
	Проектно-орієнтоване управління	-	+	-	-	+
	Програмно-орієнтоване управління	-	+	-	-	+
	Портфельно-орієнтоване управління	-	+	-	-	+
	Здійснення проектів, програм і портфелів	-	+	-	-	+

Продовж. табл.1.1

Постійна організація	+	+	-	-	+
Підприємницька діяльність	+	-	+	-	+
Системи, продукція і технології	-	-	+	-	+
Управління персоналом	-	+	-	-	+
Здоров'я, безпека, охорона праці і навколошнє середовище	-	-	-	-	+
Фінанси	-	+	-	-	+
Юридичні аспекти	-	-	-	-	+
Клієнтоорієнтованість	+	-	-	-	-

Аналіз цих даних показав наступне: найбільш розвинутий перелік елементів, які формують компетентність виконавців та відповідні компетенції усієї команди наведений у джерелі [15]; частина важливих елементів компетенції, що відносяться до якості виконавців, наприклад, «знання», «навички» та інші представлені не у всіх джерелах, а такий важливий елемент як «інтелект» не є врахованим ні в одному з розглянутих підходів; велика кількість елементів у блоках компетенцій, що запропоновані, створюють певні складнощі для їх кількісної оцінки.

Ось *інноваційна освіта*, як така (не потрібно плутати освіту з професійною підготовкою до стандартних, утилітарних дій, передбачених відповідною професією), є можливою, якщо у процесі її розгортання студент зустрічається з дійсно освіченим і діяльним педагогом, отримує можливість «напряму» звертатись до простору культури (першоджерел), при цьому йому ще й надане «право на помилку». Адже саме на етапі навчання помилка є менш шкідливою аніж у ході здійснення реальних (професійних, різноманітних соціальних) дій в умовах їх імітації у навчально-виховному процесі.

Інноваційна освіта - це процес і результат такої навчальної і освітньої діяльності, який, окрім підтримки існуючих традицій, стимулює прагнення у майбутніх фахівців запропонувати зміни у вже існуючій області культури, соціальної сфери, економіки і т. д., у тому числі з метою створення нового, конкурентоздатного продукту. Такий тип освіти формує орієнтацію студентів на можливі проблемні ситуації, які виникають як перед окремою особою у її життєдіяльності, так і перед суспільством в цілому. При цьому ставиться завдання не просто засвоювати запропонований викладачем (точніше, навчальною програмою) матеріал, але пізнавати світ, вступаючи

з ним у активний діалог, самому відшукувати відповіді на питання, що виникли, і не зупиняється на першій же відповіді, як на остаточній істині [106, с.124].

*Інноваційна педагогічна діяльність* – така цілеспрямована педагогічна діяльність, яка заснована на осмисленні педагогічної теорії і педагогічного досвіду, орієнтована на впровадження у навчально-виховний процес нових педагогічних технологій або їх окремих компонентів з метою досягнення більш високих результатів, отримання нового знання, формування якісно іншої педагогічної практики [34, с.11].

*Особистісно-орієнтована освіта* – це освіта, яка зорієнтована на кожну особистість, на її потреби та можливості. Особистісне-орієнтований підхід передбачає не формування особистості із наперед заданими властивостями (приміром, так як це має місце у традиційній професійно-прикладній фізичній підготовці майбутніх випускників вишів – автори), але створення умов для повноцінного прояву і відповідного розвитку особистісних якостей кожного з суб'єктів освітнього процесу за власною траєкторією [30, с.19]. Особистісне орієнтована освіта визначається як соціальна інституція, що забезпечує розвиток, перш за все, тих якостей особистості, які допоможуть людині самій стати господарем своєї життєдіяльності, зайняти в ній активну, «авторську» позицію [54, с.3]. На відміну від індивідуального підходу особистісне орієнтований підхід вимагає знання педагогом структури особистості учня, її елементів, їх зав'язків, як між собою, так і цілісною особистістю [54, с.4].

*Головне в освіті* – відтворення норм, зразків та еталонів культури. Л. Клінгберг пише: «Освіта – це покликаний зовнішнім подразником процес засвоєння індивідуумом суспільного, об'єктивованого, наявного досвіду, процес трансформації важливого суспільного досвіду, норм, цінностей і т.д. у суб'єктивний світ особистості, що формується» [49, с.25]. Освітня система являє собою своєрідний канал, у якому відбувається відтворення діяльності людини і трансляція норм культури. Е. Агацці зауважує: «Норми (культурні – автори) не «конструктивні», але «прескриптивні». Вони пропонують діяти у такий і такий то спосіб не тому, що це обов'язковий шлях досягнення якоїсь наперед сформульованої цілі, але тому, що вони прийняті як якесь безумовне благо, як цінність у собі і для себе... Існування норм залежить від визнаних

цінностей. Однак, у зв'язку з тим, що у значній мірі цінності відіграють роль у операціях і виконанні, то уся людська діяльність в кінцевому рахунку пояснюється наявністю якихось цінностей» [1, с.30].

*Цінності* – це ті визначальні світоглядні, моральні, емоційно значимі для особистості орієнтири, у зв'язку з прагненням досягти або зберегти які людина й буде своє життя [80, с.190]. *Ціннісні орієнтації* – це елементи мотиваційної структури особистості, на основі якої вона здійснює вибір мети, усвідомлює мотиви конкретної діяльності з урахуванням конкретної ситуації. Ціннісні орієнтації співвідносяться з такими поняттями, як соціалізація особистості, розвиток її потреб і формування на підставі ідеалу, визначення спрямованості тощо. Функції ціннісних орієнтацій у розумінні духовного аспекту здоров'я полягають у формуванні системи визначених установок людини, що регулюють її поведінку в різних ситуаціях [12, сс.47-48].

Б.С. Гершунський вважав, що *циннісний аспект освіти* складається з трьох аксіологічних блоків: цінність державна, цінність суспільна і цінність особистісна. Відносно колишньої російської імперії вважається, - відношення до освіти як до цінності на державному рівні було задеклароване у колишній Російській імперії з перших реформ Петра I. Відношення до освіти як цінності на суспільному рівні складається з часів правління Катерини II і реалізується на практиці з початку XIX століття у зв'язку із створенням Міністерства і системи народної просвіти. Відношення до освіти як цінності на особистісному рівні виникає у зв'язку з політикою Петра I по залученню здібної молоді до навчання у європейських університетах, державної і воєнної служби і підкріпленнюм цієї політики законодавчою базою.

Відтак, використання терміну «освіченість» пов'язують М.І. Лобачевським та В.Г. Бєлінським, і виражений він словами історика філософії, ректора Санкт-Петербурзького університету П.Г. Рєдкіна, який народився у Ромнах Полтавської губернії та закінчив Ніжинську гімназію вищих наук: «Дійсна освіченість охоплює усю людину нероздільно: тіло, почуття, ум і волю – і готове її до усіх сфер життя – сімейного, державного і громадського» [14, с.98-99]. Освіченість визначає людину яка

сформована конкретно-історичним ідеалом; культура постає перед освіченою особою в уявленнях, напрямках її розвитку, цінностях, мові і здібностях як її друга природа.

*Професійна освіта* являє собою підготовку у навчальних закладах спеціалістів різних рівнів кваліфікації для трудової діяльності в одній із галузей народного господарства, є невід'ємною складовою одної системи освіти. «Професійну освіту» розуміють і як сучасну систему професійної освіти в Україні. Її зміст включає: поглиблене ознайомлення з науковими основами і технологією обраного виду праці; прищеплення спеціальних практичних вмінь і навичок; формування психологічних і моральних якостей особистості, важливих для роботи у певній сфері людської діяльності [111, с.12]. Термін «професійна освіта» розуміють і як сукупність знань, вмінь і навичок, оволодіння якими дає змогу працювати спеціалістом вищої, середньої кваліфікації або кваліфікованим робітником. Сучасна система «професійної освіти» охоплює вищу освіту, середню спеціальну і професійно-технічну освіту [28, с.584].

*Професіограма* – зумовлена змістом праці система інформації про соціально-економічні, технологічні, санітарно-гігієнічні та педагогічні аспекти професії, її психологічні і психофізіологічні властивості та якості, що необхідні й достатні для успішного оволодіння і ефективного використання на практиці конкретної професійної діяльності. Найважливішою складовою професіограми є психограма, яка являє собою психологічний аналіз структури професійної діяльності і характеристику вимог професії до психіки особи, психограма – це психологічний портрет професії [28, с.386].

*Майбутній фахівець* – це студент, який протягом навчання у вищому навчальному закладі оволодіває системою професійних компетентностей, що відображають не тільки ступінь засвоєння знань, вмінь та навичок у тій чи іншій сфері професійної діяльності, але й особистісні якості, які свідчать про вміння людини жити, а у майбутньому допоможуть їй ефективно діяти у суспільстві [98, с.9]. Майбутні фахівці мають вміти чітко ставити професійні проблеми, знаходити нові рішення в умовах реформування, становлення нових економічних, соціальних і культурних принципів розвитку українського суспільства, робити професійні та наукові відкриття, які не випливають безпосередньо із вже існуючих, наявних знань [33, с.9].

Фахівець – той, хто вже досконало володіє якоюсь спеціальністю, має високу кваліфікацію, глибокі знання з певної галузі науки, техніки, мистецства тощо. Тобто, це людина, яка володіє спеціальними знаннями, навичками, досвідом роботи у певній галузі економіки або науки, яка отримала фах за освітою або у практичній діяльності [31, с.309].

Один з найбільш суттєвих аспектів діяльності фахівця-інженера, пов'язаний із необхідністю створення ним нових предметів, засобів праці і процесів їх виробництва, полягає у явищі винахідництва. Саме цей аспект відображеній в одному з визначень професії «інженер»: *Інженер - особа, яка вигадує споруди, машини та інструменти і створює плани та креслення, необхідні для їх виготовлення* [120, с.100]. Звертаємо увагу головним чином на інтелектуальну за своєю суттю працю інженера, що потрібно враховувати, не зводячи «Фізичне виховання» фахівців до розвитку фізичних якостей.

Під професійною готовністю розуміють суб'єктивний стан особистості, котра вважає себе здатною і підготовленою до виконання певної професійної діяльності і такою, котра прагне її виконувати. Професійна готовність, з одного боку, становить комплекс професійно-важливих якостей особистості, а з іншого це психічний стан. Готовність, як інтегрована професійно-важлива якість особистості випускника вишу включає: позитивне ставлення до професії, інтерес до неї та усталені професійні мотиви; знання та уявлення про особливості і умови професійної діяльності, її вимоги до особистості; володіння способами і прийомами професійної діяльності, необхідними знаннями, уміннями і навичками, процесами аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення; самоконтроль, уміння керувати своїми діями; самооцінку професійної підготовленості та відповідність процесу вирішення професійних завдань оптимальним трудовим зразкам. Готовність як стан – це актуалізація і пристосування можливостей особистості для успішних дій у даний момент, це внутрішнє налаштування на певну поведінку при виконанні трудових завдань, настанова на активні та цілеспрямовані дії [37, с.112].

Професіоналізм у діяльності – якісна характеристика суб'єкта діяльності, яка відображає високу професійну кваліфікацію і компетентність, різноманітність

ефективних професійних вмінь і навичок, владіння сучасними алгоритмами і способами розв'язання професійних задач, що дає можливість здійснювати діяльність з високою продуктивністю [28, с.386].

Педагогічна технологія – це так би мовити «довгий ланцюжок» взаємозалежних та взаємодоповнюючих діяльностей, обумовлених змістом і результатами попередньої теоретичної проробки відповідної теми, що забезпечують якісну організацію педагогічного процесу, і які підпорядковані загальній меті вирішення актуальної навчальної проблеми [80, сс.188-189].

Поняття виховання існує у широкому та вузькому розумінні. Виховання у широкому розумінні – це суспільне явище, вплив на особистість суспільства, становлення особистості, здатної виконувати соціальні функції. Виховання в узькому розумінні – це спеціально організована діяльність педагогів і вихованців з реалізації конкретних цілей освіти в умовах педагогічного процесу. Воно передусім спрямоване на формування певних переконань, моральних, вольових, естетичних та інших якостей, смаків, норм громадянської поведінки, а також потреб, інтересів і мотивації [111, с.12].

До *другої групи*, що подані у наступних розділах, віднесені поняття, які характеризують власні особливості формування компетентностей з фізичного виховання і здоров'язбереження. Отже, представлений обсяг та проведений аналіз дефініцій визначив тезаурус наукових понять і термінів, які склали частину теоретико-методологічної основи розробок з реформи дисципліни «Фізичне виховання», виконаних згідно вимог компетентнісного підходу.

## **1.2. Характеристика здоров'я і сучасні підходи до його формування**

Беручи до уваги визначення ВООЗ щодо сутності здоров'я людини, під яким розуміють не лише відсутність захворювань та фізичних вад, але й повне фізичне, духовне та соціальне благополуччя, цілком зрозуміло, чому відсутні об'єктивні індикатори вимірювання кількості здоров'я особи. Поряд з об'єктивними показниками,

які дозволяють оцінювати динаміку стану тілесності окремої людини, а також популяції (дані про захворюваність у країні, біологічний вік, функціональний і фізичний стан), існує група дотичних даних, які додатково характеризують здоров'я особи [96; 110]. При цьому досягнення у показниках здоров'я нації та тривалості життя населення тепер розглядаються як головні критерії якості життя у тій чи іншій країні. У цих даних немов би узагальнюється, підсумовується весь наявний доробок у сфері економіки, освіти, побуту, дозвілля та охорони здоров'я [17, с. 48].

Т.М. Редько зазначає: «На сьогодні існують певні ознаки та критерії здоров'я: здоров'я – це функціонування людського організму у межах нормальних медичних показників, відсутність фізичних дефектів та захворювань; здоров'я – це соціальна активність і здатність адаптуватися до змін соціального середовища; здоров'я – це душевна рівновага, прагнення до духовної досконалості» [91, с.46]. Отже, можна заключити, що здорова людина - це людина перед за все гармонійна. Відповідно аномалії у стані здоров'я особистості найбільш яскраво заявляють про себе у проявах її дисгармонії, втраті рівноваги з соціальним оточенням, тобто у порушенні процесів соціальної адаптації, свого сполучення (поєднання) із соціумом [88, с.57].

А.В. Магльований розробив наочну блок-схему структури явища здоров'я, яка являє собою ієрархічно розгалужене дерево, що включає п'ять рівнів. Перший (верхній, узагальнюючий) рівень – інтегральне індивідуальне здоров'я особи, яке можна трактувати близько до поданого вище тлумачення ВООЗ.

Другий рівень (розташований нижче) – основні структури здоров'я людини: фізична, психічна і соціальна.

Третій рівень: структури здоров'я розгорнуті до їх компонентів. Так, компоненти фізичного здоров'я представлені внутрішніми фізіологічними системами організму (ВФС) і керуючими системами організму (КСО). Компонентами психічного здоров'я є інтелект (Інт), емоції (Е) і характер (Х). Компоненти соціального здоров'я: адаптація до фізичних умов життя (АФЖ), адаптація до умов трудової діяльності (АТД), адаптація до морально-етичних норм середовища (AME).

Четвертий рівень – ще більш детально розгорнуті складові компоненти.

Для компонента ВФС – це фізіологічні системи внутрішньої сфери (наприклад, система кровообігу (Ск), система дихання (Сд), системи обміну (Со) та ін.). Для компонента КСО – це нервова система (НС) та ендокринна система (Енд). Складовими інтелекту можуть виступати такі якості або властивості, як логічне, асоціативне, алгоритмічне, просторове мислення (Л/А/А/Пм), пам'ять, увага, зосередженість, концентрація (П/У/З/К) тощо. Складовими емоційного компоненту є: власне психічні переживання – внутрішня, імпресивна (Імп) психічна складова емоції; прояв емоцій у зовнішньому середовищі (рухові та поведінкові акти, міміка, мовлення) – зовнішня, експресивна (Екс) психічна складова емоцій. Складовими характеріологічного компонента виступають якості (Як) особистості, відповідальні за збереження і підтримання здоров'я (наприклад, «сила Я», оптимізм, цілеспрямованість та ін.), тобто система властивостей характеру, які визначають ступінь самоорганізації і самовиховання особистості. Складовими компонента АФЖ соціального статусу є: претензії на ступінь комфортності (ПК), мобільність (М), фізичні можливості адаптації до умов середовища (ФМ). Складовими компонента АТД: адаптація до професійних вимог (АП), адаптація до інтелектуального оточення професійного середовища (АІ), здатність долати психологічні бар'єри (ЗД). Складові компоненти АМЕ: психологічна сумісність із сімейним оточенням (ПС), комунікативність (К) і міжособистісні взаємини (МВ).

П'ятий рівень структури здоров'я формують показники фізіологічних систем організму, що можуть бути виміряні лабораторними чи клініко-діагностичними методами або отримані шляхом розрахунків; показники психічного і соціального здоров'я, які визначені, наскільки це можливо, об'єктивно, методами тестування та опитування [61, с.286-287].

Наведемо частину даних проведеного одним з авторів монографії педагогічного експерименту із упровадження у фізичне виховання Українського державного хіміко-технологічного університету непрофесійної фізкультурної освіти (НФО) студентів на основі інтерактивних методів навчання. Отримані дані засвідчили, що впродовж року коефіцієнт змістової пам'яті у студентів експериментальних груп зріс у середньому на

10,0%, у той час як в контрольній знизився на 11,9%; швидкість протікання мислення у студентів експериментальних груп виросла на 14,3%, тоді як у контрольній вона зменшилась на 13,1% [80, с.170]. Отже, суттєво оновлене фізичне виховання утворює надійне підґрунтя для сприяння підвищенню якості освіти майбутніх фахівців.

Це є важливий аргумент на користь, по-перше, збереження у навчальних планах різних спеціальностей освітнього компоненту «Фізичне виховання», причому на весь період навчання у закладах вищої освіти, як такого що у повній мірі виправдовує своє призначення. По-друге, «Фізичне виховання» має впливати і на стан фізичних якостей, як важливої складової здоров'я, і на стан інтелектуальної сфери. По-третє, вплив «Фізичного виховання» на інтелектуальну сферу особи забезпечується не «автоматично», але через посилення освітньої складової цієї навчальної дисципліни.

Якщо тема фізичного здоров'я для викладачів фізичного виховання є стрижнем їхньої діяльності шляхом застосування фізичних вправ і спорту, то інші складові здоров'я особи, мова про НФО, до змісту занять з «Фізичного виховання» включати до сих пір було не прийнято. Але ж до такої важливої складової, якою є духовне і ментальне здоров'я особи, входять наявність позитивного ідеалу, життєвих цінностей, працездатність, відчуття прекрасного у житті, природі і мистецтві. Духовне здоров'я характеризується здатністю любити і творити та складається з формування волі, розуму і різноманітних почуттів. Духовне здоров'я людини – це, насамперед, її прагнення до початку процесу набування духовності, що включає в себе і духовний потенціал, який необхідно розкрити, пробудити; і духовний ріст, який повинен безперервно відбуватися у житті духовно і ментально здорової людини [53, с.166].

Саме духовне здоров'я є визначальним у ставленні особи до самої себе, до інших, до суспільства [28, с.146] і, врешті-решт, до теми власного здоров'я як такої. Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, його сприйняття, духовної культури як людства, так і середовища, у якому мешкає людина (освіти, мистецтва, релігії). Ментальність людини, життєва само ідентифікація, відношення до сенсу життя – усе це визначає стан духовного здоров'я індивіда [104, с.41].

Про важливість саме духовного здоров'я для комфортної і тривалої життєдіяльності людини свідчить посилання на масштабне і доказове «Гарвардське дослідження». Це дослідження розвитку дорослих проводилося кількома поколіннями вчених протягом 75 років. За період з 1938 по 2012 рік фахівці відстежували життя двох груп чоловіків. Перша група складалася з 268 другокурсників Гарвардського коледжу. У другій групі були хлопчики 12-16 років з бідних кварталів Бостона.

Кожні два роки дослідники опитували чоловіків про їхнє життя: про щастя в шлюбі, про задоволеність роботою і громадською діяльністю. Кожні п'ять років експерти проводили моніторинг фізичного здоров'я учасників експерименту.

Головним висновком багаторічного дослідження стало те, що відчуття щастя і міцне здоров'я людині забезпечують саме хороші міжособистісні стосунки.

Психіатр і професор Гарвардської медичної школи Роберт Волдінгер зазначив три головні умови для щастя, які пов'язані саме з духовним здоров'ям людини, яке, за умови достатку в ході життєдіяльності врешті-решт визначає стан фізичного здоров'я.

1. Близькі стосунки. Дослідження показало, що ті чоловіки, які мали міцніші соціальні зв'язки з родиною, друзями і суспільством, виявилися більш щасливими і здоровими, ніж соціально неактивні люди. Доведено, що більш товариські чоловіки, як правило, довше живуть.

2. Якість, а не кількість, відносин. Для щастя важливо не тільки просто перебувати у шлюбі. Важливо відчувати спорідненість із своїм партнером. Згідно з дослідженням, подружні пари, які постійно сварилися і мали низьку прихильність один до одного, були насправді менш щасливі, ніж деякі неодруженні пари.

3. Стабільний шлюб і постійна підтримка один одного. Міцні відносини відіграють вирішальну роль для психічного та фізичного здоров'я. Пари, в житті яких не було розлучень, частих сварок та інших серйозних проблем, такі подружжя живуть гармонійно і показують високі розумові здібності в літньому віці.

Отже, цілком зрозуміло, що оздоровча функція освіти, у тому числі й освіти вищої, нині спрямована на переосмислення проблеми становлення молоді з пріоритетом її духовного розвитку. Хоча, як свідчить анкетування учителів фізичної

культури шкіл, за ступенем важливості аспектів індивідуального здоров'я на першому місці у них стоїть фізичне здоров'я – 71%, а потім з суттєвим «відривом» на другому психічне – 12%, на третьому духовне здоров'я – 9% і лише на четвертому соціальне здоров'я – 8%. На питання: «Як Ви розумієте поняття «духовне здоров'я»?» 21% вчителів фізичної культури не змогли дати відповідь, 76% визначили поняття загалом і лише 3% вчителів цілком правильно розуміють визначення суті «духовного здоров'я». Хоча, на питання: «Чи потрібно формувати духовне здоров'я школярів у процесі фізичного виховання?» усі 100% опитаних відповіли – так [76, с.252]. Але очевидно, аби дієве сприяти духовному здоров'ю учнів учитель має знати, що це таке.

Е.Г. Булич та І.В. Муравов, виходячи із неможливості його суворого вимірювання, сильно пишуть: «...Здоров'я це абстракція, як чогось самостійного і самодостатнього його просто не існує» [13, с.63]. Зазначають, що хвороби – це наслідки неспроможності пристосування організму до умов існування, отже саме на підвищенні можливостей захисних сил людини і потрібно робити ставку. Але, зазначають вони, боротьба з захворюваннями ведеться медичними засобами, які часто не стимулюють, а послаблюють захисні сили: «Безуспішність боротьби з захворюваннями привела медиків до розуміння, що необхідно спрямовувати свої зусилля на хворобу, що лише починається, а ще краще – попереджувати розвиток хвороби. ...Потрібно розглядати немедичні засоби оздоровлення суспільства. Саме вони (і лише вони) здатні не допустити розвиток більшості захворювань. ...Можливості стимуляції захисних сил організму за допомогою фізичних вправ, вакцинації і процедур загартування водою були відкриті задовго до нашої ери» [13, с.65].

Очевидно, оздоровлення суспільства в цілому, набування відповідних якостей особи це проблема не медична, але радше освітня. Булич та Муравов: «Суспільство гостро потребує педагогів, які сьогодні будуть... спасителями у джунглях нинішньої дійсності... Таких вихователів тепер в усьому світі – лише одиниці, а державної системи оздоровчого виховання взагалі не існує. Ті, кому суспільство доручає виховання і освіту дітей, до цього не підготовлені. В Україні... в силу об'єктивних причин існують особливо сприятливі передумови такої підготовки фахівців» [13, с.67].

З урахуванням поданого мова вже йде про здоров'язбереження, здоров'яформування, здоров'ярозвиток студентства, що було взято до уваги у нашому дослідженні.

Перехід до нового значення освіти означає: від успішності окремого вишу до успіхів студента, який розвивається як особистість; побудова освіти на основі системно-діяльнісного навчання, наповненого особистісним сенсом; обов'язкова наявність програми формування та розвитку здорового і безпечного способу життя студентів; досить чітко сформульовані цілі та завдання діяльності викладача щодо формування, збереження та розвитку здоров'я студентів. Послідовне впровадження здоров'язбереження убезпечить від перевантажень, сприятиме формуванню особи, яка піклується про власне здоров'я і формує безпечний тип своєї життєдіяльності.

«Здоров'ярозвивальна технологія фізичного виховання – це модель сумісної педагогічної діяльності викладача і студента із проектування, організації і реалізації індивідуального режиму рухової активності студента, що спирається на супутні технології, міждисциплінарний підхід, і спрямована на профілактику захворювань, зміцнення, розвиток і вдосконалення здоров'я з метою якісної підготовки до майбутньої професійної діяльності. ...Результат здоров'ярозвивальних технологій... в тому, що ефект окремого здоров'ярозвивального заходу закріплюється у вигляді стійкого, константного, цілісного психосоматичного стану, який далі може відтворюватися у режимі саморозвитку. Це і є... сформоване здоров'я, яке педагогічно і психологічно культивується на базі певного медичного забезпечення» [91, с.46-47].

Виходимо з того, що саме означені вище підходи є сучасною альтернативою утилітарній, спрощено застосованої як вплив на психо-фізичні якості професійно-прикладної фізичної підготовки, а отже тема здоров'язбереження і здоров'ярозвитку є важливим елементом обґрунтування і подальшого вдосконалення змісту ППФП.

Розгляд здоров'язбережувальної освіти, важливої освітньої частини фізичного виховання студентів спеціальностей інженерного типу, притаманних технічному вишу, яким є НТУ, розпочнемо з концепції *непрофесійної фізкультурної освіти* студентів. Одним з основних положень концепції НФО, яку інколи називають також просто

фізкультурною освітою, є урахування та використання сформованого у західній античності принципу *εριμελία* (турботи про себе), який розкриємо більш детально.

Існує різне тлумачення нездоров'я людини, але найбільш вдале у контексті нашого дослідження належить К. Марксу, який зауважив, що хвороба, це обмежене в своїй свободі життя. Отже, більш-менш повно справна людина має прагнути позбавитись цього обмеження. Перші європейські практики турботливого ставлення особи до себе, у тому числі до свого здоров'я з'явились у Древній Греції, як частина філософських систем. Спрямованість педагогічної практики, яка має також формувати відношення особи як до себе, так і до свого власного здоров'я, у подальшому визначалась рівнем і особливостями розвитку того або іншого суспільства, його запитами і очікуваннями.

Прямий зв'язок і залежність змісту педагогічної практики у контексті відношення особи до свого здоров'я від домінуючої у суспільстві ідеології і характеру виробництва просліджується на всіх етапах людської цивілізації і може бути показаний на прикладі виникнення та розвитку в різних країнах навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

Так, наприкінці XIX ст. у школах більшості країн Європи почало складатися утилітарне за своєю суттю фізичне виховання, яке отримало потім поширення у педагогіці СРСР. Спрямованість відповідної навчальної дисципліни визначалася у цих країнах намаганням сформувати наперед заданий набір фізичних якостей, рухових вмінь та навичок, приученням юнацтва до чіткого виконання стрійових команд, чого потребувало виробництво із значною часткою фізичної праці, а також тотальна військова підготовка юнацтва. Натомість у Великій Британії, Канаді та США вже в той час формувалась подібна навчальна дисципліна, у якій яскраво і виражено були представлені насамперед гігієнічний напрямок, рекреація і спорт.

У кінці ХХ – на початку ХХІ ст. вузько національні та класові політичні пріоритети поступаються визнанню важливості дотримуватись загальнолюдських цінностей і прагненню до міжнародної стабільності. Відтак за загальний орієнтир приймаються настанови на забезпечення стійкого розвитку. Тотальна мілітаризація молоді стає непотрібною бо створюються армії професіоналів. Виникають загрози,

включаючи, негативні наслідки урбанізації, які активізують пошук принципово нових підходів. Як зазначалось, досягнення у показниках здоров'я нації і тривалості життя населення розглядаються як критерії якості життя у тій чи іншій розвиненій країні.

Очевидно, що такі зміни у суспільному житті зажадали перегляду уявлень про примат фізичної підготовки і утилітарної ППФП в загальній системі підготовки випускників шкіл, а також закладів вищої освіти до майбутньої трудової діяльності. Відтак, почали поширюватись уявлення про важливість формування мобільного фахівця з високим рівнем розумової працездатності і сталого рівня здоров'я, готового за рахунок високого ступеню адаптації навіть, за потреби, займати різні професійні позиції, незалежно від назви спеціальності, отриманої за дипломом. Тобто, фахівця, який вміє сам швидко і результативно відновлювати свою працездатність. Активно вишукуються можливості задіяння накопичених базових валеологічних знань, зростає намагання знайти нові педагогічні способи їх поширення, засвоєння і використання.

Нарешті, якісно іншого, більш високого рівня досягли уявлення про саму людину, виходячи за межі природниче наукового знання, яке раніше було виключною основою всіх педагогічних і медичних розробок, у тому числі щодо «Фізичного виховання». Поряд із природничим науковим знанням до теорії та практики освіти поступово входить знання методологічне і знання про діяльність. З повним правом і все частіше починаємо розглядати світ, у якому живемо, не тільки, як природний, але і як світ, що у значній мірі створює мислення та діяльність людей і окремої особи.

Відтак, вихід спочатку педагогічної, а тепер поступово і медичної практики до категорії здоров'я через миследіяльнісну картину світу, що відповідає головній ідеї креативної валеології, концепції і технології так званої «непрофесійної фізкультурної освіти» студентів, – це принципово новий і перспективний хід [83, с. 21-23].

Викладання в загальноосвітній школі дисциплін валеологічної спрямованості, витоки яких у медичних знаннях про здоров'я, виявило утруднення, які не дозволяють одержувати істотні соціальні наслідки щодо турботливого відношення дитини до свого здоров'я. Таке твердження не перебільшення, якщо за кінцевий результат бачити не

передачу учням (студентам) суми знань про здоров'я, але формування їх як суб'єктів діяльності будівництва власного здоров'я, на що медична валеологія не претендує.

За В.В. Приходьком, креативна валеологія, на відміну від педагогічної валеології, котра побудована виключно на застосуванні класичних засобів дидактики задля трансляції інформації і знань, опікується засобами становлення фізкультурно-діяльної особистості та особистості будівничого здоров'я [83]. Мова йде про ту людину із самовизначенням будівничого власного здоров'я, яка, приміром, отримавши 3 групу інвалідності на відміну від більшості тих, котрі терпляче очікують коли з погіршенням здоров'я їм призначать 2 групу, намагається за рахунок власних зусиль, виконуючи рекомендації лікаря, дотримуючись раціонального режиму харчування, багато часу проводячи у русі на свіжому повітрі тощо, прагне взагалі позбутись групи інвалідності.

Саме залучення до формування особи, окрім релігійної, філософської і наукової парадигм, у яких було прийнято розглядати здоров'я людини ( дух і душа, психіка і тілесність), також мисле діяльнісної картини світу, дозволяє сподіватись на реалізацію особистістю дійсно діяльного відношення у частині управління власним здоров'ям за схемою: мислення – аналіз свого стану – вибір безпечних і ефективних засобів впливу на власний стан – оздоровча діяльність. Цим намаганням і обумовлюється виникнення такого нового напрямку педагогічної валеології, яким є креативна валеологія.

Адже добре відомо, що стан здоров'я визначається не лише вродженою тілесністю, але й супутніми поведінковими моментами особи, особливостями мисле діяльності і життєдіяльності. Власне, на цих обставинах фіксується увага й у відомому визначенні Всесвітньої організації охорони здоров'я, де підкреслюється, що здоров'я це не тільки відсутність захворювань, але також стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя людини. З цього визначення випливає, що «здоров'я» і відсутність захворювань не тотожні стани людини. Медицина, зорієнтована на діагностику і лікування по озnaці встановлення норми і патології, відшукує хворобу і прагне до її подолання. Тоді як високий та стійкий стан здоров'я явище не тільки не випадкове, але зазвичай й рукотворне. Наявність усвідомлення особою свого стану як

здорового характерне, як правило, для тієї діяльної особистості, яка свідомо і систематично докладає значних зусиль для оптимізації своєї життєдіяльності.

Будівництво власного здоров'я (*health building*) – це не перехід особи до давно засудженої практики самолікування, але відповідна цінності («для мене вкрай важливо бути здоровим») і можливостям життя конкретної людини система її творчої діяльності по формуванню і підтриманню оптимального рівня власного здоров'я. Воно створює перспективи суттєвого підсилення можливостей медицини за рахунок участі відповідним чином валеологічно-освіченої і діяльної людини, яка разом з медичними працівниками переїмається бажанням подолати наявні патології і покращити свій психофізичний стан. Адже сьогодні очевидно, що: «Головною задачею освіти стає забезпечення не державних потреб, а потреб усього суспільства в цілому і кожного його члена. На зміну виробничо орієнтованій освіті приходить освіта, що спирається на соціокультурну і особистісну домінанту... У ХХІ столітті визначальне значення набуває світоглядна і виховна функція освіти» [114, с. 40].

Становлення особи, яка самовизначилася до будівництва здоров'я, відмовилась від звично-пасивної, але такої комфортної позиції споживача медичних послуг, важлива теоретична і практична проблема для сучасних систем освіти на початку ХХІ століття. Доречно згадати тезу німецького філософа Х.-Г. Гадамера, що: «Загальна сутність людської освіти полягає в тому, що людина робить себе у всіх відношеннях духовною істотою. Той, хто віддається елементам освіти, є неосвіченим» [21, с. 54].

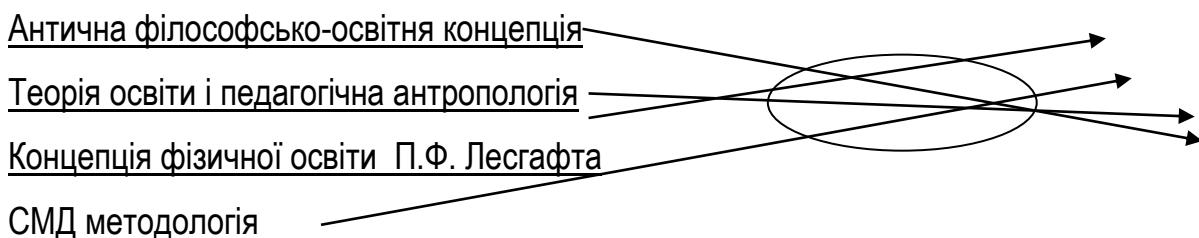
Концепцію непрофесійної фізкультурної освіти для осіб з різним рівнем здоров'я, автором якої є В.В. Приходько, можна розглядати як історичний феномен, що збагачує культуру фізичну, як частину світової культури. Це твердження визнаємо очевидним фактом, адже в основу виконаних автором досліджень і розробок покладені відомі досягнення людства в таких областях, як філософія, системно-миследіяльнісна (СМД) методологія і наука, що нині обґрунтують педагогічну практику у темі здоров'я.

Використані, також, положення філософії, педагогіки і психології стосовно освіти і виховання, мислення і свідомості, життя, здоров'я і діяльності людини.

Формування теоретичних основ щодо практики НФО людини варто розглядати, як такий етап у становленні нового циклу освіти, особливістю якого є поява особистості, що опанувала знанням проектного типу й успішно вирішує проблему співвіднесення та використання природничо-наукового знання зі своєю діяльністю, що розгортається.

У тому числі (див. рис. 1.1):

- антична філософсько-освітня концепція (концепція epimelia);
- теорія освіти і педагогічна антропологія;
- концепція фізичної освіти лікаря і педагога початку ХХ століття П.Ф. Лесгафта;
- СМД методологія.



*«Місце» формування концепції непрофесійної фізкультурної освіти*

Рис. 1.1. Історичні витоки створення концепції непрофесійної фізкультурної освіти

Ця особливість сучасної освіти була помічена, як тенденція, з середини ХХ століття. Було відмічене, що університет нового циклу освіти примітний прагненням до одержання і використання не тільки традиційного (історичного, природничо-наукового тощо) знання, але також знання про людський світ, як світ мислення і діяльності [67].

Закономірне питання, чому саме на освіті як пріоритетному педагогічному процесі робимо акцент у період ствердження незалежності України, її переходу від життя в СРСР? Пошлемося на В.В. Розанова: «В епохи, які істотним чином доживають, коли всі керівні принципи життя ослабнули і люди розгублені, нерішучі, існування кожного є чимось розхитаним і може бути укріплене лише особистим надмірним зусиллям» [93, с. 129-130]. І далі важлива підказка щодо обмеженості

виховання: «В подібні епохи усе, що робиться для виховання, є в сутності незначна, лише закриваюча очі на майбутність гра – є побудова стіни на фундаменті, плити якого ретельно укладаються в ґрунт що відвальюється від жерла вулкана. Нехай вони укладені ретельно, нехай шляхетною була праця трударів – через хвилину і їх самих, і результатів їхньої праці не буде» [там же, с. 130-131].

Сучасник Розанова, що також пережив події соціального зламу в Росії на рубежі XIX-XX століть і формування в той час СРСР, М.І. Кареєв визначив суть гуманістичних вимог до процесу освіти. У книзі «Ідеали загальної освіти», він писав: «Особистість учня може бути для школи чи сама в собі метою, чи тільки засобом для цілей, для цієї особистості сторонніх... Хто в особистості учня бачить самостійне Я, яке у собі самій носить ціль свого існування, той не дозволить собі думати, начебто школа повинна робити щось інше, ніж розвивати духовне Я особи» [46, с. 82]. І далі: «Якби в питаннях освіти ми висували на перший план, скажімо, тільки інтереси національної самобутності чи державної служби, зовсім ігноруючи потреби живої людської особистості, що має у самій собі мету свого існування, то бачили б у ній тільки одне із знарядь національного самозбереження чи одне з коліс державного механізму. Але давно вже було сказано: «Субота для людини, а не людина для суботи» [там же, с. 83]. Тож, «Освіта, що ставить своєю метою розвиток особистості, тим самим сприяє виникненню і зміцненню особистої ініціативи, критичного відношення до навколошньої культурно-соціальної дійсності та прагненню втілювати у життя особисто усвідомлену істину та особисто усвідомлену справедливість» [там же, с. 84].

Саме ці тези виводять на перший план тих країн колишнього соціалістичного табору, що пережили злам соціально-економічної формaciї та знаходяться на етапi глибинних політичних і соціальних перетворень, процеси якісної освіти молоді, спрямованої не лише на те, щоб дана людина стала фахівцем з транспорту або з економіки, але також, окрім іншого важливого, й будівничим власного здоров'я.

Одним з основних, фундаментальних положень концепції НФО є використання сформованого в західній античності принципу *eritelia*. Будучи важливим орієнтиром для освітніх систем, *eritelia* (або турбота про себе) вимагає переключення погляду,

уваги з навколошнього світу, з інших об'єктів на самого себе. Це спостереження за тим, що думає людина, що відбувається усередині її думки. Ерімелія також означає дію, якою суб'єкт не тільки піклується про самого себе, але й змінює, очищає і перетворює себе [119, с. 284-285]. Існують три типи уміння (чи *techne*), тобто три типи відносин до учня, необхідні для освіти молодої людини в підході ерімелія:

- наставляння прикладом діяльного педагога, інших значущих і впливових осіб;
- наставляння знаннями;
- наставляння в труднощах, що формує здатності до виходу з численних важких і екстремальних ситуацій, з якими людина постійно стикається (Сократове *techne*).

Підкреслимо важливу і позитивну рису екстремальності у формуванні особистості, яку у свій час помітив В.В. Розанов: «...Працею і нуждою виховується духовно здорове, сильне; геніальне ж у розумі чи особливо в характері виховується нещастям, незаслуженим, тривалим горем» [93, с. 128]. Зрозуміло, що випадки плідного впливу екстремальності на розвиток людини чергуються з менш сприятливими наслідками стресів, але антропний позитив механізму екстремальності потрібно вивчати і вчитись надалі його використовувати в процесі розв'язання проблем педагогіки розвитку.

Діяльний учень, у процесі становлення, згідно з ерімелія, має прагнути не лише до того, щоб знання прийшло на зміну незнанню, але щоб стати суб'єктом діяльності. «Не суб'єкт», має стати суб'єктом, що відзначається його відповідальним відношенням до власного «Я». Таким чином, мова йде не тільки про процеси *educare* (виховання), але про прагнення забезпечити *educere* (виведення) людини до саморозвитку в поданих вище орієнтирах, згідно принципу ерімелія. Всебічний розвиток «Я» розглядається в якості кінцевої і єдиної мети, а саме турботи про себе. Конкретніше, це діяльність освіти, зосереджена на власному «Я», здійснювана відносно самого себе. Адже: «...освіта являє собою кістяк індивіда перед обличчям подій» [119, с. 293].

Виникає закономірне питання, з якого віку можна підходити до становлення молодої людини, як суб'єкта будівництва здоров'я і власного життя? Сьогодні прийнято вважати, що тільки після досягнення статевої зрілості (умовно, в 14-16 років)

запускається процес «народження духовної сутності людини – він здобуває інтелект, здатність до міркування і абстрагування» [39, с. 11]. Але очікувати повного розкриття інтелекту на цьому етапі ще рано: «Єдина діяльність, що може претендувати на адекватну відповідність своєрідності соціальної ситуації розвитку підлітка – це діяльність самовизначення» [41, с. 89].

Та не варто й спрощувати роль самовизначення особистості: «Шлях самовизначення є... шлях «порятунку» від емпіричної залежності» умов життя. Самовизначення передбачає «уміння людини виходити, виrivати себе з причинно-наслідкової залежності, зі свого минулого, з попереднього стану». Для цього їй потрібно знайти чи створити внутрішній механізм, «за допомогою якого вона почне «розкривати» себе – для неї стануть можливими нові почуття та уявлення» [16, с. 34].

Ю. Репецький у статті «Концепція особистісного самовизначення: вихідні положення та спроба їхньої верифікації» відзначає наступне. Одним з центральних, систему утворюючих факторів процесу особистісного самовизначення є активність, спрямована на добування позитивного особистісного смислу за допомогою рефлексивно обумовленого пошуку і розробки джерел позитивної самоповаги [с. 12]. І ще, самосвідомість – це насамперед процес, за допомогою якого людина пізнає себе, відноситься до самої себе. Це суб'єктна активність, що включає свідоме, цілеспрямоване застосування пізнавальних процесів, спрямованих на формування, підтримку, стабілізацію чи зміну «Я». Тоді як саме відношення (чи зміст «Я»)... «народжується через зіткнення «Я» з мотивами (що визначають потребу в самореалізації), і являє собою результат оцінки себе і почуття прихильності чи симпатії до себе. Відношення до себе, виявляючи емоційно-ціннісне відношення особи до себе, виконує функцію зворотного зв'язку в життєдіяльності особистості, адекватно інформуючи її про ступінь успішності самореалізації» [там же, с. 8-9]. Нарешті: «Під самовизначеннями розуміємо свідомий і довільний процес зміни особистісного уявлення про себе (свого «Я – образу», «Я – концепції»), спрямований на збільшення реальності (імовірності) своєї самореалізації» [там же, с. 9]. Як результат процесу самовизначення, Репецький бачить побудову задуму життя, що, на нашу думку, цілком

може відбутися в процесі освіти (самоосвіти) людини, котра насправді триває усє життя. Тим самим, знаходження задуму про самого себе (тобто, якою людиною я бажаю бути, у тому числі й у плані здоров'я) замикає смислову цілісність особистості.

Оскільки задум життя, надзадача, являє собою когнітивно-переживане утворення, то «задум дуже тісно зв'язаний з основними особистісними мотивами, у тому числі з мотивами самореалізації» [там же, с. 10]. При цьому автор виділяє тільки дві найбільш загальні стратегії особистісного самовизначення і вони визначаються рефлексивною активністю. Перша реалізується через усвідомлення даності існуючого стану справ. Усвідомлення йде «знизу – вгору» - від реалізації конкретних, локальних цілей (задумів) до розуміння загального задуму життєдіяльності. В другому, активному змісті – це формування «належного» від абстрактного задуму (надзадачі) до його розробки у вигляді конкретних цілей і задач і пошуку особистісного змісту життя [там же, с. 10]. Як видно, у першому процесі самовизначення й самореалізації йдуть паралельно, тоді як в другому випадку самовизначення передує власне самореалізації людини.

Саме тут ми підходимо до розуміння глибинного змісту антропологічного принципу і антропотехнічної дії людини у контексті її освіти. «Антропологічний принцип – не теорія, але оригінальне психологічне пояснення розвитку дитини виступає... становленням авторства та універсальності саморозвитку» [65, с. 124]. Антропологічний принцип «орієнтований на розвиток людини... обдарованої суб'єктивністю, є здатністю перетворювати свою життєдіяльність у предмет практичного перетворення» [101, с. 12].

Повертаючись до принципу *epimelia* відзначимо, що турбота про себе тісно зв'язана з прагненням людини врятувати себе та інших. Врятувати себе означає підтримувати себе в стабільному стані, який ніщо не в силах порушити, які б події не відбувалися. «Врятуватися» тут прислужується для позначення такої діяльності, що здійснюється протягом всього життя і єдиним виконавцем якої виступає сам суб'єкт.

М. Фуко підкреслює: «Виникає інверсія відносини між порятунком інших... і порятунком самого себе... Відповідно до Платона, варто піклуватися про себе,

піклуючись про інших, і, якщо людина врятувала інших, то, тим самим, вона врятувала саму себе... Порятунок інших є наслідок, результат турботи про себе» [119, с. 301].

Процес і результати самовизначення детерміновані ступенем довіри особистості до самої себе. При цьому, «рівень довіри до себе пов'язаний із суб'єктивними уявленнями про власні можливості діяти відповідним чином» [100, с. 101]. Звідси, «внутрішні зміни особистості можуть бути спрямовані в дві протилежні сторони – вбік творчого розвитку та у бік саморуйнування». «Усвідомлення власних можливостей, - відзначає Т.П. Скрипкіна, - передує постановці цілей і безпосередньо зв'язане з їхнім вибором. Емпіричне усвідомлення своїх можливостей припускає переживання «Я можу», котрі слід розглядати як рефлексивне сприймання своїх можливостей». І далі: «...Одного переживання «Я можу»... недостатньо, для здійснення діяльності необхідне ще й вольове зусилля, але це вже наступний етап. Переживання «Я можу», помножене на вольове зусилля, породжує той самий вектор «ціль – мотив», з якого починається сама діяльність» (там же). Отож: «...Довіра виступає як механізм, засіб, що поєднує минуле і майбутнє людини в один цілісний процес... Оптимальний рівень довіри до себе в кінцевому підсумку припускає оволодіння здатністю до самореалізації у процесі свого життя» [там же, с. 102-103].

М. Фуко, який досліджував концепцію *ерімелія /cura sui* («турбується про самого себе»), виділяє в її становленні три фази розвитку: 1) сократівсько-платонівська: поява поняття «*ерімелія/cura sui*» у філософії; 2) золотий вік турботи про себе і культури свого «Я» (друге та перше століття до н. е.); 3) перехід від філософської язичницької аскези до християнського аскетизму (IV та V ст. н.е.) [119].

Відомо, що саме християнство збагатило цю античну думку ідеєю особистості і ввело розуміння гуманності у її сучасному змісті. Тому християнство визнається як фундамент загально європейської культурної ідентичності, тож ми не можемо оминути у цій частині монографії тему релігії. Адже: «Фізичне здоров'я один з не багатьох аспектів життя, до якого небайдужі всі. Усі ми прагнемо пізнати таємниці повноцінного життя. На нашу думку, це насамперед дотримання вічних принципів християнської моралі, котра здатна подарувати людині здоровий спосіб життя» [55, с. 373].

Щодо історії питання, то виникнення перших уявлень про здоровий спосіб життя пов'язують з іменем Гіппократа, який зазначив у своєму трактаті «Про здоровий спосіб життя»: «У відповідності до віку, пори року, звички, країни, місцевості, будови тіла слід влаштовувати і спосіб життя так, щоб ми могли протистояти і спеці і холодам, бо тільки таким чином досягається найкраще здоров'я». Щодо категорії здоров'я, то ще в Древній Греції «...починає зароджуватись аксіологічний аспект поняття «здоров'я», тобто особливо підкреслюється його соціальна значущість або загальнолюдська цінність. В античному світі... наявність здоров'я є основним критерієм для забезпечення інтелектуального розвитку підростаючого покоління» [107, с. 43-44].

Християнська релігія, що дала вказівки про шлях порятунку, оперує поняттям «аскетизм». У Давньогрецькій історії «аскезис» означає гімнастичні вправи, а пізніше у філософії – досягнення чеснот за допомогою вправи. Апостол Павло (1 Коринф., IX, 24-27) вживав це поняття в двох значеннях: подвигу в ім'я виконання гімнастичних змагань і подвигу духовного. «У творах святих отців термін «аскезис» увійшов у загальне вживання і означає: пост, молитву, самоту, пильнування та інші подвиги і позбавлення» [52, с. 14]. При цьому: «...Людина не може обмежуватися як би тільки механічним засвоєнням таїнств. Від неї необхідне бажання й відповідне зусилля, про яке Спаситель говорить: «Царство небесне силою береться, і ті, хто докладають зусилля, досягають його» (Мф. XI, 12). Для порятунку необхідне співробітництво, як благодаті, так і волі людини, що повинно йти шляхом аскетичних подвигів [там же].

Як відмічає відомий науковець Л.П. Сущенко, концепція «турбуйся про самого себе», що існувала до християнства, знову з'явиться в Олександрійській духовній традиції, як у вигляді християнської турботи у Філона і Плотіна, так і у вигляді християнської аскези Григорія Ниського. У середні віки на перший план виходить духовний компонент структури здорового способу життя людини. «Фактично загальна релігійність стає могутнім спонукальним механізмом до виконання всіх релігійних ритуалів, у тому числі оздоровчих і гігієнічних правил. Біблія, як основа християнства, виступає своєрідним проповідником здорового способу життя людини» [107, с. 44-45].

Ми маємо відомості також про поважне ставлення до дотримання здорового способу життя у Київській Русі у період після її хрещення. Термін «здоров'я» зустрічається вже в давніх писемних пам'ятках. Наприклад, руські княжичі зичили здоров'я половецькому хану Боняку (1140 р.), а послі половецького хана князеві Святославу (1147 р.) [25, с. 210]. Згідно «Поучення» Володимира Мономаха (1053-1125 рр.), основою здорового способу життя є продуктивна трудова діяльність, боротьба з лінощами і постійне удосконалення своїх фізичних та розумових здібностей. Вчили, психічне здоров'я повинне ґрунтуватись на релігійних заповідях і передбачати комплекс високоморальних та етичних вчинків щодо оточуючих. Обов'язковим елементом життя була рухова активність, що визначалась постійними іграми в лови, військово-фізичними вправами та військовими походами. Загартування, раціональне харчування і особиста гігієна також входили складовими частинами до здорового способу життя. Основним методом формування у дітей здорового способу життя був особистий приклад батьків і старших [там же, с. 215-216].

Християнська релігія відноситься до аскетики не однаково. Приміром, католицька церква дивиться на неї, як на щось обов'язкове лише для чернецтва, а щодо мирян, як на «понад належне». «А православ'я учитъ про те, что аскетизмъ, хоча и въ разныхъ ступеняхъ и формахъ, есть обов'язковымъ для всѣхъ християнъ безъ винятка, по... слову Спасителя, который вимагає въдъ своїхъ послѣдовникъ прояву зусилля» [52].

Минуло майже дві тисячі років коли Ж.-Ж. Руссо, Г.В.Ф. Гегель та І. Кант розглянули явище людської діяльності і формуючої її освіти, розкривши їх механізми, і показали, як «Я» змінює і перетворює себе. Суть антропологічного принципу в «моральних науках» сформулював М.Г. Чернишевський. «...Принципъ цей полягає въ тому, что на людину потрібно дивитися якъ на одну істоту, что має тільки одну натуру, щобъ не розрізувати людське життя на різні половини..., щобъ розглядати кожну сторону діяльності людини чи якъ діяльність всього організму..., чи якщо вона виявляється спеціальнимъ відправленнямъ якого-небудь особливого органу людського організму, то розглядати цей органъ у його натуральному зв'язку зі всімъ організмомъ» [125, с. 252].

К.Д. Ушинський розкрив значення цілісного погляду людини на себе, як на об'єкт освіти: «Ще менш, ніж щиро сердечними почуттями, уміємо ми користатися волею людини – цим могутнім важелем, що може змінювати не тільки душу, але й тіло з його впливом на душу. Гімнастика, як система довільних рухів, спрямованих до доцільної зміни фізичного організму, тільки ще починається, і важко побачити межі можливості її впливу не тільки на змінення тіла і розвиток тих чи інших його органів, але й на попередження хвороб та навіть лікування їх... А що ж таке гімнастичне лікування і виховання фізичного організму, як не виховання і лікування його волею людини» [115].

Антropологія сьогодні розглядає і вивчає людину з позиції діалектичної єдності її двоїстої природи: як соціальної істоти, суб'єкта історії, так і представника біологічного виду, живий організм. Г. Роот, відомий німецький педантрополог, бачить мету процесу формування людини в досягненні «...відповідальної поведінки, у якій людина знаходить сама себе і досягає свого найвищого призначення». Задача педагогічної антропології полягає в тому, щоб знайти і задіяти внутрішні, духовні передумови для становлення особистості у відповідальній, вольовій дії індивіда [144, с. 146]. Роот підкреслює, головне на цьому шляху – змінення в людині здатності до відповідальних дій, котрі, у комплексі взаємовпливів один на одного середовища і спадковості, сприяють вільному моральному вибору людини. Вирішальними для самовизначення людини він визнає не фізіологічні особливості, а духовну структуру, яку вона створює в собі в результаті спілкування з іншими і власного досвіду, навчання та освіти (важливе зауваження, яке використовуємо в нашій праці – авт.).

І тут знову повертаємось до ролі екстремальності у реформуванні життєдіяльності особи, яка в той або інший спосіб сформувалась. О.Ф. Больнов стверджує, через кризу відкривається новий початок: «...Усяке нове життя починається з кризи». У кризі відбувається відновлення, «омоложення» людського життя [57]. У статті «Сприйняття суб'єктом інформації як загрозливої» ми знаходимо свідчення, що суб'єкт переробляє таку інформацію по-іншому, ніж ту, яка не містить загрозливого змісту. Мається на увазі протікання таких когнітивних процесів, як

сприйняття, уявлення, пам'ять, мислення тощо. «Оцінка особистісної значущості загрозливої інформації активізує стратегію концентрації уваги на цій інформації. Вона супроводжується появою відповідних когнітивних, афективних, поведінкових та фізіологічних патернів, еволюційно спрямованих на виживання та забезпечення безпеки» [69, с. 93].

Активація способу переробки інформації, у якому переважає установка на загрозу, характеризується: 1) автономним збудженням – підготовкою до захисних дій; 2) поведінковою мобілізацією та блокуванням, тобто підготовкою до виходу з ситуації або запобіганням їй, щоб зменшити ризик і небезпеку; 3) звуженням векторів когнітивних зусиль, їх концентрацією на загрозливій інформації; 4) відчуттям страху; 5) підвищеною увагою до всіх ознак загрози. Автори статті відмічають цікаву обставину: «Зазначені вище особливості поведінки спостерігали як в разі клінічної тривоги, так і в ході лабораторних досліджень, у яких моделювалась нормальна тривога» [69, с. 94].

Настанова на селективне сприйняття загрозливої інформації, сформована на етапі активації, домінує, нав'язуючи тривожні думки. Є також експериментальні дані, що свідчать про краще недовільне запам'ятування загрозливої інформації через хвилювання індивідуума, і концентрацію його уваги на загрозливій інформації.

Отже, під час навчання фахівців і підвищення кваліфікації працюючих, конче необхідно, по-перше, довести їм потребу самовизначатись у позиції діяльної турботи про самих себе, заохочувати їх до практики будівництва власного здоров'я. Окрім того, що це корисно для них самих, це вкрай важливо і для того, щоб особа з вищою освітою була прикладом для інших у діяльному відношенні до свого здоров'я.

Звернімось, тепер, до результатів досліджень особливостей спрямованості професійної підготовки майбутніх викладачів фізичного виховання. З метою визначення готовності майбутніх викладачів до роботи з тими, хто зарахований до спеціальних медичних груп, було проведено опитування, у якому взяли участь 143 викладачі 12 ВНЗ, а саме: Бердянського державного педагогічного університету (25 осіб), Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського (9 осіб), Запорізького національного університету (10 осіб), Луганського національного

університету імені Т. Шевченка (10 осіб), Луцького інституту розвитку людини Університету Україна (11 осіб), Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (18 осіб), Слов'янського державного педагогічного університету (10 осіб), Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського (10 осіб), Черкаського національного університету імені Б. Хмельницького (9 осіб), Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (10 осіб), Інституту фізичної культури Щецинського університету, Польща (10 осіб).

На питання «Чи вважаєте Ви необхідним оволодіння студентами знаннями щодо впливу фізичних вправ на профілактику захворювань та нормалізацію порушених функцій організму?», «так, вважаю» відповіли 93,7% викладачів, відповідь «ні, не вважаю» лише 2,8% викладачів, було важко визначитись з відповіддю тільки 3,5% опитаних [42, с.191]. Натомість на запитання: «Чи спрямовуєте Ви свої зусилля на навчання студентів алгоритму побудови програм для проведення занять з особами, які мають відхилення у стані здоров'я?», зі 143 викладачів відповіли «так, спрямовую» тільки 45,5% опитаних, «ні, не спрямовую» - 34,3% опитаних, було важко визначитись з відповіддю 20,2% опитаних, яких на правду потрібно віднести до тих, хто відповів «ні, не спрямовую» [42, сс.191-192]. Як видно, задачу формування фізкультурно-діяльності особи і будівничого власного здоров'я не розуміє навіть частина викладачів.

Проаналізувавши навчальну програму «Фізичне виховання» для закладів вищої освіти України III-IV рівнів акредитації [117], яка у значній мірі визначала спрямованість фізичного виховання, узагальнимо наступне:

- хоча декларативно, адже це зазначено в даній програмі, вона має освітньо-пізнавальний характер, але насправді вона спрямована на вдосконалення лише фізичного аспекту здоров'я, адже духовний, психічний та соціальний аспекти здоров'я в ній не відображені. Відтак і не передбачається планомірне сприяння формуванню у вищі цих важливих складових здоров'я молодої людині через «Фізичне виховання»;

- програма не передбачає дієвих засобів формування (справжньої актуалізації) цінності здоров'я, а також тієї частини знань та вмінь, які б сприяли свідомій мотивації студентів до формування, збереження та зміцнення здоров'я;

- у програмі не приділяється уваги формуванню духовного здоров'я (спонуканню до саморозвитку, самоосвіти, самопізнання, самовиховання у частині збереження та змінення здоров'я) і психічного здоров'я (оволодінню аутогенним тренуванням, психоемоційного розвантаження), інших важливих аспектів підвищення потенціалу здоров'я (способами загартування, оволодіння самомасажем тощо);

- у програмі, яка спрямована на вдосконалення фізичного аспекту здоров'я, на другому плані є тема формування компетентностей з культури здоров'я, не вказані рекомендовані педагогічні технології становлення будівничого власного здоров'я, а отже більш-менш чітко вписані розділи «Теоретична підготовка» і «Методична підготовка» не забезпечені дієвими педагогічними засобами впливу на особу студента.

В. Вікторов та В. Приходько зауважують, особи, які набули якостей будівничих здоров'я, формують та реалізують програми досягнення і збереження свого здорового стану, впливають як на власну природу, так і на оточуючі зовнішні умови, змінюючи їх згідно своїх цінностей, а отже перетворюють і покращують світ, у якому живуть і діють. А їхнє життя стає вже не «гуртовим», але в значній мірі «рукотворним». «Тому у ході адаптації процес пристосування діяльної особистості відбувається, по-перше, при активній і перетворюючій умові життя участі її мислення та волі. По-друге, стосовно такої людини середовище, у якому здійснюється адаптація, має... інший характер – воно, у значній мірі, є результатом її мисле діяльності. По-третє, людина не просто пристосовується до умов життя, але й змінює їх згідно своїм цінностям та мети. Саме тому, людське суспільство існує як система, яка не тільки адаптується, але й перебудовує, перетворює дійсність у відповідності до своїх потреб» [18, с.7].

Отже, тема формування компетентностей з фізичного виховання і тема становлення культури здоровся студентів є, з однієї сторони, вкрай важливою у соціальному плані. Тоді як з іншої, все ще існує нерозв'язана наукова та методична проблема формування майбутніх викладачів, які були б підготовлені до сприяння набуванню майбутніми бакалаврами відповідних компетентностей у ході їх навчання.

### **1.3. Методологічні, педагогічні та предметно-спеціфічні основи формування компетентностей з фізичного виховання**

У сучасній науці під методологією розуміють вчення про принципи побудови, форми і способи науково-пізнавальної діяльності. Методологія науки характеризує компоненти дослідження - його об'єкт, предмет, завдання, сукупність дослідницьких засобів, необхідних для їх вирішення, формує уявлення про структуру і послідовність рішення дослідницьких завдань. Методологію в педагогіці розглядають інакше - як сукупність теоретичних положень про педагогічне пізнання і перетворення дійсності.

Методологічну основу дослідження склали положення:

- компетентнісного підходу (В.І. Байденко, І.О. Зимня, А.М. Новиков, Дж. Равен, Г.К. Селевко, А.В. Хуторської);
- діяльнісного підходу (Б.Г. Ананьєв, Л.С. Виготський, С.І. Гессен, В. В. Давидов, Д.Б. Ельконін, О.М. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн, В. В. Рубцов, К.Д. Ушинський, Д.І. Фельдштейн, Л.М. Фрідман);
- особистісного підходу (О.В. Бондаревська, О.А. Крюкова, В.В. Сєріков, В.А. Сластьонін, Д.І. Фельдштейн, І.С. Якиманська);
- системного підходу (С.І. Архангельський, І.Я. Лернер, Б.Ф. Ломов).

Теоретичну базу дослідження склали:

- теоретичні основи процесу навчання (С.І. Архангельський, Ю.К. Бабанський, В.П. Бесpal'ко, В.В. Краєвський, І.Я. Лернер, Г.К. Селевко, В.В. Сєріков, Н.Ф. Тализіна, І.С. Якиманська);
- основні положення теорії та методики фізичної культури і спорту (Т.Ю. Круцевич, П.Ф. Лесгафт, Л.П. Матвеєв, В.М. Платонов, Ж.К. Холодов);
- теорії професійно-прикладної фізичної культури (Л.А. Вейднер-Дубровін, А.А. Горєлов, Т.Т. Джамгаров, В.І. Жолдак, А.А. Зайцев, В.І. Ільинич, Р.Н. Макаров, В.Л. Марищук, С.О. Поліевський, Р.Т. Раєвський, В.Г. Стрілець);
- теорії непрофесійної (неспеціальної) фізкультурної освіти (С.І. Бєлих, В.В. Приходько, О. А. Томенко);

- технології моделювання освітнього процесу (А.П. Валіцька, Г.М. Ільмушкін, П.І. Підкастистий, Г.К. Селецько, В.А. Сластьонін, В.А. Штофф, Н.О. Яковлєва).

Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті визначає, що головною метою системи освіти є створення умов для розвитку і самореалізації кожної особистості, забезпечення високої якості освіти випускникам середньої та вищої школи. При цьому, більшість педагогів і науковців розуміють, що підготовка фахівців для будь-якої сфери має здійснюватися на новій концепції компетентнісного підходу.

Визначальними категоріями компетентнісного підходу в освіті є поняття компетенції та компетентності, які в педагогіці досить плідне розробляються і різnobічно розглядаються, проте до цих пір не мають однозначного змісту і визначення, що показано у підрозділі 1.1. Але, оскільки наше дослідження присвячено формуванню компетентностей з фізичного виховання, продовжимо обговоренню цих важливих для нас дефініцій.

Так, у тлумачному словнику С.І. Ожегова компетенція визначається як «коло питань, в яких хто-небудь добре обізнаний; коло чиїх повноважень, прав» [73, с. 289]. Подібне тлумачення поняття дано у енциклопедичному словнику: «Компетенція (від лат. compete – добиваєшся, відповідаю, підхожу), – коло повноважень, наданих законом, статутом або іншим актом конкретному органу або посадовій особі; знання і досвід у певній галузі» [103, с. 613]. У більш пізньому виданні енциклопедичного словника компетенція визначається як «коло повноважень якого-небудь органу, посадової особи; коло питань, в яких конкретна особа має знання, досвід» [60, с. 595]. У тлумачному словнику сучасної російської мови під нею розуміють «коло питань, явищ, в яких дана особа авторитетна, має досвід, знання; коло повноважень, галузь належних для виконання ким-небудь питань, явищ» [103, с. 358 ]. У «Новому тлумачному словнику української мови» слово «компетенція» трактується як добра обізнаність із чим-небудь; коло повноважень якої-небудь організації, установи, особи.

У наведених тлумаченнях компетенції загальним є їх змістова основа: знання, які повинна мати особа; коло питань, в яких має бути обізнана; досвід, необхідний для успішного виконання роботи у відповідності з установленими правами, законами,

статутом (знання, коло питань, досвід подані як узагальнені і не стосуються конкретної особи, які не є її характеристикою). У цих тлумаченнях чітко відображені когнітивний (знання) і регулятивний (повноваження, закон, статут) аспекти даного поняття.

Розглянемо означення понять «компетенції» та «компетентності» у практиці освіти. Так, у проекті російського державного стандарту загальної освіти подано означення компетенції як «готовності учня використовувати уміння і навички, а також способи діяльності у житті для розв'язання практичних і теоретичних завдань». Ключовим у цьому означенні є поняття «готовності» учня, яке означає «підготовлений до використання» знань і способів діяльності (діяльнісний аспект особи). Крім того, готовність передбачає також згоду, бажання що-небудь зробити, тобто включає аспекти умотивованості (наявного внутрішнього спонукання) до виконання роботи.

С.Е. Шишов та В.А. Кальней поняття компетенції визначають через поняття здатності: «компетенція – це загальна здатність, яка ґрунтується на знаннях, досвіді, цінностях, нахилах, які набуваються завдяки навчанню» [136, с. 362]. Дж. Равен також звертає увагу на те, що компетенції – це вмотивовані здатності [22, с.8]. У психології поняття «здатності» означає якість, можливість, уміння, досвід, майстерність, талант тощо, які дозволяють здійснювати певні дії за заданий час, а також готовність особи до виконання якої-небудь дії. Під здатністю розуміють також уміння виконувати які-небудь дії або ж індивідуальну схильність до певного виду діяльності.

І.Г. Галляміна вважає, що «компетенція – це здатність і готовність застосовувати знання і вміння при розв'язанні професійних завдань в різноманітних областях – як у конкретній області знань, так і в областях, слабко прив'язаних до конкретних об'єктів, тобто здатність і готовність проявляти гнучкість у мінливих умовах ринку...» [22, с. 7].

В.І. Байденко вважає, що «компетенція – це здатність робити щось добре, ефективно у широкому форматі контекстів з високим ступенем саморегуляції, саморефлексії, самооцінки, зі швидкою, гнучкою та адаптивною реакцією на динаміку обставин і мінливого середовища; відповідність кваліфікаційним характеристикам з урахуванням вимог локальних і регіональних потреб ринків праці; здатність

виконувати особливі види діяльності, а також робіт в залежності від поставленіх завдань, проблемних ситуацій і т. ін.» [3, с. 5].

Ю.В. Фролов та Д.А. Махотін позначають компетенцію як відкриту систему процедурних, ціннісно-смислових і декларативних знань, що включає взаємодіючі між собою компоненти (епістемологічні – пов’язані з пізнанням, особистісні, соціальні), які активізуються (актуалізуються) і збагачуються в діяльності у ході виникнення реальних життєво-важливих проблем, з якими стикається носій компетенції [118, с. 38]. У цьому означенні в явному вигляді міститься «знанієва» і «ціннісна» компоненти.

С. Бондар подає таке означення компетенції у контексті освіти: «Компетенція – це здатність розв’язувати проблеми, що забезпечуються не лише володінням готовою інформацією, а й інтенсивною участю розуму, досвіду, творчих здібностей учнів» [10, с. 9]. І далі: «...компетентність – це здатність особистості діяти. Але жодна людина не діятиме, якщо вона особисто не зацікавлена в цьому. Природа компетентності така, що вона може проявлятися лише в органічній єдності з цінностями людини, тобто в умовах глибокої особистісної зацікавленості в даному виді діяльності... Отже, цінності є основою будь-яких компетенцій» [10, с. 9].

У наведених означеннях компетенції присутня практична спрямованість діяльності, ціннісна складова, рефлексія. А.В. Хуторської вважає, що «компетенція включає сукупність взаємозв’язаних якостей особи (знань, вмінь, способів діяльності, досвіду) і є відчуженою, наперед заданою соціальною вимогою (нормою) до освітньої підготовки учня, необхідної для його якісної продуктивної діяльності у певній сфері» [123, с. 141]. Розділяючи компетенції в загальному їх розумінні, без прив’язки до якої-небудь сфери діяльності, і стосовно сфери освіти, він визначає освітню компетенцію як «сукупність взаємозв’язаних смислових орієнтацій, знань, вмінь, навичок і досвіду діяльності учня по відношенню до певного кола об’єктів реальної дійсності, необхідних для здійснення особисто і соціально значущої продуктивної діяльності» [123, с. 152].

Отже, термін «компетенція» використовується для позначення інтегрованої характеристики якості, яка є категорією результату освіти як досвід чотирьох типів:

- досвід пізнавальної діяльності, зафікований у формі знань;
- досвід здійснення відомих способів діяльності у формі вмінь діяти за зразком;
- досвід творчої діяльності у формі вмінь приймати ефективні рішення в проблемних ситуаціях;

- досвід емоційно-ціннісних ставлень у формі особистісних орієнтацій людини.

Аналіз визначень поняття компетенції, що зустрічаються у педагогічній літературі дозволяє виділити ключові смысли, що характеризують компетенції:

- принадлежність по праву, тобто коло питань, в яких дана особа володіє пізнаннями, досвідом, що дозволяє їй судити про що-небудь;
- коло повноважень, наданих законом, статутом або іншим актом конкретному органу або посадовцю;
- це предметна галузь, в якій індивід добре обізнаний і в якій він виявляє готовність до виконання діяльності;
- знання, досвід в тій або іншій галузі;
- особливий інформаційний ресурс індивіда, організації;
- досвід, знання і навички про спосіб організації і управління діяльністю для досягнення мети (тобто йдеться про ті знання, що управлюють іншими знаннями);
- інтегрована сукупність характеристик (знання, вміння, навички, здібності, мотиви, переконання, цінності), що разом забезпечують виконання професійної діяльності на високому рівні і досягнення певного результату;
- базова характеристика особи;
- деякі внутрішні, потенціальні психологічні новоутворення, які потім виявляються (і проявляються) в діяльності;
- інтегративна характеристика якості підготовки випускника, категорія результата освіти;
- відкрита система, перш за все, процедурних і ціннісно-смислових знань, що включає взаємодіючі між собою компоненти, які активізуються і збагачуються в діяльності у міру виникнення реальних життєво-важливих проблем, з якими стикається носій компетенції.

Таким чином, компетенція розглядається одночасно в трьох аспектах: 1) як коло питань, в яких особа повинна бути обізнана; коло повноважень, делегованих суб'єкту (посадовцю, органу управління, групі і т.п.); 2) як досвід, інформаційний ресурс, знання у предметній галузі, якими володіє суб'єкт; 3) як соціально задана вимога до підготовки особи у певній сфері.

З поданого видно, в одних означеннях компетенції акцент на зовнішніх, а в інших на внутрішніх особливостях особи; знання позначені як передумова вмінь; деякі означення компетенції включають систему цінностей і ставлень. Спільним переважної більшості означенень компетенції є розуміння її як властивості або якості особистості, потенційної здатності особи справлятися з різноманітними завданнями, як сукупність знань, вмінь, навичок і способів діяльності особи, які взаємозв'язані між собою, необхідних для здійснення якісної продуктивної діяльності і задані по відношенню до певного кола предметів і процесів. При цьому спостерігається взаємодія когнітивних і афективних навичок, наявність мотивації і відповідних ціннісних настанов.

Щодо суті «компетентності», Дж. Равен визначав компетентність як специфічну здатність, необхідну для ефективного виконання конкретної дії в якісь предметній галузі, яка включає вузькоспециальні знання, особливі предметні навички, способи мислення, а також розуміння відповідальності за свої дії. Бути компетентним означає набір специфічних компетентностей різного рівня [22, с.89]. Він виділяє в структурі компетентності такі компоненти: когнітивний, афективний, вольовий, навички і досвід.

Експерти програми «DeSeCo» визначають поняття компетентності як здатності успішно задовольняти індивідуальні та соціальні потреби, діяти та виконувати поставлені завдання. До внутрішньої структури компетентності відносять знання, пізнавальні і практичні вміння і навички, ставлення, емоції, цінності та етичні норми, мотивацію [72, с. 22]. У роботах В.А. Болотова, А.В. Хуторського, В.В. Сєрікова, І.О. Зимньої змістовий аспект поняття компетентності включає складові: мотиваційну (готовність до прояву компетентності), когнітивну (володіння знаннями); діяльнісну (сформованість способів діяльності, технологічної письменності); аксіологічну (освоєння цінностей, ціннісне ставлення до професійної діяльності і свого зростання).

Ю.Г. Татур дає таке означення компетентності: «Компетентність спеціаліста з вищою освітою – це проявлені ним на практиці прагнення і здатності (готовність) реалізувати свій потенціал (знання, вміння, досвід, особистісні якості та ін.) для успішної творчої (продуктивної) діяльності у професійній і соціальній сфері, усвідомлюючи її соціальну значущість і особисту відповідальність за результати цієї діяльності, необхідність її постійного удосконалення» [108, с. 9]. У структурі компетентності виділяється такі аспекти: мотиваційний, когнітивний, поведінковий, ціннісно-смисловий, емоційно-вольову регуляцію процесу і результати її прояву. Автори у структурі загальних компетенцій, розвиток яких сприяє ефективній інтеграції учнів у суспільство, виділяють такі складові: здатність і готовність шукати, вивчати, думати, діяти, співпрацювати, адаптуватися [135].

І.О. Зимня до складу компетентності включає: а) готовність до її прояву (тобто мотиваційний аспект); б) володіння знаннями змісту компетентності (тобто когнітивний аспект); в) досвід прояву компетентності у різноманітних стандартних і нестандартних ситуаціях (тобто поведінковий аспект); г) ставлення до змісту компетентності і об'єкта її застосування (ціннісно-смисловий аспект); д) емоційно-вольову регуляцію процесу і результат прояву компетентності [40, с. 25-26].

Автор вважає, компетентність – це особливий тип організації предметно-специфічних знань, що дозволяють приймати ефективні рішення у відповідній галузі діяльності. Знання мають задовольняти таким вимогам: різноманітності (множина різних знань про різне); структурованості; гнучкості; оперативності і доступності; здатності до застосування знань у нових ситуаціях; категоріальний характер знань; володіння не лише декларованими, але процедурними та конструктивними знаннями; рефлексії, тобто знання про широту і глибину своїх власних знань [122, с. 207].

Українські вчені [10; 71; 72; 92; 126] дещо по-різному тлумачать поняття компетентності. Мабуть, найбільшого поширення набуло визначення компетентності як «сукупності знань і вмінь, необхідних для ефективної професійної діяльності: вміння аналізувати, передбачати наслідки професійної діяльності, використовувати інформацію». І.В. Родигіна підкреслює головну особливість компетентності як стан

особистості, а саме, «компетентність – це не специфічні предметні вміння та навички, навіть не абстрактні загально предметні мисленнєві дії чи логічні операції (хоча, звісно, вона ґрунтуються на останніх), а конкретні життєві, необхідні людині будь-якої професії, віку, сімейного стану – взагалі будь-якій людині» [92, с. 32-33].

В існуючих визначеннях підкреслюються наступні сутнісні характеристики компетентності:

- ефективне використання здібностей, що дозволяє плідно здійснювати професійну діяльність згідно вимогам свого робочого місця;
- володіння знаннями, вміннями і здібностями, необхідними для роботи за фахом при одночасній автономності і гнучкості в частині розв'язання професійних проблем;
- розвинена співпраця з колегами і професійним міжособистісним середовищем;
- інтегроване поєднання знань, здібностей і установок, оптимальних для виконання трудової діяльності у сучасному виробничому середовищі;
- здатність робити що-небудь дійсно добре, ефективно в широкому форматі контекстів з високим ступенем саморегулювання, саморефлексії, самооцінки; швидкою, гнучкою і адаптивною реакцією на динаміку обставин і середовища.

Характеризуючи сутнісні ознаки компетентності людини, варто пам'ятати, що вони постійно змінюються (із зміною вимог до «успішного дорослого»); мають діяльнісний характер узагальнених вмінь у поєднанні з предметними вміннями і знаннями у конкретних галузях (ситуаціях); проявляються у вмінні здійснювати вибір, виходячи з адекватної оцінки себе в конкретній ситуації; пов'язані з мотивацією на неперервну самоосвіту.

Означення компетенції та компетентності різними авторами відбувають сутнісні характеристики цих понять. Як справедливо зазначає В.Д. Шадриков, «...Відмінності спостерігаються у розумінні компетентності як актуальної якості особистості або прихованых психологічних новоутворень; предметної наповненості компетенцій як системних новоутворень, якостей особи» [134, с. 30]. Коли мова йде про компетентність як результат опанування знаннями, вміннями, досвідом, акцент

робиться на тому, якими повинні бути ці знання, вміння і досвід. Коли розглядаються компетенції як особистісні новоутворення, на передній план постають питання їх структури, складових компонент і зв'язку між ними. Коли ж йдеться про компетенції, які повинні бути сформовані в освіті, тоді виділяється їх певна особливість і кількість.

Набір ключових компетентностей визначається соціумом, для країн є різним і залежить від поширеных ціннісних орієнтацій, світогляду співтовариства. Так, у «Критеріях оцінювання навчальних досягнень учнів у системі загальної середньої освіти», визначених в Україні, серед основних груп компетенцій соціальні, полікультурні, комунікативні, інформаційні, саморозвитку і самоосвіти, продуктивної творчої діяльності. У відповідності до розподілу змісту освіти: на загальний «мета предметний» (тобто, для усіх предметів), між предметний (для циклу предметів чи освітніх галузей) і предметний (для навчальної дисципліни). А.В. Хуторської виводить трьохрівневу ієрархію компетентностей: ключові; загально предметні; предметні.

Дослідження вітчизняних науковців свідчать, що рівень сформованості культури здоров'я, здоров'язбережувальної свідомості сучасного фахівця не відповідає вимогам самозбереження, коеволюції людини і природи. Але ж здоров'язбережувальна освіта у вищій школі це не тільки викладання «Фізичного виховання» у його традиційному змісті. Здоров'язбережувальна освіта суттєво більш широке і глибоке поняття, це одночасно гуманізація освіти, формування фізкультурно-діяльності особистості, включення здоров'язбережувальних проблем у навчальну програму з «Фізичного виховання» і діючі стандарти вищої освіти, формування здоров'язбережувального мислення студентів – майбутніх бакалаврів. Системний, синергетичний підхід у формуванні професійного мислення передбачає синтез природничих, гуманітарних і технічних наук у створенні цілісної картини світу, зростання ролі між предметних зв'язків, систематизацію інформації, на основі якої і формуються знання студентів.

Першочергового значення у реформуванні вищої освіти набувають нові педагогічні моделі і технології, методи і засоби навчання, які мають сформувати компетентності майбутнього фахівця як суб'єкта реалізації концепції сталого розвитку. Тобто, компетентнісний підхід як нова парадигма результатів освіти включає в себе

особистісні новоутворення, мотиваційно-ціннісні, комунікативні, когнітивні складові, що утворюють нову інтегративну якість – здатність розв'язувати практичні соціально-професійні завдання, адаптуватись до нових умов праці і соціального оточення, здатність до продовження освіти та самовдосконалення, у тому числі у темі здоров'я.

I.O. Зимня пропонує до розгляду три групи ключових компетентностей:

- компетентності, що відносяться до особистості людини як суб'єкта життєдіяльності;
- компетентності, що відносяться до взаємодії людини з іншими людьми;
- компетентності, що відносяться до діяльності людини в усіх її проявах, типах і формах.

Вважаємо обґрунтованою саме таку класифікацію ключових компетентностей, адже її теоретично-психологічною базою є погляди Б. Ананьєва на людину як суб'єкт спілкування, пізнання і праці та В. М'ясищева відносно того, що людина проявляє себе у відношенні до суспільства, до інших людей, до себе й до праці.

Аналіз змісту ключових компетентностей першої групи дозволяє зробити такі висновки: формування компетентностей ціннісно-смислової орієнтації в освіті є завданням всіх гуманітарних дисциплін і виховної роботи педагогічного колективу закладу вищої освіти. Розв'язання здоров'язбережувальних проблем, формування свідомості фізкультурно-діяльної особи мають найвищий рейтинг аксіологічного виміру через їх невідкладність у сучасному світі. Отже, формування здоров'язбережувальної свідомості, культури здоров'я виходить на перший план в компетентнісній моделі фахівця як суб'єкта сталого розвитку суспільства. Саме компетентності усвідомлення причин і наслідків рухово-пасивного життя, актуалізація цінності здоров'я та індивідуально-значущих мотивів підтримання власного здоров'я в онтогенезі людини мають складати інваріантний зміст дисципліни «Фізичне виховання». Внаслідок важливості для особи фахівця, вони, бажано, мають входити в освітньо-професійну програму бакалавра зі спеціальністі, вкрай бажано, як нормативна частина ОПП.

Компетентності здоров'язбереження і вільного вибору елементів ЗОЖ частково забезпечуються існуючим «Фізичним вихованням». Між тим, завдання збереження усіх

розкритих вище компонентів здоров'я, як гармонійного співвідношення зовнішнього і внутрішнього світу особистості, має бути надалі предметом дослідження педагогічної психології і стати важливою частиною суттєво оновленого «Фізичного виховання».

Формування компетентностей другої групи (соціальної взаємодії і спілкування) повинно забезпечуватися змістом навчальних дисциплін «Психологія», «Соціологія», які включають в ОПП бакалавра. Але спілкування – це тільки одна з тем стислого курсу психології. Саме тому проблеми ноосферного розвитку людства і обґрунтування необхідності ноосферного розв'язання конфліктів в коеволюції людини і природи мають бути додатково представлені у програмах дисциплін за вибором студента .

Компетентності третьої групи включають в себе способи безпечної взаємодії людини з довкіллям, вимоги обов'язкової екологічної експертизи прийнятих інженерних, технічних рішень, що складає зміст професійно-орієнтованих дисциплін, а також дисципліни «Екологія». Але мотивація цієї діяльності, приміром, у бакалавра-інженера, способи безпечної взаємодії з довкіллям в особистому житті до останнього часу не входять до змісту жодної дисципліни, окрім екологічної психології.

Доведено, основою фізичного виховання в СРСР була професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП), як спеціально спрямоване і вибіркове використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки людини до певного виду професійної діяльності. Її призначення - спрямований розвиток і підтримка на оптимальному рівні тих психічних і фізичних якостей людини, до яких висуває підвищенні вимоги конкретна професійна діяльність, а також вироблення функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності та формування прикладних рухових умінь і навичок.

Послідовники традиційних підходів до ППФП вважають, що кожна спеціальність і вид професійної діяльності задають занадто специфічні, високі вимоги до фізичних і психічних якостей, прикладних навичок. Тому існує потреба «вузького» профілювання процесу фізичного виховання при підготовці студентів різного фаху до трудової діяльності, поєднання їх загальної фізичної підготовки зі спеціалізованою ППФП [63].

Так, «...Геодезисту, геологу необхідно вміння орієнтуватися на місцевості. Він повинен уміти підготувати нічліг, приготувати їжу в похідних умовах. Правильна

переправа через річку або поведінка в горах, тайзі - це життєво-необхідні навички. Заняття туризмом для таких спеціальностей будуть підготовкою до професії. Щоб реалізуватися у професійній діяльності, працівникам низки інженерно-технічних спеціальностей (інженер-радіоелектронщик, інженер-механік та ін.), потрібно оволодіти цілим рядом фізичних якостей. Від них вимагається зміння дозувати невеликі за величиною силові напруги при користуванні різними ручними і ножними органами управління (кнопками, ручками, важелями, педалями), при роботі з персональним комп'ютером, дисплеиною технікою, осцилографом і т.д. Робота представників розумової праці (економісти, дизайнери, конструктори, юристи) часто характеризується гіподинамією, тривалим перебуванням у вимушенній позі (сидячи, стоячи) під час проектних робіт, операторської діяльності. Все це говорить про необхідність розвитку статичної витривалості м'язів тулуба, спини, які мають найбільшу напругу під час малорухомої роботи...» [87, с.129-130].

Представленний у даній цитаті виражено утилітарний підхід є вразливим, а тому поставимо ряд питань, щоб показати напрямки критики так аргументованої практики ППФП. В основу підходу покладені способи розгляду людини, прийняті фізіологією трудової діяльності та інженерною психологією на ранніх етапах їх розвитку [137; 138; 139; 140]. Але чому до уваги не береться головна особливість праці інженера (примат змісту його інтелектуальної діяльності, пов'язаної з проектуванням і конструкуванням соціотехнічних систем)? Чи можна вважати, що всі випускники - «геодезисти і геологи» будуть працювати в польових умовах, а не біля ПК? В умовах ринкової економіки, геодезист або геолог, представник іншої професії інженерного типу часто змінює вид діяльності, наприклад, може стати менеджером, як тоді будувати ППФП в період його навчання? Чи потребує здоровя людина, яка підтримує оптимум психофізичного стану в ході своїх самостійних занять, ще й спеціалізованих занять з ППФП, щоб «дозувати невеликі за величиною силові навантаження при користуванні різними ручними і ножними органами управління..., при роботі з персональним комп'ютером, дисплеиної технікою, осцилографом», або «розвивати статичну витривалість м'язів тулуба, спини які мають найбільшу напругу під час малорухомої роботи»?

Нобелівський лауреат Г. Саймон стверджує, техніка, медицина, промисловість, торгівля, архітектура і живопис мають справу не з якимись незаперечними даними, а з велими умовними і залежними від обставин, не з тим, які речі є, а з тим, якими їм слід бути (з конструюванням) [95, с.7]. «Мета наукових дисциплін полягає у вивчені природних об'єктів, в поясненні їх структури і властивостей, у той час як у завдання інженерної підготовки входить вивчення штучних об'єктів і систем – як сконструювати і виготовити артефакти, що мають бажані властивості. Але цим займаються не тільки інженери. По суті, ми конструюємо всякий раз, коли розробляємо способи перетворення даної ситуації на іншу, більш прийнятну. А інтелектуальна діяльність, яка допомагає створити штучні матеріальні об'єкти, принципово нічим не відрізняється від тієї, яка допомагає лікареві прописати ліки хворому, економісту розробити план збути продукції підприємства, а політику підготувати план соціальних перетворень. Конструювання, або синтез, яке розуміється у такому широкому сенсі, становить основу навчання будь-якої професійної діяльності» [95, с.13].

Це важливе зауваження, адже освіта групи спеціальностей інженерного типу усе ще не повною мірою відповідає вимогам часу. Традиційний підхід, орієнтований на засвоєння готових знань і виконавських функцій, не забезпечує формування системного бачення цілей і засобів майбутньої діяльності в їх цілісності, становлення важливих компетентностей внаслідок чого у свідомості майбутнього фахівця вона часто розпадається на окремі функції. Це зауваження стосується всіх спеціальностей інженерного типу, а для дослідників «Фізичного виховання» таке нове, сучасне бачення відкриває нові горизонти для наукових досліджень і розробок. Специфіка знань, потрібних для інженерної діяльності, в тому, що об'єкти і явища розглядаються не як такі, які не залежать від людини, але навпаки знаходяться у тісному зв'язку з інженерією. Тому всі технічні пристрой і технологічні процеси розглядаються щодо даної групи професій в цих знаннях не як природні, а створені, природно-штучні.

Оскільки освіта звернена у майбутнє, при підготовці інженерних кадрів в ЗВО повинні керуватися не тільки існуючими професійними вимогами, але й можливими ситуаціями, з якими фахівці зустрінуться надалі [145]. Це важливо врахувати,

забезпечуючи студентів компетентностями в галузі підтримання здорового стану, який є цілком природно-штучним. «Особливості вирішення проблем ППФП майбутніх фахівців вищої кваліфікації, – писав В.І. Ільїнич, – вимагають більш глибокого теоретичного обґрунтування як проблеми в цілому, так і окремих її питань. Ми вважаємо, що за допомогою аналізу та наукового узагальнення теоретичних, експериментальних і методичних робіт потрібно визначити... основи ППФП студентів для всіх закладів вищої освіти. Базуючись на фундаментальних положеннях..., вони будуть стрижнем для більш диференційованих прикладних досліджень, спрямованих на вирішення питань ППФП студентів вузів певного профілю» [44, с.26].

Вжиті у 1980-і рр. спроби встановити наявність обсягу і структури знань та вмінь особи з фізичної культури, підвищити роль лекційного курсу для студентів не були успішними, адже дослідники лише припускали, що поінформованість якимсь чином конвертується у фізкультурну активність, не намагалися встановити зв'язок знань і фізкультурної діяльності. Б.Д. Куланін першим прийшов до важливого висновку, а саме: різниця в якісних рівнях знань і реальній участі студентів у заняттях відображає той факт, що самі по собі фізкультурні знання не забезпечують їх «практичне втілення в життя» [56, с.37]. Він підтвердив відоме положення П.Ф. Лесгафта, що освіта людини не зводиться до засвоєння знань. Дослідження Куланіна підтвердили слабкий зв'язок між знаннями і припущенням людини до самостійних занять фізичними вправами.

Так, було встановлено, незважаючи на те, що 76,8% працівників розумової праці оволоділи знаннями про самостійні фізкультурно-оздоровчі заняття, із 100% поінформованих тільки 17,8% займалися регулярно, 55,4% іноді, не займалися зовсім 26,8% опитаних [1, с.64]. Стає очевидним, тільки така освіта особи, якої ще немає у системі фізичного виховання студентів, і має забезпечувати формування ціннісного ставлення до фізичної культури, здібностей, що дозволяють використовувати її засоби в мінливих ситуаціях життедіяльності [81, с.59]. Саме із цих зазначених позицій і була розроблена у 1980-ті рр. концепція непрофесійної фізкультурної освіти студентів [6].

У ті ж 1980-і з'явилися опитування і спостереження, які допомагали уточнити напрямок пошуку науковців. Встановлено, що стан здоров'я і професійна

працездатність були вище у тієї категорії інженерів, які воліли, навіть самотужки, не обов'язково у групах здоров'я, активно проводити час. Тільки 6,5% таких активних фахівців відчували втому протягом дня, тоді як у групі фізично-пасивних їх було вже 46,9%. Нездатність сконцентруватися у групі активно відпочиваючих відзначили тільки 6,5%, тоді як у відпочиваючих пасивно вже 23,9%. Серед тих, хто надавали перевагу активному відпочинку, тільки 5,8% оцінили своє здоров'я лише на «задовільно», а у рухово-пасивних 40,5%. Протягом календарного року у групі фізично-активних хворіли 4,1% опитаних, тоді як серед фізкультурно-пасивних осіб було 45,9% [23, с. 22-23].

Було підмічено, також, що люди 35 років і старше нерідко самі включаються в імпровізовану, інтуїтивну непрофесійну фізкультурну освіту [19, с.39]. При цьому, найбільш сприятлива динаміка професійної працездатності інженерів виявлялась у тих осіб, хто регулярно самостійно займались не одним, а кількома видами фізичних вправ. Встановлено, що регулярно займаються саме ті особи, які мають високу світоглядну орієнтацію і активну життєву позицію на самовдосконалення. Навпаки, низька фізкультурна активність притаманна особам, яким властива сильна орієнтація на отримання задоволення, на легке, веселе життя і матеріальну забезпеченість, але які невисоко оцінюють працю, самовдосконалення і суспільне визнання [2, с. 18-19]. Відомо, також, для працівників розумової праці більш ефективними є види фізичної активності, які перед за все підвищують аеробне енергозабезпечення організму і вдосконалюють діяльність серцево-судинної і дихальної систем [23, с.23; 81, с.63].

У ці ж роки фахівцями у галузі інженерної освіти, було визначено, що основне завдання вищої освіти полягає у професійно-направленому розвитку особистості. Вища освіта не повинна зводитися тільки до накопичення в пам'яті певних відомостей, і до запам'ятовування пропонованого навчального матеріалу. Освіта - швидше зміна самої природи людини, особистості, свого роду «переробка» людини, переробка її свідомості. Тож навчальний процес у закладі вищої освіти як раз і повинен бути своєрідним технологічним процесом такого налаштування особи на розвиток.

Розглядаючи явище вищої освіти, важливо уявляти два взаємодоповнюючих педагогічних явища: ««Освіта 1» пов'язана з вживанням сформованих уявлень про

результати навчання та підготовки в школі, коледжі і вищі. Фактом наявності такої освіти є отримання відповідного атестату чи диплому. А «Освіта 2» характеризує особливий процес самопорождення особою нових властивостей цієї людини і означає для педагогіки важливість проектування і створення особливих ситуацій, в яких вирощування цих властивостей може бути штучно забезпечено [81, с.73].

Істотну роль у формуванні мислення відіграє контроль суб'єкта діяльності за станом свідомості і психіки: «Всяка мисляча людина... робить досліди у психічній сфері і висновки з цих дослідів» [115, т.8, с.657], при цьому самосвідомість дає свободу людської волі [115, т.10, с.67]. Чинний же суб'єкт пізнає не тільки світ, але й свою власну діяльність (у результаті свідомість особистості істотно визначається її самосвідомістю). «...Що ж таке гімнастика, як не розвиток нашого організму нашою волею сумісно із цілями життя... Межі змін, які ми можемо нашою волею привнести у наш організм, приховані від самого сильного погляду» [115, т.10, с.377 ].

К.Д. Ушинський розглядав педагогічну антропологію в широкому віковому аспекті, а не тільки у справі виховання дітей. Бачив видатну роль гри в ході її педантропологічного впливу, яка має набагато більше значення, ніж «первісне вчення» [115, с.515]. Він підкреслював: «Гра є вільною діяльністю... У ній формуються всі сторони душі людської, її розум, її серце і її воля... Гра втрачає своє значення, якщо вона перестає бути діяльністю і притому вільною діяльністю» [115, с. 516]. Л.С. Виготський зазначав, що учасник гри завжди постає вище свого середнього віку, своєї звичайної повсякденної поведінки; він у грі немовби на голову вище за самого себе. Він ніби намагається зробити стрибок над рівнем своєї звичайної поведінки.

Г.-Х. Гадамер глибоко охарактеризував це явище культури [21]. Граючи, людина може якийсь час повноцінно жити ігровими подіями, причому ці події можуть бути і знаками інших, поза ігрових ситуацій. «В цілому ділові ігри - самостійний вид діяльності... У реальному житті відбувається цікавий процес асиміляції ділової гри... діловою активністю, за рахунок чого ділова активність вдосконалюється і розвивається, а трудова життєдіяльність людини в цілому гуманізується» [94, с.72-73].

Ділова гра має знайти гідне місце у реформі фізичного виховання студентів-бакалаврів. Оскільки спільною особливістю для різних професій є необхідність організації інтелектуальної праці інженерів і лікарів, педагогів та юристів, інших фахівців, ділова гра повинна бути додатково використана, як важливий неспецифічний засіб у процесі посилення освітньої складової «Фізичного виховання». Ця дисципліна, нині чи не єдина в навчальних планах вишів, у якій, поряд з часто використовуваними формами гри, хоча це спортивні та рухливі ігри, практично немає ігор ділових.

Вже в роки СРСР і за кордоном педагогічна антропологія розглядалася, як найбільш перспективний підхід до освіти людини, що розуміється як безперервний процес її само формування (Освіта 2 – авт.). Анропотехніка – це «прикладання», вживання положень педагогічної антропології, у тому числі про видатну роль гри, у процесі становлення особи учня і студента, підготовки до практики. Вона являє собою технології і техніки, доведені до безпосереднього вживання [81, с.75].

У педагогіки, з гіркотою відмічав відомий науковець, забрали суб'єктивну природу її об'єкта: «Скасовано цілісний об'єкт педагогічного мислення, - людина як предмет і суб'єкт виховання. Зруйнований фундамент всієї будівлі наук про виховання - педагогічна антропологія, вилучений внутрішній стрижень, що скріплює витоки педагогічного мислення - закони розвитку людини в єдності і цілісності зовнішнього і внутрішнього, об'єктивного і суб'єктивного, загального і особливого» [7, с.38].

Освіченість, зазначав К. Ясперс, визначає саме ту людину, яка сформована конкретно-історичним ідеалом. Культура присутня в людині в її уявленнях, напрямках, цінностях, мові і здібностях як друга природа. Звідси людське становлення - не стільки біологічна її зрілість, скільки розвиток особистості, не зовнішнє включення в соціальні обставини, але творення змістового способу індивідуальної життедіяльності в різноманітті способів духовного осягнення об'єктивних цінностей і реального розвитку здібностей і потреб людини, саморозвитку її творчих сил і способів діяльності.

Формування компетентностей з фізичного виховання бакалаврів інженерних та інших професій має відбуватись в умовах сучасних підходів до навчально-виховного

процесу, спеціальних педагогічних технологій [66]. Вважаємо за доцільне, формуючи таку технологію, виходити з пропозиції Г.К. Селевка щодо її компонентів:

- концептуальний – передбачає короткий опис провідних (головних) ідей, положень, підходів і принципів, які сприяють її розумінню;
- змістово-цільовий – охоплює постановку мети, формулювання завдань щодо досягнення результатів, зміст навчального матеріалу;
- процесуальний – означає організацію навчального процесу; методи й форми навчальної діяльності та роботи викладача; програмно-методичне забезпечення; інструментарій для діагностики результативності навчального процесу [97].

У виших України вже відбуваються важливі зміни в самій постановці дисципліни «Фізичне виховання» шляхом надання студентам права вибирати пропоновані види фізичної активності і спорту для їх освоєння. Як видно, мова йде не лише про те, яку із спортивних дисциплін студенти можуть вибрати для своїх занять, але також і про ту форму заняття, результативність якої забезпечується вже «вкладеною всередину» привабливою і ефективною технологією (можливо, тісно, що забезпечує непрофесійну фізкультурну освіту). Потрібні кардинальні зміни в організації викладання вузівського «Фізичного виховання», яке з дисципліни обов'язкової, читай, «нав'язаної» студентам і бідної за змістом, має стати привабливою і ефективною, важливою для більшості.

З огляду на політику, що проводиться Міністерством освіти і науки України в останні десятиліття, можна припустити наступне. Якщо відповідні кафедри, які мають забезпечити викладання «Фізичного виховання» по-новому, не зуміють вирішити складну проблему осучаснення її змісту, то ані самої цієї дисципліни, ані відповідних кафедр в частині вишів не буде. І навпаки, співробітникам кафедр, які чітко зрозуміли можливі перспективи і намагаються зробити «Фізичне виховання» привабливим і ефективним, такою дисципліною, важливість якої визнається більшістю студентів, тепер доведеться проектувати принципово новий за змістом освітній компонент.

Ще один важливий аспект проблеми, який не можна оминути. Відомо, що фізичне виховання студентів університетів США як спортивно-орієнтоване, так і середовищно-орієнтоване почали організовувати наприкінці 1980-х – на початку 1990-

х рр., а потім і в інших країнах, надаючи на вибір в межах 100 і більше видів спорту і варіантів рухової активності. Однак, калька з «західного зразка» для пострадянського простору слабко придатна, хоча б тому, що ці університети мають у своєму розпорядженні спортивну базу і фінансові кошти, незрівнянно більші порівняно з нашими, в яких ми можемо дати чи не в десяток разів менший набір пропозицій щодо занять, а це означає насправді, вибір без вибору у тому сенсі, як його треба розуміти.

У той же час, проведені дослідження [6; 19; 23 та ін.] свідчать про наявність перспектив підвищення ефективності фізичного виховання за рахунок застосування у навчально-виховному процесі ЗВО педагогічних технологій особистісне орієнтованого фізичного виховання. Актуальність створення системи педагогічних технологій власне для фізичного виховання студентів вишів різного профілю визначається рядом обставин. По-перше, до останнього часу відсутнє наукове обґрунтування, які саме технології прийнятні для студентів. По-друге, не розроблені науково-обґрунтовані вимоги до створюваних педагогічних технологій у фізичному вихованні у зв'язку з особливостями профілю вишів і станом здоров'я студентів, які в них навчаються. Нарешті, автори нерідко називають свої розробки, рекомендовані до використання у практиці, педагогічними технологіями, тоді як вони «не дотягають» до цього рівня.

Проблема формування компетентностей з фізичного виховання не має свого вирішення на рівні проведення лише емпіричних, польових досліджень, адже відповідного об'єкта досліджень немає. Хоча відомі прецеденти, коли наукові дослідження здійснювалися відповідно до категорії студентів закладів вищої освіти різного профілю інакше і йшли за напрямом «від теорії до практики». Пройшовши потім експертизу фахівців, обґрунтовані у такий спосіб положення стали теоретичною базою для ряду наступних прикладних досліджень та методичних розробок [81].

Саме цей шлях ми обрали у процесі розробки і створення концепції і системи педагогічних технологій для трансформації «Фізичного виховання» у вищій школі у парадигмі компетентнісного підходу, взявши за основу концепцію НФО.

Неможливість іншого підходу визначається тим, що самі лише емпіричні дослідження у випадку, коли немає «матеріалізованого» об'єкта дослідження (системи

таких технологій) не є результативними, натомість потрібно вирішувати завдання їх педагогічного проектування. Обґрунтована система педагогічних технологій фізичного виховання студентів на основі компетентнісного підходу це те, що створюється у просторі ідеального і, після доведення значущості для практики, може бути подане як об'єктивне знання для використання у процесі вдосконалення фізичного виховання студентів професій інженерного типу. Розкриємо це на поданому нижче прикладі.

Автор зазначає, проблема зниження функціональних здібностей організму дуже актуальна для студентів-медиків і є підстави вважати, що вона є негативним наслідком від одержуваних студентами медичного вузу спеціальних професійних знань, які засновані на вивченні існуючих захворювань, їх симptomів і патологічних станів організму. Від курсу до курсу, по мірі професійного зростання, свідомість майбутнього медичного працівника змушена постійно зосереджувати увагу на стані і особливостях функціонування власного організму і своїх внутрішніх органів. Інакше кажучи, щодня «приміряти симптоми захворювань» на себе, зізнаючись при цьому, що багато з них йому «підходять». При цьому отримуване фармакологічне знання часто породжує помилкову впевненість у можливості досягнення благополуччя виключно вживанням ліків. Результатом стає відсутність мотивації у частини студентів-медиків до виконання фізичних вправ і занять спортом з метою оздоровлення [36, с. 67].

Зміна проблемної ситуації, що склалася, вимагає наукового обґрунтування та розробки такого педагогічного підходу, який якраз і забезпечує надійне підвищення мотивації до самостійних занять фізичними вправами, насамперед на основі розкритого компетентнісного підходу у процесі вдосконалення фізичного виховання.

Отже, важливою передумовою для формування на практиці тілесно-рухової культури студентів могла б бути загальна (непрофесійна/особистісна, тобто, така, яка не підкріплена дипломом та існує для власного вжитку) освіта в галузі фізичної культури. Доведено, що в рамках групи різних професій інженерного типу, а наявне спільне в них за характером праці фахівців було подане вище, у тому числі власне в інженерії, існує специфіка становлення професійних компетентностей майбутніх

фахівців, яка повинна бути врахована науковцями у ході подальших досліджень з проблемами якісного осучаснення такого освітнього компоненту як «Фізичне виховання».

#### **1.4. Передумови формування компетентностей з фізичного виховання у законодавчій та нормативній базі вищої освіти**

Змістовний аналіз поданих вище дефініцій свідчить не лише про наявність протиріч у поглядах науковців, але можна помітити термінологічні хиби навіть в нормативній базі сфери вищої освіти. Так, наприклад, авторами монографії було розглянуто визначення понять Закону України «Про вищу освіту» та Національної рамки кваліфікацій стосовно компетентнісного підходу до проектування вищої освіти.

Системоутворюючими чинниками вищої освіти є Закон України «Про вищу освіту» (далі – Закон) та Національна рамка кваліфікацій (НРК), на підставі яких у 2015 р. закладами вищої освіти розпочато розроблення освітніх програм за оновленим переліком спеціальностей. Позитив цих документів полягає в орієнтації на Стандарти та рекомендації щодо забезпечення якості в Європейському просторі вищої освіти, Довідник користувача ЄКТС, Рамку кваліфікацій Європейського простору вищої освіти.

Розроблення освітніх програм здійснювалось на основі понять «компетентність», «компетентності» та «результати навчання», що визначають суть компетентнісного підходу до проектування вищої освіти.

За Законом-2014 «компетентність – динамічна комбінація знань, вмінь і практичних навичок, способів мислення, професійних, світоглядних і громадянських якостей, морально-етичних цінностей, яка визначає здатність особи успішно здійснювати професійну та подальшу навчальну діяльність і є результатом навчання на певному рівні вищої освіти». Але сутність компетентнісного підходу полягає у відборі знань, умінь тощо, необхідних для певних дій, а не навпаки. Так, за НРК-2011 «компетентність/компетентності – це здатність особи до виконання певного виду діяльності, що виражається через знання, розуміння, уміння, цінності, інші особисті якості». Але й тут доцільніше використовувати термін «компетенції» у сенсі

повноваження особи. Залишається також відкритим питання: компетентності – це множина чи складові поняття «компетентність»?

За Законом-2014 «**результати навчання** – сукупність знань, умінь, навичок, інших компетентностей, набутих особою у процесі навчання за певною освітньо-професійною, освітньо-науковою програмою, які можна ідентифікувати, кількісно оцінити та виміряти», але згідно з чинною на той час НРК-2011 «**результати навчання** – компетентності (знання, розуміння, уміння, цінності, інші особисті якості), які набуває та/або здатна продемонструвати особа після завершення навчання». Тобто, НРК підкреслює ідентичність компетентностей і результатів навчання у вигляді знань, умінь тощо, що створило термінологічну плутанину.

Означені документи на сьогодні неодноразово (хоча й асинхронно) змінювалися. Так, відповідно до Закону-2019 «**компетентність** – здатність особи успішно соціалізуватися, навчатися, провадити професійну діяльність, яка виникає на основі динамічної комбінації знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей», що кардинально змінює суть поняття та алгоритми формування стандартів вищої освіти, освітніх програм тощо, включаючи зміст «Фізичного виховання». Але в НРК-2020 поняття «**компетентність**» сформульовано... за Законом-2014. Така неузгодженість документів державного рівня все ускладнює.

За Законом-2019 «**результати навчання** – знання, уміння, навички, способи мислення, погляди, цінності, інші особисті якості, які можна ідентифікувати, спланувати, оцінити і виміряти та які особа здатна продемонструвати після завершення освітньої програми (програмні результати навчання) або окремих освітніх компонентів». НРК-2020 результати навчання формулює аналогічно, але не акцентує, на жаль, що мова йде про очікувані результати навчання, які адекватні регламентованим за кваліфікаційними рівнями в форматі «знання – уміння – комунікація – відповідальність та автономія» і незалежні від здатності особи їх продемонструвати.

Отже, як видно, протиріччя нормативної бази державного рівня ускладнюють процес проектування вищої освіти. Причини помічених термінологічних хиб полягають

у нехтуванні законодавцем функціональним аналізом діяльності людини та національними надбаннями науковців в цій сфері.

Між тим, Закон України «Про вищу освіту» [84] підтверджує не утилітарність, не технократичну спрямованість освіти у вітчизняній вищій школі, котру визначають як сукупність систематизованих знань, умінь і навичок, способів мислення, професійних, світоглядних і громадянських якостей, моральних цінностей, так і інших компетентностей, здобутих у закладі вищої освіти (науковій установі) у відповідній галузі знань за певною кваліфікацією на рівнях вищої освіти, що за складністю є вищими, ніж рівень повної загальної середньої освіти (Стаття 1, підпункт 1.5).

Законом визначено, компетентність – це здатність особи успішно соціалізуватися, навчатися, провадити професійну діяльність, яка виникає на основі динамічної комбінації знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей (Стаття 1, підпункт 1.13).

Важливою умовою вдосконалення фізичного виховання студентів, навіть у ситуації, коли відповідна навчальна дисципліна може бути віднесена до частини елективних, є наступні важливі положення Закону «Про вищу освіту». Перше і головне, це автономія закладу вищої освіти, а саме його самостійність і незалежність, відповідальність вишу у прийнятті рішень стосовно розвитку академічних свобод, організації освітнього процесу, наукових досліджень, внутрішнього управління, економічної та іншої діяльності, самостійного добору і розстановки кадрів у межах, встановлених цим Законом (Стаття 1, підпункт 1.1).

Автономія ЗВО обумовлює необхідність у вищій такої самоорганізації та саморегулювання, які є відкритими до критики, служать громадському інтересові, встановленню істини стосовно викликів, що постають перед державою і суспільством, здійснюються прозоро та публічно. Заклад вищої освіти на підставі освітньо-професійної (або освітньо-наукової) програми, заожною спеціальністю розробляє навчальний план, який визначає перелік та обсяг навчальних дисциплін у кредитах ЄКТС, послідовність вивчення дисциплін, форми проведення навчальних занять та їх обсяг, графік навчального процесу, а також форми поточного і підсумкового контролю.

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти передбачає набуття здобувачами вищої освіти здатності до розв'язування складних спеціалізованих задач у певній галузі професійної діяльності. Перший (бакалаврський) рівень відповідає шостому кваліфікаційному рівню Національної рамки кваліфікацій і передбачає здобуття особою теоретичних знань та практичних вмінь і навичок, достатніх для успішного виконання професійних обов'язків за обраною спеціальністю (Стаття 5, пункт 1).

Бакалавр - це освітній ступінь, що здобувається на першому рівні вищої освіти та присуджується закладом вищої освіти у результаті успішного виконання здобувачем вищої освіти освітньо-професійної програми, обсяг якої становить 180-240 кредитів ЄКТС. Для здобуття освітнього ступеня бакалавра на основі освітнього ступеня молодшого бакалавра або на основі фахової передвищої освіти заклад вищої освіти має право визнати та перезарахувати кредити ЄКТС, максимальний обсяг яких визначається стандартом вищої освіти (Стаття 5, пункт 4).

І далі: «Стандарти вищої освіти розробляються для кожного рівня вищої освіти в межахожної спеціальності відповідно до Національної рамки кваліфікацій і використовуються для визначення та оцінювання якості вищої освіти та результатів освітньої діяльності закладів вищої освіти (наукових установ), результатів навчання за відповідними спеціальностями» (Стаття 10 , пункт 2).

При цьому серед іншого основними завданнями закладу вищої освіти є формування особистості шляхом патріотичного, правового, екологічного виховання, утвердження в учасників освітнього процесу моральних цінностей, соціальної активності, громадянської позиції та відповідальності, здорового способу життя (авт.), вміння вільно мислити та само організовуватися в сучасних умовах.

Для створення можливостей розв'язання цього важливого завдання заклад вищої освіти може самостійно розробляти та запроваджувати власні програми освітньої, мистецької, наукової, науково-технічної та інноваційної діяльності (Стаття 32, підпункт 2.9). До повноважень національного закладу вищої освіти віднесено можливість здійснювати підготовку фахівців з вищою освітою за власними експериментальними освітніми програмами та навчальними планами (Стаття 29,

підпункт 3.4) [84]. Зазначено, що заклади вищої освіти мають право розробляти та реалізовувати освітні (наукові) програми в межах ліцензованої спеціальності; визначати форми навчання та форми організації освітнього процесу (Стаття 32, підпункти 2.1, 2.2).

Зазначено, керівник закладу вищої освіти сприяє формуванню здорового способу життя у здобувачів вищої освіти, зміцненню спортивно-оздоровчої бази ЗВО, створює належні умови для занять масовим спортом (авт.) (Стаття 34, підпункт 3.17).

Отже, Закон «Про вищу освіту» з наступними доповненнями створив достатні передумови для реформування практики вузівського фізичного виховання, стрижнем якого є поширення ЗОЖ, незалежно від того, буде ця дисципліна нормативною або елективною. При цьому у Законі не передбачені заходи щодо посилення власне професійно-прикладної фізичної підготовки [20; 48].

Що ж торкається зусиль частини науковців і практиків відносно збереження, усього лише модернізації тілесно-орієнтованого «Фізичного виховання» - стрижнем якого є традиційна ППФП [81], то їм протистоїть обстоювана авторами реформа за рахунок якісного теоретичного і методичного обґрунтування становлення у майбутніх бакалаврів компетентностей з фізичного виховання. Одночасне покращення змісту професійної підготовки майбутніх викладачів-магістрів з фізичного виховання, які мають опанувати окрім іншого, також педагогічними технологіями, що сприятимуть формуванню їх учнів – майбутніх бакалаврів як фізкультурно-діяльних особистостей і будівничих власного здоров'я, усе разом перетворить цю по реформовану навчальну дисципліну на освітній предмет, у повній мірі іманентний сутності явища вищої освіти.

Постановою Кабінету Міністрів України «Про затвердження Національної рамки кваліфікації» була впроваджена рамка кваліфікації з метою введення європейських стандартів та принципів забезпечення якості освіти з урахуванням вимог ринку праці до компетентностей фахівців; забезпечення гармонізації норм законодавства у сфері освіти та соціально-трудових відносин; сприяння національному і міжнародному

визнанню кваліфікацій, здобутих в Україні; налагодження ефективної взаємодії сфері освітніх послуг та ринку праці [86].

Слід вважати, що Національна рамка кваліфікації узагальнила частину раніше виконаних розробок щодо галузевих стандартів вищої освіти. Як приклад, розглянемо Освітньо-професійну програму (ОПП) бакалавра напряму підготовки 0903 «Гірництво», кваліфікації 2147.2 «Інженер з гірничих робіт» (К., 2005), саме тому, що вона була однією з перших серед подібних в Україні, а отже виступала орієнтиром для створення аналогічних службових документів [74].

Цей стандарт, як і інші подібні нормативні документи, є складовою галузевих стандартів вищої освіти і використовується під час:

- розроблення та корегування складової галузевих стандартів вищої освіти (засоби діагностики якості вищої освіти);
- розроблення та корегування складових стандартів вищої освіти закладів вищої освіти (варіативні частини освітньо-професійної програми підготовки фахівців та засобів діагностики якості вищої освіти, навчальний план, програми навчальних дисциплін і практик);
- визначення змісту навчання у системі перепідготовки та підвищення кваліфікації фахівців.

У табл. 1.4 поданий опис кваліфікаційного рівня бакалавр із вказаної рамки кваліфікації.

*Таблиця 1.4*

**Опис кваліфікаційного рівня бакалавр**

Рівень	Знання	Уміння	Комунікація	Відповіальність та автономія
6	Концептуальні наукові та практичні знання, критичне осмислення теорій, принципів, методів і понять у сфері	поглиблені когнітивні та практичні уміння/ навички, майстерність та інноваційність на рівні, необхідному для розв'язання складних	донесення до фахівців і нефахівців інформації, ідей, проблем, рішень, власного досвіду та аргументації; збір, інтерпретація та застосування даних;	управління складною технічною або професійною діяльністю чи проектами; спроможність нести відповіальність за вироблення та ухвалення рішень у непередбачуваних робочих та/або навчальних контекстах; формування суджень, що

*Продовж. табл. 1.4*

	професійної діяльності та/або навчання	спеціалізованих задач і практичних проблем у сфері професійної діяльності або навчання	спілкування з професійних питань, у тому числі іноземною мовою, усно та письмово	враховують соціальні, наукові та етичні аспекти; організація та керівництво професійним розвитком осіб та груп; здатність продовжувати навчання із значним ступенем автономії
--	--	--	--	---

Структура блоку змістових модулів ОПП з гуманітарної та соціально-економічної підготовки бакалавра напряму підготовки 0903 «Гірництво» у частині засвоєних умінь з дисципліни «Фізичне виховання» подана в табл. 1.5.

*Таблиця 1.5*

**Структура блоку змістового модулю ОПП з «Фізичного виховання»**

Шифр уміння, що забезпечується	Шифри і назви блоків змістових модулів та змістові модулі, що входять до даного блоку
3.6.1.1 з 6.2.1 3.6.3 з 6.5.1 3.6.7.1	Фізичне самовдосконалення та підвищення майстерності з обраного виду спорту
3.6.1.2	Методики побудови індивідуальних програм забезпечення фахової дієздатності (професійної діяльності)
3.6.1.3	Методики побудови індивідуальних оздоровчо-профілактичних програм
3.6.1.4	Методи контролю власного стану в процесі виконання індивідуальних програм
3.6.1.5	Різновиди фізичних вправ та принципи їх використання
3.6.2.2	Принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання за визначеними цілями
3.6.2.3	Авторські, новітні фізкультурно-оздоровчі системи та технології, їх використання у індивідуальних оздоровчо-профілактичних програмах
3.6.2.4 3.6.9.3	Методики психофізичного тренінгу
3.6.3.2	Фізіологічна характеристика засобів рухової активності
3.6.3.3	Засоби та методики розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, спрятності, гнучкості, координації тощо
3.6.3.4	Засоби та методики розвитку професійно-значущих психофізичних якостей: вестибулярної стійкості, стійкості до гілоксії та вібрації, оперативного мислення, уваги тощо
3.6.4.1	Особиста гігієна

Продовж. табл. 1.5

Шифр уміння, що забезпечується	Шифри і назви блоків змістових модулів та змістові модулі, що входять до даного блоку
3.6.4.2	Гігієнічні засади розумової праці
3.6.4.3	Гігієна харчування
3.6.4.4	Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою
3.6.5.2	Використання природних чинників власного загартування з метою протидії несприятливим факторам навколишнього середовища
3.6.6.1	Прийоми масажу й самомасажу
3.6.6.2	Фізіологічні механізми впливу прийомів масажу й самомасажу на організм
3.6.7.2	Правила запобігання фізичній перевтомі, перетренуванню, перенапрузі, іншим кризовим проявам
3.6.8.1	Характеристика суб'єктивних і об'єктивних показників самоконтролю та їх відображення у спеціальному щоденнику.
3.6.8.2	Функціональні проби для визначення резервних можливостей систем організму
3.6.8.3	Тести і контрольні нормативи рівня рухової підготовленості
3.6.8.4	Комплексні методики оцінювання стану соматичного здоров'я
3.6.8.4	Державні тести й нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України та контрольні нормативи професійно-прикладної фізичної підготовленості
3.6.9.2	Фактори, які впливають на якість і тривалість індивідуального життя

Аналіз змістових модулів, включених до блоку фізичного виховання бакалаврів спеціальності «Гірництво», показує, що у частині формулювань мова йде не про уміння як такі, але насправді про компетентності, які узагальнюють набуті знання та вміння у їхній єдності (тут потрібно увести поправку на рік прийняття цієї ОПП, а саме 2005, коли терміни компетентнісного підходу ще не набули в нашій країні поширення).

Важливо порівняти, в якій мірі зміст існуючої Освітньо-професійної програми підготовки магістра «Викладач фізичного виховання» (галузь знань 01 Освіта/Педагогіка, за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, Дніпропетровськ, 2017 [75]) погоджується із структурою представленого вище зразка блоку змістового модулю ОПП з гуманітарної та соціально-економічної підготовки бакалавра у частині

дисципліни «Фізичне виховання» на прикладі напряму «Гірництво», як типового наповнення змісту передбачуваних компетентностей з «Фізичного виховання».

Єдиною передумовою формування компетентностей з фізичного виховання студентів усіх спеціальностей (окрім 017) є наявність у стандартах вищої освіти бакалавра обов'язкової загальної компетентності «здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя» [Методичні рекомендації щодо розроблення стандартів вищої освіти, затверджені Наказом Міністерства освіти і науки України від 01.06.2017 р. № 600 (у редакції наказу Міністерства освіти і науки України від 30.04.2020 р. № 584)].

Для бакалаврів спеціальності 017 Фізична культура і спорт такою передумовою є «Стандарт вищої освіти України: перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність 017 Фізична культура і спорт», який затверджено та введено в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 567.

Стандарт передбачає набуття здобувачем таких спеціальних (фахових) компетентностей:

1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.
5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.
7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
  9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.
  10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
  11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.
  12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
  13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.
  14. Здатність до безперервного професійного розвитку
- Стандартом регламентовано наступний нормативний зміст підготовки здобувачів вищої освіти, сформульований у термінах результатів навчання:
1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
  2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
  3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.
  4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
  5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
  6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.
  7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.

12. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

16. Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.

17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.

20. Використовувати нормативні т правові акти, що регламентують професійну діяльність.

21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовоно інтерпретувати отримані результати.

При цьому певний заклад вищої освіти у своїй освітній програмі має право:

- формулювати описи додаткових до Стандарту спеціальних (фахових, предметних) компетентностей;
- формулювати узагальнені описи спеціальних (фахових, предметних) компетентностей, що охоплюють відповідний перелік компетентностей Стандарту;
- формулювати інший перелік спеціальних (фахових, предметних) компетентностей, описи яких у сукупності охоплюють всі вимоги Стандарту.
- деталізувати описи спеціальних (фахових, предметних) компетентностей Стандарту відповідно до спеціалізації.

Тобто, передумов для провадження високої якості викладання фізичного виховання достатньо. Для покращення реалій вузівського фізичного виховання необхідна добра воля керівництва закладів вищої освіти.

Для цього наведемо передбачений діючою ОПП магістра зміст програмних компетентностей, і програмних результатів навчання майбутніх магістрів спеціальності 017 Фізична культура і спорт «Викладач фізичного виховання» (табл. 1.6).

Таблиця 1.6

**Зміст компетентностей, і програмних результатів навчання майбутніх магістрів спеціальності 017 Фізична культура і спорт «Викладач фізичного виховання»**

Програмні компетентності	
Програмні компетентності	Здатність компетентно розв'язувати різноаспектні комплексні задачі і проблеми в сфері фізичної культури і спорту, керуючись принципами толерантної комунікації, культурної і міжкультурної взаємодії, творчої, креативної й інноваційної професійної діяльності у виробничих ситуаціях в умовах ринкової економіки.
Загальні компетентності (ЗК)	ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК 2. Здатність планувати та управляти часом.

*Продовж. табл. 1.6*

	<p><b>ЗК 3.</b> Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.</p> <p><b>ЗК 4.</b> Здатність спілкуватися державною а також іноземною мовами як усно, так і письмово.</p> <p><b>ЗК 5.</b> Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.</p> <p><b>ЗК 6.</b> Здатність користуватися сучасними інформаційними і комунікаційними технологіями, обробляти та аналізувати інформацію з різних джерел, проводити патентний пошук та оформляти патентну документацію.</p> <p><b>ЗК 7.</b> Здатність генерувати нові ідеї (реактивність).</p> <p><b>ЗК 8.</b> Здатність працювати як автономно, так і в команді.</p>
	<p><b>ЗК 9.</b> Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.</p> <p><b>ЗК 10.</b> Здатність спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня (з експертами з інших галузей знань).</p> <p><b>ЗК 11.</b> Здатність працювати в міжнародному контексті.</p> <p><b>ЗК 12.</b> Здатність розробляти та управляти проектами, виявляти ініціативу та підприємливість.</p> <p><b>ЗК 13.</b> Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).</p> <p><b>ЗК 14.</b> Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт, а також приймати обґрунтовані рішення.</p> <p><b>ЗК 15.</b> Здатність здійснювати організаційно-управлінську діяльність в галузі фізичної культури і спорту та суміжних областях.</p>
<b>Фахові компетентності (ФК)</b>	<p><b>ФК 1.</b> Здатність використовувати компетентнісний підхід у фізичному вихованні різних груп населення.</p> <p><b>ФК 2.</b> Здатність оптимізувати навчально-виховний процес на основі інтегрованого навчання із застосуванням елементів інноваційних методів навчання і виховання.</p> <p><b>ФК 3.</b> Здатність задовольняти особистісні потреби людини в процесі фізкультурної діяльності та досягти індивідуалізації навчання.</p> <p><b>ФК 4.</b> Здатність реалізації принципу розвиваючого навчання, забезпечення гнучкості та можливості до нововведень.</p> <p><b>ФК 5.</b> Здатність використовувати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні різних груп населення.</p> <p><b>ФК 6.</b> Здатність використовувати здоров'язберігаючі технології фізичної культури.</p>

*Продовж. табл. 1.6*

	<p><b>ФК 7.</b> Застосовувати сучасні методики і технології організації освітньої та фізкультурно-оздоровчої діяльності, діагностики і оцінювання якості освітнього та навчально-виховного процесу з різних освітніх програм.</p> <p><b>ФК 8.</b> Готовність до розробки та реалізації методичних моделей, методик, технологій і прийомів навчання, до аналізу результатів процесу їхнього використання в організаціях, що здійснюють освітню та фізкультурно-оздоровчу діяльність.</p> <p><b>ФК 9.</b> Готовність до систематизації, узагальнення та поширення вітчизняного та закордонного досвіду в професійній сфері.</p> <p><b>ФК 10.</b> Здатність аналізувати та проектувати на сучасному рівні освітній процес, науково-дослідну, організаційно- управлінську, спортивну, фізкультурно-оздоровчу діяльність, у тому числі в умовах інклюзивної освіти.</p>
	<p><b>ФК 11.</b> Здатність проектувати форми та методи контролю якості освіти, різні види контрольно-вимірювальних матеріалів, у тому числі з використанням інформаційних технологій з врахуванням вітчизняного і закордонного досвіду в сфері фізичної культури і спорту.</p>
	<p><b>ФК 12.</b> Здатність розробляти проекти й методичну документацію в сфері фізичної культури і спорту з обліком соціальних, моррофункциональних, психологічних особливостей контингенту різної статі та віку, природничих і економічних особливостей регіону.</p>
	<p><b>ФК 13.</b> Здійснювати планування, організацію, контроль і корегування освітнього та навчально-виховного процесу, науково-дослідної, організаційно- управлінської, спортивної, фізкультурно-оздоровчої діяльності.</p>
	<p><b>ФК 14.</b> Готовність досліджувати, організовувати та оцінювати управлінський процес із використанням інноваційних технологій менеджменту, що відповідають загальним і специфічним закономірностям розвитку керованої системи.</p>
	<p><b>ФК 15.</b> Удосконалювати і використовувати масові форми занять оздоровчої та адаптивної фізичної культури.</p>
	<p><b>ФК 16.</b> Здійснювати пропаганду фізичної культури, спорту, туризму, здорового способу життя з використанням сучасних інформаційних технологій.</p>
	<p><b>ФК 17.</b> Здатність використовувати методи організації та проведення наукових досліджень у професійній сфері.</p>

Продовж. табл. 1.6

	<p><b>ФК 18.</b> Здатність здійснювати професійну та особистісну самоосвіту, проектувати подальші освітні маршрути і професійну кар'єру.</p>
	<p><b>ФК 19.</b> Здатність організовувати та планувати спеціальну фізичну та техніко-тактичну підготовку особового складу у військових формуваннях, правоохоронних структурах та спеціальних службах.</p>
<b>Програмні результати навчання</b>	
<b>ПРН 1</b>	Вміти організовувати, планувати і управляти діяльністю фізкультурно-спортивних організацій та їх підрозділів.
<b>ПРН 2</b>	Вміти планувати, організовувати проводити фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу в системі фізичного виховання різних груп населення.
<b>ПРН 3</b>	Вміти програмувати систему фізкультурно-оздоровчих та навчально-тренувальних занять для різних категорій населення, застосовувати сучасні методики фізичного виховання, інноваційні технології, види оздоровчого фітнесу, складати індивідуальні програми рухової активності для різних груп населення.
<b>ПРН 4</b>	Вміти визначити напрямок своєї діяльності, її конкретні цілі і завдання на кожному етапі навчальної, виховної, спортивної роботи і передбачати кінцевий результат; володіти методами визначення ефективності заходів, спрямованих на підвищення якості навчально-виховної роботи; уміти проектувати власну педагогічну систему у професійній діяльності.
<b>ПРН 5</b>	Вміти ефективно використовувати засоби, методи та принципи фізичного виховання для різних категорій населення.
<b>ПРН 6</b>	Вміти будувати процес фізичного виховання різних груп населення, навчально-тренувальний процес підготовки спортсменів у відповідності до вимог законодавства в галузі освіти, фізичної культури і спорту.
<b>ПРН 7</b>	Вміти володіти навичками планування і організації наукових досліджень, збору і обробки даних у галузі фізичної культури і спорту.
<b>ПРН 8</b>	Вміти проводити агітаційну роботу з пропаганди здорового способу життя різних груп населення.
<b>ПРН 9</b>	Вміти володіти технікою публічного виступу та використовувати спеціальну термінологію в професійній діяльності.
<b>ПРН 10</b>	Вміти ефективно використовувати інтелектуальний потенціал працівників організації.
<b>ПРН 11</b>	Вміти забезпечувати необхідні передумови щодо формування мотивації до самовдосконалення засобами фізичної культури і спорту різних категорій населення.
<b>ПРН 12</b>	Вміти формувати світоглядні засади щодо розвитку суспільства, культури, національних традицій, в тому числі у сфері фізичної культури і спорту.

*Продовж. табл. 1.6*

<b>ПРН 13</b>	Вміти планувати та розробляти програму реалізації освітніх, виховних і оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання різних груп населення та у навчально-тренувальному процесі підготовки спортсменів.
<b>ПРН 14</b>	Вміти управляти та контролювати діяльність фахівця у сфері фізичної культури і спорту.
<b>ПРН 15</b>	Вміти планувати фізичне навантаження у відповідності до вікових, статевих, морфофункциональних та психологічних особливостей людини і рівня її підготовленості.
<b>ПРН 16</b>	Вміти контролювати ефективність процесу фізичного виховання та навчально-тренувального процесу.
<b>ПРН 17</b>	Вміти володіти навичками самостійної аналітичної, проектної, навчально-дослідної, навчально-педагогічної діяльності.
<b>ПРН 18</b>	Володіти уміннями організовувати та брати участь в організації та проведенні семінарів, конференцій, педагогічних читань, виставок, конкурсів, у розробленні навчально-методичних матеріалів щодо покращення якості роботи та професійної майстерності.
<b>ПРН 19</b>	Здатність до використання етичних і правових норм, що регулюють відносини між людьми, суспільством і довкіллям; нормативних і правових документів у сфері фізичної культури.

Порівняння двох поданих нормативних документів свідчить, по-перше, що вони не є погодженими між собою за змістом, хоча з ОПП «Викладач фізичного виховання» зрозуміло, що його компетентності достатньо широкі. По-друге, зміст ОПП підготовки магістрів з фізичного виховання, в цілому, *чітко не спрямований на формування компетентностей*, передбачених у структурі представленого блоку змістового модулю майбутніх бакалаврів з дисципліни «Фізичне виховання». Відтак, ОПП підготовки магістрів з фізичного виховання не сфокусована на сприяння становленню майбутнього бакалавра як суб'єкта фізкультурної діяльності. По-третє, і це головне, відсутність погодження змісту двох вказаних ОПП ускладнює на практиці успішне формування як молодими, так і вже працюючими викладачами кафедр фізичного виховання вишів суми компетентностей фахівців-бакалаврів з «Фізичного виховання».

Отже, підтвердженням актуальності потреби подальшого вдосконалення професійної підготовки магістрів з фізичного виховання виступає неповна відповідність змісту їх освіти новим соціальним вимогам в освіті, новим потребам

особистості та суспільства, умовами життя і діяльності студентів і випускників різних спеціальностей закладів вищої освіти. Протиріччя, які існують у педагогічній системі засвоєння теоретико-методичного потенціалу фізичної культури у ході навчально-виховного процесу у фізкультурних видах (на відповідних факультетах) стримують поширення непрофесійної фізкультурної освіти і не в повній мірі забезпечують сучасний професійний рівень викладацького складу кафедр фізичного виховання.

Щодо ситуації у вузівському «Фізичному вихованні» з весни 2015 р., то у листі Міністерства освіти і науки від 13.03.2015 № 1/9-126 «Щодо особливостей організації освітнього процесу та формування навчальних планів у 2015/2016 навчальному році» зазначено наступне. Заняття з фізичної культури в спортивних секціях можуть бути організовані як факультативні, у загальне число кредитів ЄКТС і до навчальних планів не включаються, форм підсумкового контролю не мають [141], що очевидно суттєво впливає на постановку дисципліни «Фізичне виховання». Частина керівників вишів, не дивлячись на зміст Статті 34, підпункт 3.17 Закону «Про вищу освіту», де вказано, що вони мають сприяти формуванню здорового способу життя у здобувачів вищої освіти, зміцненню спортивно-оздоровчої бази, створювати належні умови для занять масовим спортом, почали переводити її до числа елективних.

Частково викладене у зазначеному вище листі було уточнено листом Міністерства освіти і науки від 25.09.2015 № 1/9-1454 «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» [123]. Цей важливий лист передбачає таке.

З метою забезпечення викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти на належному рівні можуть бути запропоновані такі базові моделі для вирішення цього питання (без претензії на вичерпність) або різні форми їх поєднання:

Отже, можна запропонувати такі базові моделі:

1. Секційна. 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). Як вже зазначалось і буде далі докладно розкрито, цей шлях є не таким простим і придатним для ЗВО України.

2. Професійно-орієнтована. Розроблення низки комплексних програм з фізичного виховання, які прямо орієнтовані на особливості майбутньої професії (вчитель, лікар, офісний працівник, програміст тощо). Оцінку не переконливих перспектив ППФП вже було нами подано. Альтернативними варіантами відвідування можуть бути сухо 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 загально-фізичної підготовки

3. Традиційна. Збереження фізвиховання як обов'язкової дисципліни з нарахуванням 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. Перспективи тілесно-орієнтованого «Фізичного виховання» доволі сумнівні.

4. Індивідуальна. Закріплення за кожним студентом працівника 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 з студентом впродовж навчального року дозволять більш м'яко мотивувати до фізичної активності. Цей перспективний підхід ми як раз і обстоюємо.

Заклади вищої освіти можуть застосовувати різного роду стимули для активної участі студентів денної форми навчання у процесі фізичного виховання. Зокрема:

1. Рейтинг. Врахування спортивної активності в рейтинговому оцінюванні освітніх, науково-дослідницьких та інноваційних досягнень учасників освітнього процесу, яке має проводитись відповідно до статті 32 Закону «Про вищу освіту».

2. Стимул. 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.

3. Змагання. У разі розширення спектру університетських спортивних змагань (на рівнях країни, регіону, міста, закладу вищої освіти, факультету, інституту, студентського містечка тощо) постане можливість мотивувати більше студентів до регулярної організованої фізичної активності. Зазначені заходи можуть бути підтримані органами студентського самоврядування у самих різних формах, включаючи матеріальне стимулювання переможців.

4. Сертифікати та кваліфікації. Фіксація успіхів студентів у заняттях фізичною культурою і спортом шляхом видачі відповідних сертифікатів про досягнення, а в більш просунутих випадках присвоєння додаткової кваліфікації із записом у додаток до диплома, навіть видача закладом вищої освіти диплома 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.

Але не дивлячись на роз'яснення, ця дисципліна залишається у становищі, коли її стан цілком залежить від ректорів вишів, а непрофесійна фізкультурна освіта не передбачається. Переведення у ЗВО «Фізичного виховання» до блоку елективних дисциплін означатиме, також, що оволодіння сумою компетентностей з цієї дисципліни виводиться тут за межі професійної підготовки бакалаврів різних спеціальностей.

У Постанові Верхової Ради України «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади» було доручено Міністерству освіти і науки України ряд заходів для підтримки «Фізичного виховання»:

- передбачити у стандартах вищої освіти для першого (бакалаврського) рівня в межах кожної спеціальності наявність компетентності випускника щодо здатності використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, а також відповідних результатів навчання, зокрема щодо виконання встановлених нормативів фізичної підготовленості;

- рекомендувати ректорам закладів вищої освіти з метою формування зазначеної компетентності та досягнення відповідних результатів навчання передбачити для студентів заняття з фізичного виховання не менш як протягом двох

років навчання в обсязі 4 години на тиждень, враховуючи, що заняття з фізичного виховання мають відновлювальне та рекреаційне значення;

- в установленому порядку до 1 вересня 2016 р. доповнити технологічні вимоги щодо забезпечення провадження освітньої діяльності у сфері вищої освіти (Ліцензійні умови провадження освітньої діяльності закладів освіти, затверджені постановою Кабінету Міністрів України від 30 грудня 2015 р. № 1187) в частині забезпеченості здобувачів вищої освіти спортивними залами, стадіонами та спортивними майданчиками (у квадратних метрах на одного студента);

- спільно з Міністерством молоді та спорту України протягом 2016 р. визначити та схвалити стратегічні напрями модернізації системи фізичного виховання дітей та молоді у навчальних закладах з урахуванням міжнародного досвіду і вітчизняних реалій з метою формування здоров'я підростаючого покоління, збереження генофонду нації та зміцнення обороноздатності держави;

- з метою вдосконалення розподілу осіб на медичні групи, запобігання смертельним випадкам на уроках фізичного виховання, забезпечення більш чіткої регламентації порядку та організації контролю (медичного, педагогічного, медико-педагогічного) за процесом занять фізичною культурою, підвищення ефективності фізичного виховання у навчальних закладах спільно з Міністерством молоді та спорту України і Міністерством охорони здоров'я України затвердити наказ про організацію медичного, педагогічного та медико-педагогічного контролю під час занять фізичною культурою і спортом у навчальних закладах України, визнавши таким, що втратив чинність, наказ № 518/674 від 20 липня 2009 р. «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах»;

- внести зміни до наказу № 1085 від 15 жовтня 2015 р. щодо включення до переліку обов'язкових документів, що подаються разом із заявою для участі у конкурсному відборі до закладів вищої освіти, медичної довідки за формуєю № 086/о, за наявності інвалідності - копії документа про присвоєння групи інвалідності;

- рекомендувати ректорам закладів вищої освіти сприяти створенню спортивної інфраструктури при гуртожитках закладів вищої освіти з метою залучення студентської молоді до систематичних занять спортом [85].

Таким чином, як на рівні законодавчої бази, теоретичного і методичного пошуку, так і на рівні широкої педагогічної практики існує низка нерозв'язаних організаційно-методичних, технологічних та кадрових проблем, які допоки не дозволяють у видах країни розв'язувати проблему становлення компетентностей з фізичного виховання у фахівців-бакалаврів. Не розроблені і, відповідно, не поширені педагогічні технології їх формування, не передбачені у змісті підготовки майбутніх магістрів спеціальності 017 чіткі знання, вміння та навички задля сприяння становленню у їхніх учнів-бакалаврів відповідної групи компетентностей, насправді призводять до відсування на другий план теми формування фізкультурно-діяльності особи та будівничого власного здоров'я.

У робочих програмах з «Фізичного виховання» ЗВО (див. Додаток А) закладена теоретична та методична підготовка здобувачів вищої освіти, між тим не вписані такі форми заняття, які б уможливлювали становлення суми відповідних компетентностей.

Якісне вдосконалення змісту професійної освіти фахівців-бакалаврів у частині готовності до здоров'язбереження, як це було вище показано, можливе лише через вдосконалення змісту та структури системи компетентностей з фізичного виховання. Вони дозволяють студенту, а потім і випускнику свідомо та ефективно підтримувати оптимум свого фізичного стану і здоров'я, постійно здійснювати дієвий самоконтроль. Це можливо через вдосконалення професійної підготовки майбутніх викладачів вищої школи до формування компетентностей з фізичного виховання у учнів-бакалаврів, включаючи розробку та упровадження сучасних педагогічних технологій для набування таких компетентностей майбутніми бакалаврами під час навчання у виші.

Існуючий стан «Фізичного виховання» інакше, як кризовий, кваліфікувати не можна. При цьому криза (від грецьк. *krisis*) дослівно означає нове рішення, поворотний пункт, а отже вимагає різкого, крутого перелому ситуації. Вірне тлумачення сутності цього поняття дає підстави стверджувати, що кризовий стан сам по собі не щезає, так би мовити «не розсмоктуються». Його не можна подолати за

рахунок бажання відсидітись, перечекати у сподіванні на кращі часи, адже за гострою кризою у такому випадку обов'язково наступає стан, який у медицині має назву колапсу і несе загрозу життю людини, а в даному випадку самому існуванню навчальної дисципліни «Фізичне виховання». То ж розберемось, що в самій дисципліні є віджилим, не життєздатним, поміркуємо й над тим, якою вона має бути, для того, щоб повернути свою привабливість Образно кажучи, «щоб *не ми, фахівці «Фізичного виховання» просили*, аби нас залишили у навчальних планах, але *щоб нас просили про допомогу вітчизняній вищій школі на шляху її реформ*»?

На цьому етапі роздумів про оновлене «Фізичне виховання» ми повертаємося до основних положень нашої відносно давньої статті, опублікованої у колись відомому спеціалізованому журналі Донецького національного університету. У статті були подані наступні зауваження.

По-перше, сучасна навчальна дисципліна не може містити в своїй назві вказівки на якийсь один з педагогічних процесів, що мають реалізовуватись під час її викладання (це процеси навчання і освіти, підготовки і виховання, розвитку і соціалізації тощо). Ставлячи питання, що в цій дисципліні мова йде про фізичне виховання, ми з одного боку невиправдано збіднююмо її зміст, а з іншого нагромаджуємо низку питань, на які не зможемо знайти достойних відповідей. Отже, перш за все потрібно відмовитись від неточної назви дисципліни. Вона не може називатись інакше, ніж більш об'ємне «Фізична культура», бо тепер можна дати чітку і зрозумілу відповідь як викладачу, так і студенту, про що йде мова, коли справа торкається в цій дисципліні суми потрібних процесів, як то навчання і освіти, підготовки і виховання, розвитку і соціалізації молодої людини.

Адже саме через якнайбільш повне розкриття усіх вказаних педагогічних процесів, до яких обов'язково потрібно додати ще й повноцінну навчальну діяльність студента, який свідомо і послідовно опановує життєве необхідним саме йому обсягом компетеностей з культури фізичної, й можлива дійсна реформа «Фізичного виховання», коли ця, вже якісно інша за своїм змістом навчальна дисципліна, набуде

привабливості і широко усвідомлюваної важливості не лише для студентів, але й їхніх батьків, органів керівництва освітою, вишів та громадськості України.

Не дивно, що існує гостра проблема з нинішнім вузівським «Фізичним вихованням» у його теперішньому стані, коли відповідно до наших досліджень за п'ятибалльною оцінкою фактору «Займаюсь виключно для того, аби отримати залік з фізичного виховання», середня арифметична відповідь опитаних студентів складала 4,6 бали. Тобто вони відвідують «Фізичне виховання» тому, що не знайшли спосіб відкараскатись від нього і не усвідомлюють інших мотивів.

По-друге. Фахівці «Фізичного виховання» мають усвідомлювати принцип ерімелія, або ж турботи про себе, який застосовувався ще у часи античності. На нашу думку, ця навчальна дисципліна у ЗВО, тобто на заключному етапі багаторічних організованих занять фізичною культурою, які тривали до цього у дитячому садочку й загальноосвітній школі приблизно 15 років, повинна мати специфіку і не відтворювати, з частковими змінами, зміст шкільної фізкультури, котра сприяє перед усім «філогенетичному», гуртовому фізичному розвитку. Ця специфіка як раз логічним чином і полягає у підсиленні під час отримання студентською молоддю вищої освіти, власне освітньої (компетентнісної) складової «Фізичного виховання» через вже напрацьовану і апробовану практику непрофесійної фізкультурної освіти у прагненні сприяти становленню майбутнього випускника вишу, як будівничого власного здоров'я [58].

Мова йде про наповнення змісту оновленої дисципліни компонентом непрофесійної фізкультурної освіти людини. Непрофесійної виключно тому, що у цьому випадку культура фізична не пов'язана з професійною діяльністю. Але такий фахівець, освічений і компетентний у питаннях використання засобів фізичної культури і загартування організму, психологічного розвантаження і психотренінгу, в організації раціонального харчування і побудови свого режиму дня, у якому неодмінно має бути зарезервований час на турботу про себе, очевидно має більш високий ресурс життєвого потенціалу і здатність до конкуренції на ринку праці. У такий спосіб до отриманих ним фахових знань

додається ще здатність за рахунок свідомої, систематичної і результативної праці про себе запобігати виникненню сезонних захворювань, підтримувати високий рівень працездатності незалежно від специфіки трудової діяльності.

Нарешті, по-третє. Аби бути корисними вітчизняній вищій школі, науковці, які зосереджують зусилля саме на видах, і викладачі «Фізичного виховання» мають виконати низку важливих вимог. Серед них наземо лише наступні.

Важливо окреслити «кінцевий результат» занять, тобто чітко виписати: випускників з якими якостями отримає роботодавець після того, як студент опанує змістом оновленого «Фізичного виховання». У першому наближенні, це не лише особа з якимись встановленими (як обов'язкова норма) фізичними якостями, а також та, котру вважаємо фізкультурно-діяльною і будівничим власного здоров'я. Тобто, серед компетентностей вона має не декларативну, але актуалізовану і «взяту до щоденної роботи» цінність бути здоровим. Має також особисто-усвідомлені мотиви досягати і утримувати оптимум власного здоров'я, компетентна щодо контролю і оцінки динаміки свого здоров'я, котра ще й озброєна засобами ефективного впливу на свою психофізичну сферу.

Важливо логічне вийти до системи оцінювання ступеню успішності оволодіння змістом нового «Фізичного виховання». Очевидно, що поточна і підсумкова оцінки успішності студентів мають відзеркалювати усе те, що окреслене у попередньому абзаці. Або скажемо інакше, моторна складова вузівської дисципліни не може бути й надалі єдиною і визначальною. Тут очевидно потрібен комплексний підхід, до якого має додаватись ще й освітня і власне діяльнісна складові, як демонстрація дійсно набутих компетентностей.

## **1.5. Особливості подальших досліджень за темою професійно-прикладної фізичної підготовки і майбутнє «Фізичного виховання»**

Встановлення чітких орієнтирів соціально-політичного та економічного розвитку України у «західному напрямку» викликає необхідність переосмислення пріоритетів у

наукових дослідженнях, результати яких визначають вектори реформування також і системи освіти. Після офіційного прилучення України у норвезькому м. Бергені у травні 2005 р. до Болонського протоколу, це на повну силу торкнулось, як майбутнього усіх ЗВО I–IV рівня акредитації, так і дисциплін, включаючи «Фізичне виховання».

У той же час, гострою проблемою котра стимулює очікуваний поступ, виступає те, що майже без змін відтворюється тематика наукових досліджень з фізичного виховання, структура яких склалась ще з часів СРСР. Для прикладу розглянемо тему ППФП, яка прошила зміст фізичного виховання в усіх видах від ПТУ, котрі не мають акредитації як ЗВО, до академій, університетів та інших типів закладів вищої освіти. Важливо обґрунтувати пріоритети і особливості змісту подальших актуальних наукових досліджень з проблем фізичного виховання майбутніх бакалаврів у контексті реформування різних типів позашкільних навчальних закладів, включаючи виши.

У рівній мірі важливими ми вважаємо тут два пов'язаних між собою аспекти проблеми. Перший. Все нові й нові хвилі молодих українських науковців, посилаючись на прізвища вчених, котрі започатковували дослідження з ППФП у 1960-ті роки, відшукують теми досліджень, звертаючись до тренування тілесності, рідше психофізичної підготовки. Очевидно, що оновлена і сучасна ППФП має бути підсилена за рахунок якісного формування компетентностей особи до готовності самостійного використання засобів фізичної культури залежно від особливостей життєдіяльності.

Другий аспект. Поширення змісту завершених наукових досліджень, а їх головним чином виконують викладачі-науковці вишів фізичної культури і факультетів фізичного виховання, тісно пов'язане із становленням професійної свідомості їхніх сьогоднішніх студентів – у майбутньому викладачів фізичного виховання Адже те, що студенти чують від своїх наставників щодо майбутнього вузівського «Фізичного виховання», на чому саме, за переконанням їхніх старших колег - викладачів, треба зосередити головну увагу (на розвитку фізичних якостей або компетентностей), тобто від прийняття студентами вектору розвитку даної дисципліни у свою чергу і буде залежати успіх (або провал) реформи цієї вузівської дисципліни, що ми обстоюємо.

Серед першочергових пріоритетів на цьому шляху ми відзначаємо необхідність поглиблення наукових знань про навчальну діяльність студентів і освіту майбутніх викладачів фізичного виховання. Про дійсне їх вдосконалення, що у вирішальній мірі буде визначати високу якість і непрофесійної фізкультурної освіти. Причому, це має відбуватись за безпосередньої участі зацікавлених, само визначених і мобільних студентів. Адже навчальна діяльність примітна свідомим і вольовим, повним, тривалим та всебічним включенням студентів у процес оволодіння необхідними їм поняттями та знаннями, а також опануванням способами їх застосування. Освіта студентів як така, неможлива без усвідомлення ними ролі і місця культури фізичної; без використання відповідних набутих компетентностей у подальшій професійній діяльності; якими вони мають бути озброєні, без прагнення та вмінь їх неперервне у подальшому вдосконалювати за рахунок самоосвіти, що має тривати неперервно.

Останнє вказане дозволяє акцентувати увагу на визначальній ролі «образу» професійної діяльності майбутнього викладача вишу. Тобто того, до чого мусить прагнути магістр спеціальності «Фізична культура і спорт» у породженні, розгортанні і вдосконаленні своєї власної навчальної діяльності – фундаменту, на якому вибудовується й наступна викладацька діяльність. Без «образу» неможлива також освіта (у російській «образование»). Під «образом» маємо на увазі таку вибудувану у індивідуальній свідомості і зрозумілу студентові сукупну цілісність необхідних і бажаних людських і професійних рис та якостей, які він повинен надалі поступово виховати у собі через власну систематичну навчальну діяльність і освіту в орієнтації на сприйнятий ним, «підказаний» зміст наступної професійної діяльності. Очевидно, «образ» майбутньої професійної діяльності студентів-магістрів вишів фізичної культури та факультетів фізичного виховання, які мають стати рушійною силою реформ, повинен включати науково обґрунтовані траси подальшого вдосконалення змісту і форм організації фізичного виховання їхніх майбутніх учнів-бакалаврів.

Нам видається, логіка визначення нового змісту вузівської дисципліни «Фізичне виховання» може бути пояснена через наступний приклад. Відомо, що з усього розмаїття змісту освіти за будь яким фахом, який віднесений до компетенції ЗВО,

лише його частина безпосередньо пов'язана із обраною студентом спеціальністю. Це за змістом «фахові» дисципліни, обсяг яких складає приблизно 60-65 % навчального часу, і вони забезпечують освоєння того головного для набування обраного фаху, що є у ОПП за спеціальностями. У той же час, цей обсяг складає фактично 100 % змісту підготовки у технікумах і ПТУ («усе ужиткове, усе до діла, нічого надмірного»).

Як бачимо, у закладах вищої освіти ще існує значний обсяг навчального часу на дисципліни, включених вишами до навчальних планів за вибором. Частина з них прямо пов'язані з обраною спеціальністю, бо їхній зміст може використовуватись у подальшому різними фахівцями з вищою освітою (наприклад, «Психологія», «Педагогіка», «Соціологія» тощо). Частина ж немов би відсторонені від безпосередньої професійної діяльності (наприклад, «Філософія», «Релігієзнавство»). Але усі вони покликані сприяти становленню різnobічно освіченої і мобільної особи випускника-інтелігента, здатного докладати власні зусилля для своєї неперервної освіти і соціалізації у середовищі, що змінюється; забезпечувати власну адекватність все новим і новим соціальним і виробничим умовам, які періодично виникають. І, навіть, за необхідності мають допомагати змінювати профіль професійної діяльності.

Відповідно до прикладу мусить бути уточнений і зміст дисципліни «Фізичне виховання». Цілком вправданим є використання традиційної тілесно-орієнтованої у своїй суті ППФП, як стрижня навчальної дисципліни, у незначній кількості (приблизно 10 %) нинішніх закладів вищої освіти зі специфічними умовами подальшої праці (служби), коли від випускників вимагається достатній рівень визначеної загальної і спеціальної фізичної підготовки. Це, наприклад, галузі знань «Воєнні науки, національна безпека, безпека державного кордону» і «Цивільна безпека», а також ті нечисленні заклади вищої освіти, що мають у своїй структурі військові кафедри.

Водночас орієнтація на традиційну ППФП, на звичну роль і напрямленість «Фізичного виховання» має бути збережена там, де готують молодших бакалаврів, техніків, кадрів за робочими професіями, які повинні мати визначені фізичні якості, рухові вміння та навички. За деяким виключенням (спеціальностей педагогічних,

культурно-освітніх тощо), «Фізичне виховання» тут цілком виправдано вибудовувати на основі звичної ППФП.

Але як бути, коли у ЗВО існують десятки спеціальностей, де залучення ППФП фактично «притягнуте за вуха»? Наприклад, на рівні побіжних міркувань зрозуміло, що майбутній випускник за спеціальністю «Землевпорядкування і кадастр» мусить мати достатню фізичну підготовку, аби відповісти вимогам первинних «польових» посад, які він може обіймати. Але як бути, коли після випуску йому прийдеться працювати на посадах, де він буде займатись виключно кабінетною роботою?

Є й такі галузі знань, а їх сьогодні переважна більшість, як «Освіта», «Культура і мистецтво», «Гуманітарні науки», «Богослов'я», «Соціальні та поведінкові науки», «Управління та адміністрування», «Право», «Біологія», «Природничі науки», «Математика і статистика», «Інформаційні технології», «Автоматизація та приладобудування», «Електроніка та телекомунікації», «Соціальна робота», «Сфера обслуговування» тощо. І частина спеціальностей інших галузей знань (приміром, «Електрична інженерія», «Виробництво та технології», «Архітектура та будівництво», «Аграрні науки та продовольство», «Транспорт», «Ветеринарна медицина», «Охорона здоров'я» тощо), де утилітарна, тілесно-орієнтована ППФП очевидно не придатна.

Викладене повинні розуміти майбутні магістри з фізичного виховання, коли ще за студентською партою формують «образ» своєї професійної діяльності, якщо бачать себе серед викладачів вищої школи, причому у самих різних за профілем видах.

З огляду на таке розуміння, ми обґрунтували напрям наукових досліджень і, відповідно, практики «Фізичного виховання», а саме непрофесійної фізкультурної освіти, метою якої є становлення студентів і майбутніх фахівців як фізкультурно-діяльних особистостей і будівничих власного здоров'я [80; 81; 82]. Цей напрям і ця практика відкривають нове поле для актуальних досліджень за темою формування компетентностей з фізичного виховання, котрі усувають існуючі поки що «білі плями».

З огляду на започатковані кардинальні зміни в українській вищій школі, які були визначені змістом Болонського процесу, що вже формально завершений, можна без перебільшення стверджувати, *наступні декілька років назавжди визначать майбутнє*

такої звичної для нашої країни вузівської дисципліни «Фізичне виховання». Адже фундаторами Болонського процесу, або ж створення загально Європейського простору сучасної вищої освіти, виступили країни, у яких не лише немає аналогічної навчальної дисципліни з її утилітарною спрямованістю, але немає також достатніх соціальних підстав вважати її важливою (цінність здоров'я вже давно усвідомлена їх населенням). Тож вкрай необхідним треба вважати аналіз нової для вузівського фізичного виховання ситуації, що нині виникла в Україні; пошук обґрунтованого місця «Фізичного виховання» у контексті визначені трансформації нашої вищої школи.

Існуюча проблема породжується протиріччям між важливістю для українського суспільства започаткувати якісно іншу вузівську дисципліну, витоками якої є звичне «Фізичне виховання», та недостатнім усвідомленням освітянами важливих для її розвитку системно утворюючих підстав (сучасної освітньої концепції, дієвих педагогічних технологій формування фізкультурно-діяльних особистостей та будівничих власного здоров'я тощо). Тож завдання полягає у приверненні уваги до майбутнього вузівського «Фізичного виховання» у зв'язку із фактичним, хоча й болючим (треба багато чого переосмислити), повільним і непослідовним, прилученням вищої школи України до загально європейського простору вищої освіти.

Якісні зміни у системі вищої освіти, що відбуваються, обумовлюються зростаючою роллю інтелекту людини в усіх сегментах життя суспільства і виробництва. Науковці Е.- та Х. Тоффлер відмічають, що інтелектуальний капітал має властивість все більш помітно замінювати коштовне устаткування заводів і фабрик, а знання зменшують потребу у сировині, праці, часі, просторі, капіталі та інших ресурсах, перетворюючись на незамінний засіб ментального впливу людини – основного ресурсу сучасної економіки, цінність якого постійно зростає. Отже система вищої освіти тепер розглядається у світі як один з визначальних факторів забезпечення стійкого розвитку держав: «рамкової», наддержавної концепції, которая нині задає поступ в усіх сферах життя суспільства кожної з розвинених країн світу.

Між тим зростає безробіття, у час коли багатьом галузям промисловості, не тільки в Україні, а й у всій Європі, бракує кваліфікованих фахівців. «Здається, –

зауважує політичний діяч Пітер де Рой, - розв'язання цієї проблеми полягає у тому, щоб тісніше поєднати навчання та роботу». Відома Болонська декларація це була не просто політична заява, під якою спочатку стояли підписи представників 29 європейських країн. Фактично, це план, у якому визначена ціль (створення загально європейського простору сучасної вищої освіти), встановлені строки (уся основна організаційна робота була закінчена у 2010 р.) і наскріслена програма подальших спільніх дій. Показово, також, що провідну роль у розробці ідей Болонської декларації відіграли не викладачі університетів та науковці, а саме студенти та роботодавці, представники університетів були на других ролях. Саме *студентство і роботодавці у першу голову не задоволені сьогоднішньою діяльністю університетів*.

Внаслідок реалізації напрацьованої програми загально європейських реформ формуються три чітких рівні вищої освіти – бакалавр, магістр (under graduateand, postgraduate) і доктор філософії. Срок навчання на першому має бути не коротше 3 років, а на другому він має складати до двох років. Чим це викликано? Ринок праці потребує кадрів різних освітньо–кваліфікаційних статусів. Суспільство не в змозі одночасно фінансувати перебування у вищій школі зростаючої кількості студентів на багаторівневих освітніх програмах тривалістю 5-6 років і більше. Нарешті, розширенням значення кваліфікації «бакалавр» з терміном навчання 3-4 роки, як основного постачальника кадрів на ринок праці (не менше 80 % від усіх фахівців).

Якщо ж узяти до уваги аналогію із бакалаврами у США (прийнятої там кваліфікації – бакалавр мистецтв та бакалавр наук), у Європі мова вже йде про формування спеціалістів із широкою освітою та фаховою підготовкою, не «запрограмованих» під чітко визначену посаду (спеціалізацію). Таким чином, важливо зрозуміти і усвідомити, що коли бакалавр «не заточений» під конкретне робоче місце, об'єктивно втрачає сенс тілесно-орієнтована ППФП, як провідна ідея дисципліни.

Змістовно ж освіта бакалаврського рівня повинна відповідати вимогам ринку праці. Задля цього, розробляється спільна система дисциплін, узагальнена методика оцінки якості навчання, створюються умови для більш вільного переміщення студентів і викладачів із однієї країни до іншої.

Рівень освіти магістра започатковується на наступних принципах:

- повернення бакалавра до освіти лише після добре усвідомленої практичної роботи, коли він чітко визначив для себе мету своєї подальшої освіти на новому рівні (допоки в Україні, на жаль, дотримання цього правила є виключенням, а не правилом);
- зміст освіти магістра, на відміну від бакалавра, вже мусить бути міцно пов'язаним з наступною практичною діяльністю, яку він для себе обрав і планує;
- виходячи з цього, у подальшому навчанні йому потрібно передбачити вирішення конкретних професійних, наукових або педагогічних завдань.

Отже, суспільству пропонується модель навчання через усе життя, заснована на поверненні до тієї або іншої форми навчання після декількох років практичної роботи. Це ж торкається й третього, докторського ступеню.

Необхідно вказати, також, на інші заходи, започатковані в рамках Болонського процесу: розвиток дистанційної та неперервної освіти, забезпечення доступу до освіти протягом всього життя працівника. У першу чергу це стосується форм післядипломного навчання, яке передбачено в найкоротші терміни зробити доступними в будь-який час і у будь-якій точці Європи.

У вищій освіті на зміну обсягу навчального навантаження в академічних годинах прийшов накопичений перевідний кредит, започаткований у США, а також модульно-рейтингова система. Вводиться єдиний для країн Європи «Додаток до диплому», здійснюються зміни у змісті освіти, перед за все з урахуванням інтересів роботодавців.

При цьому призначення поняття «кредит» не зводиться до того, аби для визначення академічного навантаження використовувати більшу, у порівнянні з академічною годиною, одиницю вимірювання (як відомо, один кредит визначають у 30-36 годин, причому 50 % часу кредиту, а часто й більше, сьогодні передбачається на самостійну роботу студентів, вона буде дуже корисною в оновленому «Фізичному вихованні», що ми покажемо у третьому розділі монографії). Його призначення інше, - він дозволяє порівнювати результати навчання у різних освітніх закладах. Тому, в умовах кредитної системи, статус студента визначається не курсом, на якому він

навчається, а обсягом вивчення і зарахування кількості дисциплін у кредитних годах та отриманим об'єктивним рейтингом успішності на даному етапі навчання.

Після впровадження кредитно-модульної системи студенти потрапили у ситуацію, коли необхідно систематично вчитись впродовж усього навчального року, адже оцінці підлягають усі складові навчальної діяльності (активність на заняттях, результати значної самостійної роботи, систематичне складання поточних тестів із дисциплін тощо). Втрачає гостроту «штурмівщина» перед екзаменаційними сесіями і, навпаки, стає актуальним вибір власного ритму навчання, стала й *тривала роботоздатність у навчальній діяльності*, визначальною умовою якою повинністати набуті та регулярно застосовані студентом компетентності з фізичного виховання.

## **РЕЗЮМЕ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ**

Результати вивчення способу життя як студентів, так і випускників вишів, свідчать, що сама лише поінформованість про фізіологію людини, про користь і методики занять оздоровчою фізичною культурою, власне те, на що зорієнтовані теоретичний і методичний розділи діючої навчальної програми з «Фізичного виховання», слабко впливають на використання особою засобів фізичної культури та оздоровлення. Дійсною альтернативою тілесно-орієнтованому фізичному вихованню має стати прийняття у якості орієнтиру для визначення спрямованості, змісту і кінцевої мети дисципліни «Фізичне виховання» формування бакалавра як фізкультурно-діяльності особистості і будівничого власного здоров'я, що потребує розробки та використання педагогічних технологій виховання відповідних компетентностей особи.

Зміст вузівського фізичного виховання, а також уточнений зміст підготовки магістрів з фізичного виховання, має визначатись формуванням таких компетенцій: ціннісно-смислової орієнтації у життєдіяльності (усвідомлення першочергової задачі збереження власного життя і життя людства на землі, коеволюції людини і природи (коеволюція це спільна еволюція біологічних видів, які взаємодіють у екосистемі, тож зміни, що торкаються будь-яких ознак представників одного виду, обов'язково змінюють також інший вид). Це, також, розуміння причин і наслідків глобальної екологічної кризи тощо); готовності до розв'язання інженерних, виробничих проблем одночасно за умови розвитку здоров'язбережувальної свідомості, екологічного мислення; здатності розуміти і використовувати у своїй професійній діяльності і особистому житті нові ідеї, результати наукових досліджень щодо безпеки життєдіяльності; готовності до вибору здорового способу життя, включаючи збереження фізичного, психічного і духовного здоров'я особи; готовності до виховання у своїх дітях любові до всього живого, до своєї рідної землі, формування культури здоров'я (як власної, так і своєї родини), розвитку здоров'язбережувальної свідомості.

Цінності це ті визначальні світоглядні, моральні, емоційно значимі орієнтири особи, у зв'язку з прагненням досягти або зберегти які людина головним чином й

будує життя. Ціннісні орієнтації це елементи мотиваційної структури особи, на основі яких вона здійснює вибір мети у життєдіяльності з урахуванням конкретних умов. Ціннісні орієнтації співвідносяться з поняттями соціалізації особистості, розвитком її потреб, формуванням ідеалу, вибором спрямованості особи. Функції ціннісних орієнтацій у розумінні духовного аспекту здоров'я полягають у формуванні системи визначальних установок людини, що регулюють її поведінку в різних життєвих ситуаціях.

Аналіз змісту ключових компетентностей фахівців спеціальностей інженерного типу веде до висновку про значущість здоров'язбережувальних психологічних цінностей у змісті стандартів вищої освіти як в Україні, так і в міжнародному просторі освіти. Формування ключових компетентностей, гідне місце в структурі яких повинні займати цінності здоров'я, має забезпечуватись оновленим змістом і сучасними технологіями викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання», яка повинна спрямовуватись на розгортання і вдосконалення фізкультурної діяльності студентів, як надійної бази здоров'язбережувальної освіти і професійної підготовки бакалаврів.

Формування компетентностей особи до здоров'язбереження, як пріоритетних у становленні сучасного фахівця, неможливе без оволодіння студентами бакалаврату базовими компетентностями з фізичного виховання, що забезпечують свідоме дотримання особою видів і норм рухової активності. Тому, наявність компетентностей з фізичного виховання визначає той факт, чи володіє особа компетентностями здоров'язбереження, чи ні. Тож подальший розвиток ППФП, як важливого аспекту формування майбутніх фахівців, треба доповнити вдосконаленням суми педагогічних засобів становлення у бакалаврів компетентностей з фізичного виховання.

Відповідні педагогічні, освітньо-спрямовані, технології впливу на особу студента бакалаврату суттєво складніші за заняття звичним «Фізичним вихованням», але й набагато більш гуманні та дієві. Розуміння цього факту потребує обґрунтування методів, форм і засобів навчання в оновленому «Фізичному вихованні», завданням якого є формування компетентностей у фахівця-бакалавра. Особистісний аспект цього процесу, його спрямованість на конкретну людину потребують залучення активних

методів навчання, використання індивідуально-колективних і дискусійних форм організації занять, довірчого спілкування з викладачем у процесі поточного контролю знань, що впливає на спрямованість життя особи, її прагнення, переконання і світоспоглядання. Необхідна розробка й відповідних засобів діагностики, які б включали в себе зв'язок з реальною практикою життєдіяльності бакалавра.

Існують певні ознаки та критерії здоров'я: це функціонування людського організму у межах нормальних медичних показників, відсутність фізичних дефектів та захворювань; соціальна активність і здатність адаптуватися до змін середовища; душевна рівновага, прагнення до духовної досконалості. Отже, здорована людина це людина перед за все гармонійна, тож аномалії у стані особистості найбільш яскраво проявляються у дисгармонії, втраті рівноваги відношень з соціальним оточенням, тобто у її соціальній адаптації, а отже у поєднанні особи із соціумом.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості і середовища, у якому мешкає дана людина (освіти, мистецства, релігії). Цінності, ментальність людини, її життєва само ідентифікація, відношення до сенсу життя усе це визначає стан духовного здоров'я індивіда. Відомості про структуру і стан фізичного здоров'я формують показники фізіологічних систем організму, що можуть бути вимірювані лабораторними чи клініко-діагностичними методами або отримані шляхом розрахунків; показники психічного і соціального здоров'я визначаються, наскільки це можливо, об'єктивно, методами тестування та опитування досліджуваних.

Оздоровча функція освіти, у тому числі вищої, спрямована на переосмислення проблеми становлення молоді з пріоритетом її духовного розвитку. Хоча, як свідчить анкетування учителів фізичної культури шкіл, за ступенем важливості аспектів індивідуального здоров'я на першому місці у них досі стоїть фізичне здоров'я – 71%, на другому психічне – 12%, лише на третьому духовне здоров'я – 9% і на четвертому соціальне здоров'я – 8%. На питання «Як Ви розумієте поняття «духовне здоров'я»?», 21% учителів фізичної культури не змогли дати відповідь, 76% визначили поняття загалом і лише 3% учителів цілком правильно розуміють визначення суті «духовного

здоров'я». Однак на питання: «Чи потрібно формувати духовне здоров'я школярів у процесі фізичного виховання?» майже 100% опитаних відповіли «так».

Особи, які набули якостей будівничих власного здоров'я, формуючи та реалізуючи програми досягнення та збереження свого здорового стану, впливають як на свою власну природу, так і на оточуючі зовнішні умови, змінюючи їх згідно своїх цінностей. За рахунок цього вони перетворюють і покращують світ, у якому живуть і діють, а їхнє життя є у значній мірі «рукотворним». Тому у ході адаптації процес пристосування діяльної особистості відбувається при активній і перетворюючій зміст її життя участі мислення та волі. І, по-друге, середовище мешкання, у якому здійснюється адаптація, має інший характер – воно, у значній мірі, є результатом її мисле діяльності. По-третє, людина не просто пристосовується до існуючих умов, але й змінює їх згідно своїм цінностям та мети. Саме тому, людське суспільство існує як система, що перетворює дійсність відповідно до своїх потреб.

Визнано, що компетентністний підхід – це найбільш адекватний, практико-орієнтований спосіб реалізації діяльнісного принципу в освіті. Компетентність – це інтегральна якість особи, яка засновується на активних знаннях, і, особливо, на набутому досвіді, вміннях і навичках. Ця якість демонструє готовність особи ефективно застосовувати набуті знання, вміння і навички у різних (в тому числі нестандартних) життєвих, соціальних і професійних ситуаціях. Це й готовність до самостійного навчання на протязі усього життя. Усі різноманітні класифікації та національні системи навчання і освіти неодмінно виділяють у якості пріоритетних для випускників будь-якого фаху базові навички з соціальних компетентностей, до групи яких відносять компетентності з фізичного виховання та здоров'я збереження.

Закон України «Про вищу освіту» містить чіткі орієнтири і надає необхідні передумови для реформування існуючої практики вузівського фізичного виховання відповідно до все більшої автономності вишів. При цьому, бажання частини керівників і викладачів вишів зберегти звичне тілесно-орієнтоване «Фізичне виховання», може бути з часом подоланим лише за рахунок теоретичного та організаційно-методичного

обґрунтування практики становлення у майбутніх бакалаврів компетентностей з фізичного виховання і вдосконалення змісту підготовки викладачів цієї дисципліни.

Порівняння нормативних документів, які задають вимоги до змісту дисципліни «Фізичне виховання» у вищій школі і змісту освіти магістрів з фізичного виховання свідчить, по-перше, що вони слабко погоджені між собою, хоча більш прогресивним, відповідно до вимог компетентнісного підходу, видається зміст ОПП з гуманітарної та соціально-економічної підготовки бакалавра на прикладі напряму підготовки 0903 «Гірництво» у частині дисципліни «Фізичне виховання».

По-друге, зміст ОПП підготовки магістрів з фізичного виховання, в цілому, не націлений на становлення учня-бакалавра як суб'єкта фізкультурної діяльності, слабко спрямований на формування компетентностей, подібних тим, що подані у структурі блоку змістового модулю ОПП інженерів-бакалаврів з «Фізичного виховання». Потретє, непогодженість у спрямованості двох вказаних ОПП унеможливило на практиці успішне сприяння формуванню вже працюючими викладачами кафедр фізичного виховання вишів суми компетентностей фахівців-бакалаврів з фізичного виховання.

Отже, підтвердженням актуальності потреби у вдосконаленні професійної підготовки магістрів з фізичного виховання виступає доведена невідповідність змісту вищої фізкультурної освіти новим соціальним вимогам в освіті, новим потребам особистості та суспільства, умовам життя і діяльності студентів і випускників різних спеціальностей. Протиріччя, які існують у педагогічній системі засвоєння теоретичного потенціалу фізичної культури в ході навчально-виховного процесу у фізкультурних видах (та на факультетах фізичного виховання) стримують зростання якості як непрофесійної фізкультурної освіти, так і професійних і особистих якостей студентів інженерних та інших спеціальностей, не сприяють досягненню сучасного професійного рівня викладацького складу існуючих кафедр фізичного виховання вишів.

Створення умов для виконання Закону України «Про вищу освіту» у частині утвердження в учасників освітнього процесу моральних цінностей, соціальної активності, громадянської позиції та відповідальності, здорового способу життя, вміння вільно мислити та само організовуватися в сучасних умовах потребує подальшого

вдосконалення як змісту робочих програм закладів вищої освіти з «Фізичного виховання», так і Освітньо-професійної програми підготовки нової генерації магістрів за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

### **Література до вступу та першого розділу**

1.Агацци Э. Человек как предмет философии. *Вопросы философии*. 1989. № 2. С. 24-34.

2.Арвисто М.А., Тамм Я.Ф. Связь ценностных ориентаций и физкультурной активности в образе жизни. Всемирный научный конгресс «Спорт в современном обществе». Первое направление: философия, история, социология. Москва : Физкультура и спорт, 1980. С.18-19.

3.Байденко В.И. Концептуальная модель государственных образовательных стандартов в компетентностном формате (дискуссионный вариант): материалы ко второму заседанию методологического семинара. Москва : Издат. центр проблем качества подготовки специалистов. 2004.19с. URL : [http://www.rc.edu.ru/rc/bologna/works/baidenko\\_ll\\_sod.pdf](http://www.rc.edu.ru/rc/bologna/works/baidenko_ll_sod.pdf).

4.Баканова О.Ф. Організація фізичного виховання студентської молоді на сучасному етапі реформування вищих навчальних закладів : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02. Харків, 2013. 20 с.

5.Башавець Н.А. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2013. Вип. 4 (29) 13. С.76-81.

6.Белых С.И. Теоретико-методические основы личностно ориентированного физического воспитания студентов : монография. Донецк : ДонНУ, 2014. 470 с.

7.Бим-Бад Б.М. О перспективах возрождения педагогической антропологии. Советская педагогика. 1988. №11. С.36-43.

8.Бишавець Н.Г., Синіговець І.В. Здоров'язберігаючі технології у підготовці кадрів з фізичного виховання і спорту. *Вісник Чернігівського національного*

педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2012. Вип. 102. Т. II. С.330-332.

9.Божко С.А. Технологія формування професійно значущих умінь майбутніх офіцерів в процесі спеціальної фізичної підготовки : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.04. Переяслав-Хмельницький, 2013. 20 с.

10.Бондар С. Компетентність особистості інтегрований компонент навчальних досягнень учнів. *Біологія і хімія в школі*. 2003. № 2. С. 8-9.

11.Бондаренко І.Г. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки у фізичному вихованні студентів-екологів : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Дніпропетровськ, 2009. 20 с.

12.Братаніч Б.В., Хоменко Ю.С. Здоров'я як цінність людини та складова культури: філософсько-освіті аспекти. *Філософія і політологія в контексті сучасної культури*. Наук. журнал.Дніпропетровськ: ДНУ, 2011.Вип. 2. С. 43-49.

13.Булич Э.Г., Муравов И.В. Здоровье и оздоровительное воспитание в системе ценностей современной цивилизации. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів : ЧПНУ, 2011. Вип. 91. С.63-68.

14.Булкин А.П. Социокультурная динамика образования. Исторический опыт России. Дубна : Феникс+, 2001. 208 с.

15.Бушуев С.Д., Бушуева Н.С. Управление проектами: Основы профессиональных знаний и система оценки компетентности проектных менеджеров (NationalCompetenceBaseline, NCUAVersion 3.0). Київ : IPIDUM, 2006. 208 с.

16. Буякас Т.М. Проблема и психотехника самоопределения личности. *Вопросы психологии*. 2002. С.28-39.

17.Вікторов В.Г., Приходько В.В. Антропний принцип ерімелія у педагогічній практиці формування власного здоров'я. *Вісник Дніпропетровського університету*. Серія: Філософія, соціологія, політологія. Дніпропетровськ : ДНУ, 2010. Вип. 20 (1). Т.18. № 9/2. С.47-58.

18. Вікторов В., Приходько В. Проблеми становлення молодої особи як будівничого власного здоров'я. *Вісник Інституту розвитку дитини*. Серія: Філософія. Педагогіка. Психологія. Зб. наук. праць. Вип. 8. Київ, 2010. С.6-12.
19. Виноградов П.А., Жолдак В.И., Нифонтова Л.Н. Утренняя гимнастика в жизни современного человека . *Теория и практика физической культуры*. 1977. №6. С.37-40.
20. Войнов В.М., Коваленко С.О., Кандиба П.О.[та ін.] Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних спеціальностей. Матер. I Міжнар. наук.-практ. Конф. «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах», 15 квітня 2015 р. Дніпропетровськ: ДНУ імені Олеся Гончара, 2015. С.58-63.
21. Гадамер Г.-Х. Истина и метод. Основы философской герменевтики; [пер. с нем.]; общ. ред. и вступ. статья Б.Н. Бессонова. Москва : Прогресс, 1988. 704 с.
22. Галямина И.Г. Проектирование государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования нового поколения с использованием компетентностного подхода : матер. к четвертому заседанию методологического семинара «Россия в Болонском процессе: проблемы, задачи, перспективы». Москва : Издат. центр проблем качества подготовки специалистов. 2004. 66с. URL : <http://www.rc.edu.ru/rc/bologna/works>.
23. Гаралис А.И. Профессиональное утомление, здоровье инженеров и физическая культура. Здоровье и массовая физическая культура : Тез. докл. науч.-практ. конф. 21-22 июня 1988 г. Новосибирск, 1988. С.22-23.
24. Гаркуша С.В. Використання компетентнісного підходу в сучасній системі вищої освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2012. Вип. 102. Т. II. С.338-343.
25. Гладощук О.Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі : автореф. дис... канд. пед. наук. : 13.00.02. Київ, 2008. 20 с.

26. Головійчук І. Особливості здорового способу життя студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). 2015. Вип. 3 К2 (57) 15. С.85-87.
27. Гончар Г.І. Організаційно-методичні умови формування мотивації студентів інститутів фізичної культури до професійно-прикладної фізичної підготовки : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02. Дніпропетровськ, 2013. 19 с.
28. Гончаренко С.У. Український педагогічний енциклопедичний словник. Видання друге, доп. і виправ. Рівне : Волинські обереги, 2011. 552 с.
29. Горашук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). Луганск, 2003. 376 с.
30. Гульчевская В.Г., Лакоценина Т.П. Педагогические основы личностно-ориентированного образования : модульное пособ. [для дистанционного образования]. Ростовн/Д. : Изд-во Ростовского ИПК И ПРО, 2002. 160 с.
31. Данилевич М.В. Понятійний апарат професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). 2013. Вип. 4 (29) 13. С. 307-312.
32. Джуринський П.Б. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до оздоровчо-розвивальної діяльності у загальноосвітній школі. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Чернігів : ЧНПУ, 2015. Вип. 124. С.148-151.
33. Дзундза А.І. Фізичне виховання – чинник всеобщого розвитку особистості майбутнього фахівця. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2002. № 13. С. 9-15.
34. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2004. 352 с.

35. Дубогай О., Завидівська Н. Здоров'язбережувальні технології навчання – основа формування непрофесійної фізкультурно-оздоровчої освіти студентів. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2013. Вип. 4 (29) 13. С.334-339.

36. Евстигнеева М.И. Формирование телесно-двигательной культуры студента медицинского вуза :дис... канд. пед. наук : спец. 13.00.04. Ставрополь, 2013. 216 с.

37. Журавлева Е.А. К проблеме формирования профессиональной готовности специалиста культуры. Специалист культуры XXI века: профессионализм, творчество, духовность : матер. межвуз. науч.-практ. конф. кафедры педагогики и психологии. Москва : МГУКИ, 2001. С.111-113.

38. Завальнюк О.В. Модель розвитку професійної компетентності фахівців з фізичного виховання та спорту в системі післядипломної освіти. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2013. Вип. 4 (29) 13. С.376-381.

39. Загорский В.В. «Вальфдорское» преподавание химии. *Химия в школе*. 1995. № 3. С.10-13.

40. Зимняя И.А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании. Россия в Болонском процессе: проблемы, задачи, перспективы : труды методолог. семинара. Москва : Исследов. центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. 40 с. URL : [http://rc.edu.ru/rc/bologna/works/zimnaya\\_I\\_sod.pdf](http://rc.edu.ru/rc/bologna/works/zimnaya_I_sod.pdf).

41. Зинченко В.П., Мещеряков Б.Г. Совокупная деятельность как генетически исходная единица психического развития. *Психологическая наука и образование*. 2000. № 2. С.86-95.

42. Іванова Л.І. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи з учнями з відхиленнями у стані здоров'я. *Вісник Чернігівського*

національного педагогічного університету. Серія: педагогічні науки, Фізичне виховання та спорт. 2011. Вип. 91. С.190-193.

43.Івлєв О.М. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх інспекторів ДАІ до застосування силового впливу : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Харків, 2010. 21 с.

44.Ильинич В.И. Методология определения программного содержания профессионально-прикладной физической подготовки студентов. *Теория и практика физической культуры*. 1976. №6. С.26-29.

45.Каніщева О.П. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів із низькими адаптаційними можливостями організму : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Харків, 2011. 20 с.

46. Караев Н. Идеалы общего образования. *Almatayer*. 1992. № 1. С.81-86.

47.Касіч Н.П., Матвієнко М.І. Інноваційні методи контролю підготовки до самостійних занять фізичними вправами майбутніх вчителів української літератури. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2013. Вип. 4 (29) 13. С.339-443.

48.Кіселевська С., Брінзак В. Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки у студентів-будівельників : матер. I Міжнар. Наук.-практ. Конф. «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах», 15 квітня 2015 р. Дніпропетровськ: ДНУ імені Олеся Гончара, 2015. С.154-159.

49.Клингберг Л. Проблемы теории обучения ; [пер. с нем.]. Москва : Педагогика, 1984. 256 с.

50.Ковальчук Д.К. Управління трансфером освітніх технологій вищих навчальних закладів : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.06. Черкаси, 2014. 20 с.

51.Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи. Бібліотека з освітньої політики ; [за ред. О.В. Овчарук]. Київ : К.І.С., 2004. 112 с.

52. Концевич И.М. Стяжание духа святаго. Киев : Изд. Экзарха всей Украины Митрополита Киевского и Галицкого, 1990. 52 с.

53. Коробко Л.К., Онищенко О.А. Базисні підходи до визначення духовного здоров'я особистості та його формування у студентської молоді ВНЗ України : матер. I Міжнар. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах», 15 квітня 2015 р. Дніпропетровськ: ДНУ імені Олеся Гончара, 2015. С.165-167.

54. Кузнецова А.Г. Актуальность проблемы личностно-ориентированного образования. URL : 11ир://lalp.lclly.ш/pro]ekl/loo/aclual.llltl.

55. Кузьмик В. Принципи християнської моралі – основа здорового способу життя сучасної людини. *Острозька Академія. Наукові записки*. Т.3. Виховання молодого покоління на принципах християнської моралі в процесі духовного відродження України. Острог, 2000. С. 347-373.

56. Куланин Б.Д. Влияние специальных знаний, убеждений и потребностей на практику самостоятельных занятий физической культурой студенческой молодежи (на примере вузов РСФСР): дис... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 1985. 197 с.

57. Куликов В.Б. Педагогическая антропология: истоки, направления, проблемы. Свердловск: Изд-во Урал. ун-та, 1988. 92 с.

58. Лаврентьев О.М. Удосконалення професійно-прикладної підготовки оперативних працівників правоохоронних органів України (на прикладі податкової міліції) : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02. Харків, 2012. 19 с.

59. Людовік Т.В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ВНЗ технічного профілю у ракурсі інноваційних процесів : матер. I Міжнар. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах», 15 квітня 2015 р. Дніпропетровськ: ДНУ імені Олеся Гончара, 2015. С.191-192.

60. Лютак О. З. Психологічні особливості соціалізації старшокласників у загальноосвітній школі : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2001. 20 с.

61. Магльований А.В. Основи інформаційного поля здоров'я особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів : ЧПНУ, 2010. Вип. 81. С.285-289.
62. Макаров А.В. Проектирование стандартов высшего образования нового поколения по циклу социально-гуманитарных дисциплин. Минск : РИВШ, 2005. 82 с.
63. Мартинюк О.В., Печена В.М., Кравченко К.Г. Аналіз різних підходів до організації фізкультурно-оздоровчих занять методом кругового тренування. *Молодий вчений*. 2019. № 8 (1). С. 11-16.
64. Москаленко Н., Яковенко А., Сидорчук Т., Марченко О. Європейські стандарти шкільного фізичного виховання : Історія фізичної культури і спорту народів Європи : зб. тез доповідей III Міжнар. наук. конгресу істориків фізичної культури, 10-12 вересня 2019 р. Луцьк-Світязь, 2019. С. 38.
65. Мясоед П.А. Антропологический принцип и проблемы психологии развития. *Вопросы психологии*. 2000. № 5. С.122-126.
66. Настрадін В.П. Педагогічна технологія формування наукових навичок у студентів магістратури. *Вісник Чернігівського національного університету*. Серія: Педагогічні наук. Чернігів : ЧНПУ, 2015 . Вип. 124. С.38-41.
67. Никитин В.А. К представлению об исторических циклах университетского образования. *Вопросы методологии*. 1991. № 2. С.67-68.
68. Новейший энциклопедический словарь. Москва : «Изд-во АСТ»; «Изд-во Астрель»; ООО «Транзиткнига», 2004. 1424 с.
69. Носенко Є.Л., Нестеренко М.В. Сприйняття суб'єктом інформації як загрозливої. *Педагогіка і психологія*. 1998. № 3. С. 90-99.
70. Образование: скрытое сокровище. Доклад Международной комиссии по образованию для XXI века, представленный ЮНЕСКО. 1996. 87 с.
71. Овчарук О. Компетентності як ключ до оновлення змісту освіти. *Директор школи*. Україна. 2005. № 3-4. С.6-12.
72. Овчарук О.В. Компетентності як ключ до формування змісту освіти. Стратегія реформування освіти України. Київ : К.І.С., 2003. С.29-35.

73.Ожегов С.И. Словарь русского языка: 70000 слов ; [ред. Н.Ю. Шведова]. 2-е изд., испр. Москва : Русский язык, 1990. 917 с.

74.Освітньо-професійна програма підготовки бакалавра напряму підготовки 0903 «Гірництво» кваліфікації 2147.2 «Інженер з гірничих робіт». Київ, 2005. 152 с.

75.Освітньо-професійна програма підготовки магістра «Викладач фізичного виховання» (галузь знань 01 Освіта/Педагогіка,спеціальність 017 Фізична культура і спорт). Дніпро, 2017. 18 с.

76.Отравенко О.В. Формування духовного здоров'я підлітків у процесі фізичного виховання. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2007. Вип. 44. С.250-252.

77.Пеньковець Д.В. Особистісно-орієнтована освіта як умова формування професійної компетентності у майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118. Том II. С.180-183.

78. Подлесний О.І. Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-судноводіїв : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Київ, 2008. 22 с.

79. Присяжнюк С.І. Вплив регіонів проживання на показники біологічного віку студенток. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2010. Вип. 81. С.399-400.

80. Приходько В.В., Кузьмінський В.П. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я : навч. посібник ; [Заг. ред. і передмова А.Г. Чічкова]. Дніпропетровськ : НГУ, 2004. 230 с.

81.Приходько В.В. Педагогические основы физкультурного образования студентов (Опыт игрового проектирования и экспертизы): дис... д-ра пед. наук : 13.00.04. Москва, 1991. 416 с.

82. Приходько В.В. Понятие «Образование человека». Проблемы психологии образования : сб. статей [ред. доктор психолог. наук А.А. Вербицкий]. Москва, 1992. С.99-116.
83. Приходько В.В. Стратегія реформи національної вищої школи: монографія. Дніпропетровськ: Журфонд, 2014. 460 с.
84. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 р. № 1556-VII. Зі змінами від 09.04.2015 № 319-VIII. URL: <http://kadrovik01.com.ua/regulations/2336/2397/394625/>.
85. Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади. Постанова Верховної Ради України. Відомості Верховної Ради, 2016. № 47. Ст 804.
86. Про затвердження Національної рамки кваліфікацій : Постанова Кабінету Міністрів України від 23.11.2013 № 1341. URL : <http://document.ua/pro-zatverdzhennja-nacionalnoyi-ramki-kvalifikacii-doc81930.html>.
87. Профессионально-практическая физическая подготовка. URL :[http://isi.sfu-kras.ru/sites/is.institute.sfu-kras.ru/files/Kurs\\_5\\_PROFESIONALNO-PRIKLADNAYA.pdf](http://isi.sfu-kras.ru/sites/is.institute.sfu-kras.ru/files/Kurs_5_PROFESIONALNO-PRIKLADNAYA.pdf).
88. Психология здоровья : учеб. для вузов ; [ред. Г.С. Никифорова]. СПб. : Питер, 2006. 607 с.
89. Путров О.Ю. Особливості формування здоров'язбережувальної компетенції студентів вищих технічних навчальних закладів у процесі фізичного виховання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). 2011. Вип. II. С.233-237.
90. Раевский Р.Т., Канишевский С.М. Современная концепция профессионально-прикладной физической подготовки. Теория і практика фізичного виховання. Наук.-методичний журнал. Донецьк: ДонНУ, 2011. № 1-2. С.283-296.
91. Редько Т.М. Проблема збереження здоров'я студентів на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2015. Вип. 124. С.45-48.

92. Родигіна І.В. Компетентнісно орієнтований підхід до навчання. Б-ка журн. «Управління школою». Вип. 8 (32). Харків : Вид. група «Основа», 2005. 96 с.
93. Розанов В.В. Сумерки просвещения ; сост. В.Н.Щербаков. Москва : Педагогика, 1990. 624 с.
94. Розин М.В. Методологический анализ игры как новой области научно-технической деятельности и знания. *Вопросы философии*. 1986. №6. С.66-74.
95. Саймон Г. Науки об искусственном; [пер. с англ. Э.Л. Наппельбаума]. 2-е изд. Москва : Эдиториал УРСС, 2004. 144 с.
96. Салук І.А., Кульчицький З.Й. Визначення складових здоров'я та його оцінка. *Науковий часопис педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 3 К 1 (56) 15. С.319-321.
97. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии : учеб. пособие. Москва: Народное образование, 1998. 256 с.
98. Сериков В.В Общая педагогика : [избранные лекции]. Волгоград : Перемена, 2004. 114 с.
99. Сичова Т.В. Інноваційні технології зміцнення здоров'я студенток в процесу фізичного виховання : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Дніпропетровськ, 2012. 20 с.
100. Скрипкина Т.П. Доверие к себе как условие развития личности. *Вопросы психологии*. 2002. № 1. С.95-103.
101. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Антропологический принцип в психологии развития. *Вопросы психологии*. 1998. № 6. С.3-17.
102. Смолякова И.Д. Здоровый образ жизни студентов технического вуза и его формирование в процессе физического воспитания. *Теорія і практика фізичного виховання*. Наук.-методичний журнал. Донецьк : ДонНУ, 2011. С.178-186.
103. Советский энциклопедический словарь ; 3-е изд. Москва : Советская энциклопедия, 1984. 1600 с.

104. Современные технологии формирования навыков защищенного поведения у подростков ;[ред. В.М. Ефимова]. Симферополь : Таврия, 2002. 200 с.
105. Сотирова Д., Попова С. Прикладная этика и культура Православия. Человек. 1996. № 1. С.82-90.
- 106.Степин В.С. Философия и цивилизация. Философы XX века : матер. 10-х Респуб. чтений. Минск, 18 нояб. 2004 г. ; [ред. кол. Я.С. Яскевич, В.С. Вязовкин]. Минск : РИВШ, 2005. С. 120-128.
107. Сущенко Л.П. Історико-філософський аспект становлення поняття «здоровий спосіб життя» людини у давньому світі та середніх віках. *Нова парадигма*. Вип. 2. Запоріжжя, 1997. С. 42-47.
- 108.Татур Ю.Г. Компетентность в структуре модели качества подготовки специалиста. *Высшее образование сегодня*. 2004. № 3. С. 20-26.
- 109.Темченко В.О. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання у вищих навчальних закладах із застосуванням інформаційних технологій : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Дніпропетровськ, 2015. 20 с.
- 110.Тищенко В.О., Отришко В. Дослідження стану здоров'я і фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 3 К 1 (56) 15. С.356-358.
- 111.Томенко О.А. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: теорія і методологія : монографія. Суми : Вид-во «МақДен», 2012. 276 с.
- 112.Трубачова С.Є. Умови реалізації компетентнісного підходу в навчальному процесі. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи. Київ : «К.І.С.», 2004. С.53-56.
113. Турчина Н.І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Київ, 2009. 23 с.

114. Ушакова М.В. Современная российская высшая школа как объект социально-гуманитарного знания. 2002. 48с.
- 115.Ушинский К.Д. Собр. соч. : в 10 т. Москва-Ленинград : Изд-во Акад. пед. наук РСФСР. 1950.Т.10. 666 с.
- 116.Федоренко Є.О. Формування мотивації до спеціально організованої рухової активності старшокласників : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Дніпропетровськ, 2012. 20 с.
- 117.Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IVрівнів акредитації : Затверджена наказом Міністерства освіти і науки від 4.11.2003 № 757. – 22 с. URL : [http://nemk-sport.at.ua/index/navchalna\\_programa/0-2](http://nemk-sport.at.ua/index/navchalna_programa/0-2).
- 118.Фролов Ю.В., Махотин Д.А. Компетентностная модель как основа оценки качества подготовки специалистов. *Высшее образование сегодня*.2004. № 8. С. 34-41.
- 119.Фуко М. Герменевтика субъекта. СОЦИО-ЛОГОС ; пер. с англ., нем., франц.; [сост., общ. ред. и предисл. В.В. Винокурова, А.Ф. Филиппова]. Москва : Прогресс, 1991. С.284-311.
- 120.Харитонович Д.Э. Изобретательство и ранние формы инженерной деятельности. *Вопросы философии*. Москва, 1985. № 2. С. 91-102.
- 121.Хіміч І.Ю . Сутність та роль компетентнісного підходу у фізичному вихованні студентів ВНЗ. *Науковий часопис педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 3 К 1 (56) 15. С.377-379.
- 122.Холодная М.А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования. СПб.: Питер, 2002. 272 с. (Серия «Мастера психологии»).
- 123.Хоторской А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно ориентированной парадигмы образования. Ученик в общеобразовательной школе. Москва : ИОСО РАО, 2002. С.135-157.
- 124.Цибульська В.В. Формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних спеціальностей на різних формах навчання : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Дніпропетровськ, 2015. 21 с.

125. Цось А. В. Система здорового способу життя в «Поученні» Володимира Мономаха. *Історія педагогіки, психології, освіти*. 1998. № 2. С. 208-216.
- 126.Черемис І. Нові вимоги до спеціаліста: поняття компетентності й компетенції. *Вища освіта України*. 2006. № 2. С. 84-88.
- 127.Чернігівська С.А. Інноваційна технологія непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання» : дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Дніпропетровськ, 2012. 290 с.
128. Чернігівська С.А. Модель будівничого власного здоров'я для інноваційної педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від «Фізичного виховання». *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2011. № 2. С. 38-40.
129. Чернігівська С.А., Шевяков О.В. Особливості психічних станів студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання». *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. Випуск 91. Чернігів: ЧДПУ, 2011. С. 491-495.
130. Чернышевский Н.Г. Антропотехнический принцип в философии. Избр. филос. соч. В 3-х т. Москва : Госуд. изд-во политич. литер., 1951. Т.3. С.162-254.
- 131.Чорна С.С. Формування педагогічної культури майбутнього викладача вищої школи в умовах магістратури : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.04. Запоріжжя, 2008. 20 с.
- 132.Чухланцева Н. Моделювання здоров'ярозвиваючих технологій фізичного виховання у педагогічному процесі вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід і сучасні технології : Всеукраїнська наук.-практична конф., 2-4 жовтня 2014 р.: матер. конф. Запоріжжя ЗНТУ, 2014. С.124-130.
- 133.Чухланцева Н.В., Голєва Н.П. Обґрунтування доцільності впровадження здоров'ярозвиваючої технології фізичного виховання у педагогічний процес технічних вищих навчальних закладів. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2011. Вип. 11. С.509-513.
- 134.Шадриков В.Д. Новая модель специалиста: инновационная подготовка и компетентностный подход. *Высшее образование сегодня*. 2004. № 8. С. 26-31.

- 135.Шишов С.Е., Агапов И.Г. Компетентностный подход к образованию: прихоть или необходимость? *Стандарты и мониторинг в образовании*. 2002. №2. С.58-62.
- 136.Шишов С.Е., Кальней В.А. Школа: мониторинг качества образования. Москва : Педагогическое общество России, 2000. 316 с.
- 137.Шевяков А.В. Психологическое обеспечение развития социотехнических систем деятельности: дис... д-ра. психол. наук: 19.00.03. Киев, 2011. 370 с.
- 138.Шевяков А.В. Психологическое обеспечение развития социотехнической системы деятельности профессионала. *Современные направления психологизации профессиональной подготовки специалистов*. Запорожье: КПУ, 2014. Т.2.С.138–166.
- 139.Шевяков А.В. Эргономическая культура: современные психологические проблемы развития. Теория и практика профессионального становления личности в социокультурном пространстве. Днепропетровск: Акцент ПП, 2014. С.127–140.
- 140.Шевяков А.В. Эргономические основы психологии труда и инженерной психологии : учеб. пособие. Николаев: Илион, 2014. 472 с.
- 141.Щодо особливостей організації освітнього процесу та формування навчальних планів у 2015/2016 навчальному році : Лист Міністерства освіти і науки від 13.03.2015 № 1/9-126. URL : [http://osvita.ua/legislation/Vishya\\_osvita/46385/](http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/46385/).
- 142.Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах : Лист Міністерства освіти і науки від 25.09.2015 № 1/9-454.URL : [http://osvita.ua/legislation/Vishya\\_osvita/46385/](http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/46385/).
- 143.Ягупець С.Ю. Основні складові професійної компетентності майбутнього вчителя технологій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118. Том II. С.165-169.
144. Яркина Т.Ф. Педагогическая антропология за рубежом. О I томе монографии Генриха Роота. *Советская педагогика*. 1968. № 12. С.143-146.
- 145.Keil A. The future of engineering and engineering education. *Engineering education*. 1973. Vol. 63. №5. P.335-351.

## Розділ 2

# РЕФОРМУВАННЯ «ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ» У КОМПЕТЕНТНІСНОМУ ПІДХОДІ

## 2.1. Поняття про креативну валеологію

Різноманітні факти про здоров'я, людські тривоги за подальше життя, ряд прямих профілактичних обов'язків державних систем охорони здоров'я і освіти – все це поєдналось у такій галузі знань як валеологія (від *valeo* – бути здоровим). Але, вважаємо, і це частково показано у першому розділі, свідомо або ж ні, грішать супроти істини ті науковці і педагоги, котрі пропонують задля того, щоб людина мала краще здоров'я, достатньо оволодівати науковими основами фізіології, гігієни та валеології.

Помилка полягає у не розрізненні того факту, що відмінність механізму засвоєння і застосування знань про те, що таке здоров'я (з одного боку) та як зробити себе здоровим (з іншого), суть відмінність природничо-наукового знання і знання про діяльність людини. Якщо перше дасть відповідь, застосовуючи метафору, про те, що таке вокальні здібності людини з точки зору анатомії і фізіології (як напружуються ті чи інші м'язи, які особливості дихання під час співу у різних людей), то друге існує для того, щоб конкретний учень разом з педагогом навчився співати.

Проблема викладання накопиченого валеологічного знання полягає в тому, що для того, «аби навчитись співати» використовують знання про таке явище як «спів взагалі» з точки зору наукових даних. Або скажемо інакше, намагались вирішити сухо педагогічну проблему за рахунок застосування не адекватних, хоча й коректних для науки засобів: *плутали навчальний предмет з науковою дисципліною*. Хоча, і з цим не варто сперечатись, знання викладачів «Фізичного виховання» про те, чому і як вчити, повинно мати глибоке теоретичне і наукове підґрунтя.

Відомо, що для укріplення здоров'я ще у стародавніх культурах Сходу і Заходу застосовувались ефективні стимулюючі засоби, багато з яких майже без змін дійшли до нашого часу. Це стосується фізичних вправ, масажу, водних процедур і дієти. Є відомості, що ці оздоровчі засоби використовувались ще в III-IV тисячоліттях до нашої

ери в Індії, де входили до складу релігійно-філософських і гігієнічних уявлень. Переконавшись в ефективності застосування фізичних вправ здоровими людьми, давні педагоги та лікарі Сходу почали використовувати їх також для лікування захворювань, бо ж вирішальне значення для досягнення здоров'я мають реактивність і захисні сили організму. Таким чином, ще у давні часи одним із найдійовіших оздоровчих засобів (фізичними вправами) вже користувались для стимуляції здоров'я, як здорових, так і недужих людей [12].

Саме з огляду на визначальну роль фізичних вправ і, загалом, культури фізичної, ми визначили за пріоритет для себе зосередитись на подальшому відшукуванні нових можливостей підсилення ролі «Фізичного виховання» у вирішенні гострих валеологічних проблем нашого суспільства. Адже досвід свідчить, якщо ці зусилля зосереджені лише на питаннях подачі інформації про те, що таке здоров'я, вони приречені на провал. Відомо, що медицина зародилася як засіб само- та взаємо лікування, і все ж, «медицина, що не ґрунтується на філософії, не може бути надійною», - стверджував Ф. Бекон.

Отже, аби визначити основні вектори та шляхи формування теорії про становлення людини як будівничого власного здоров'я, ми вимушені зробити деякі попередні, реперні для розгортання відповідної логіки, фіксації. Перед за все надати перевагу тій або ж іншій дефініції здоров'я людини, хоча це лише передуватиме подачі потрібних у дослідженні власних визначень.

Ознайомившись з відомими дефініціями, ми приймаємо за базову, ту що дав Генрі Сигерист (1891-1957). Відомо, що саме це визначення стало базовим для формулювання Всесвітньою організацією охорони здоров'я, що таке здоров'я. Отже: здоровою вважається людина, яка відзначається гармонійним фізичним й розумовим розвитком та добре адаптована до оточуючого її фізичного і соціального середовища. Вона повністю реалізує фізичні та розумові здібності, може пристосовуватись до змін оточуючого середовища, якщо вони не виходять за межі норми, і робить свій посильний внесок у благополуччя суспільства, спів мірний з її здібностями. Здоров'я

саме по собі не означає просто відсутність захворювань; це щось додатне, це життєрадісне та охоче виконання обов'язків, що їх життя покладає на людину.

Виходячи з наведеної фіксації сутності явища здоров'я, потрібен ще один цілком логічний хід і прийняття наступного базового визначення. Валеологія – комплексна дисципліна, направлена на збереження та укріплення здоров'я людини, що використовує індивідуальні методи і технології задля досягнення і збереження здоров'я та вирішення проблем життєдіяльності, котрі базуються на теоретичних концепціях (парадигмах) його (здоров'я) природи, сутності і сенсу життя [35].

Ми тримаємося як важливої у дослідженні, положень когнітивної валеології, яка об'єднує ті форми валеологічного знання, котрі здоров'я пов'язують з парадигмою «раціональності» життя. У цьому випадку хвороба у значній мірі визнається результатом помилок мислення, пізнання, навчання та виховання. А необхідне для формування будівничого власного здоров'я валеологічне знання, повинне орієнтуватись не лише на передачу студентам суми загальноприйнятих істин, але й на доповнення цих знань відомими індивідуальними практиками оздоровлення, які спираються на результативні приклади окремих осіб, які спромоглися подолати навіть серйозні патології.

Тут ми поділяємо критику Ф. Капри: «Турботливий опис механізмів, котрі спричиняють становлення живих організмів, стало головним завданням біологів, фізики і психологів в останні триста років. Каррезіанський підхід (тобто, започаткований Р. Декартом - авт.) був доволі успішним, особливо у біології, але він також обмежував інші напрямки наукових досліджень. Проблема містилась у тому, що вчені, яких надихали успіхи у зверненні до живих організмів, як до машин, почали вірити в те, що й вони самі не більше ніж машини. Негативні наслідки такого редукціоністського падіння стали особливо очевидними у медицині, у якій прихильність каррезіанської моделі людського тіла, як працюючого годинника, завадила лікарям зрозуміти багато чого із сьогоднішніх головних захворювань» [76, с.48].

У наш час ця модель пізнання здоров'я підійшла до своєї природної межі. Необхідні кроки, котрі давали б нове, продуктивне бачення явищ життя і здоров'я

людини. Лінійне, механістичне мислення в науках про здоров'я не лише містить суттєві недоліки, але й стає неприпустимим у відповідній практичній діяльності. Тому, валеологія виступає частиною дисциплінарного кола практичної філософії, до якого дополучаються валеософія (філософія здоров'я) та валеоетика (етика здоров'я). Валеософія - філософія здоров'я, мудрість здоров'я - виникла, як результат синтезу філософського та валеологічного знання, взаємний вплив яких дозволяє нам розглядати життєдіяльність людини крізь призму здоров'я, його сенсу та цінності.

Виходимо з того, що нормальний розвиток це є такий розвиток, котрий веде людину до знаходження і дотримання нею своєї родової людської сутності. Його умовами і, одночасно, критеріями Б.С. Братусь вважає наступні. Відношення до іншої людини як самоцінності, як до істоти, що уособлює в собі нескінчені потенції людського роду. Це здатність до децентралізації, самовіддачі і любові, як способу реалізації такого відношення; це творчій, ціле утворюючий характер життєдіяльності; потреба у позитивній свободі і здатність до вільного волевиявлення. Це й можливість само проектування майбутнього та віра у можливість здійснення накресленого, а також внутрішня відповідальність перед собою та іншими, минулими й прийдешніми поколіннями. Прагнення до знаходження наскрізного загального сенсу життя [10].

Альтруїстична моральна орієнтація є не лише зовнішня умова (фактор) здоров'я особи, але вона являє собою позитивну сутність, стрижень людини, критерій та умову особистого здоров'я, показник найкращої гармонії між особистістю та середовищем. Бо ж відомо, що різноманітні відхилення у здоров'ї, неврологічний розвиток й акцентуація особистості тісно пов'язані з егоцентричною орієнтацією людини, тоді як найбільш сприятливі умови для розвитку особистості створює супротивна, а саме про соціальна орієнтація.

Розуміння здоров'я як Шляху людини (напрямку, закону, сенсу, цінності і цілі) дозволяє валеософії досліджувати зовнішню та внутрішню картини здоров'я. Зовнішня картина у повсякденній свідомості уявляється у вигляді системи деяких гіперболізованих якостей іншої людини. Наприклад, ця людина «здорова як бик», «працює як віл», «може одним рухом збити з ніг». З точки зору наук зовнішня картина

малюється за рахунок фізіологічних і соціальних норм і показників, котрі постійно уточнюються і доповнюються. Внутрішня ж картина здоров'я – це душевна і духовна структури, до складу яких входять цінності та ідеали, цілі та образи здоров'я, можливості, способи, методи досягнення визначених прагнень бути здоровим.

Наступна важлива теза. Сьогодні вважається, що *креативність* – це творче начало людини, її винахідництво; продуктивна оригінальність інтелекту; суб'єктивна сторона творчості. Визначення «*креативні*» (знання, технології, тощо) прислуговується синонімом поняттю «*творчість*» [31].

У нашій концепції шляху до здорового стану дотримуємося наступного методологічного вектору: *мудрість особи – її творчість – стало здоров'я*. Мудрість тут, це здатність побачити істинне і потаємне, зрозуміти своє призначення, прийняти здоров'я як цінність, покласти усе це до основи своєї власної життєдіяльності. Творчість – це спів творчість Універсуму і людини, Духа і матерії, свідомості і тіла. Відтак, духовна сутність «валеолога для себе» як творця, котрим для нас виступає будівничий власного здоров'я, дозволяє йому вступити у тонкі духовні відносини не лише з іншими людьми, але й з природою, світом. Як наслідок, креативна особа проявляє себе у різних областях діяльності, що так чи інакше пов'язані зі здоров'ям.

Валеологія як творчий процес і творчість у валеології визначаються не стільки зовнішніми по відношенню до неї причинами, що виступають як умови, скільки внутрішніми підставами і механізмами. Якби це було не так, успіхи у творенні і збереженні здоров'я обумовлювались би в основному рівнем розвитку культури людства, станом суспільного виробництва та характером соціальних умов. Однак, в одному й тому ж місті України, на одній і тій же фірмі, приблизно з однаковим матеріальним достатком працюють однолітки, приміром, особи середнього віку, стан здоров'я яких визначається не стільки наслідуваними від батьків генетичними рисами та якостями, не стільки наслідками перенесених захворювань та умовами життя у дитинстві, але й прийнятим до реалізації, обраним образом власного життя. Отже, бути здорововою людиною – це означає створювати себе і, у тій же мірі, свій оточуючий,

комфортний для життя світ. Здоров'я сприяє людині в тому, щоб стати особистістю, мати змогу розвивати свою індивідуальність.

## **2.2. Педагогічні можливості застосування креативної валеології**

I. Бех, відомий фахівець з питань особистісно-орієнтованого виховання, був змушений визнати наступне. Сучасний, у своїх стадіях границях стан психолого-педагогічної теорії є таким, що не дозволяє за рахунок самих лише класичних дидактичних засобів цілеспрямовано формувати морально розвинену особистість. Мова йде про особу, для якої загальноприйняті духовні пріоритети набувають багатогранного життєвого сенсу і суб'єктивної цінності, виступали дієвими регуляторами її соціальної поведінки. Виховна практика, стверджує автор, усе ще орієнтується переважно на різні форми зовнішнього підкріплення, тобто на методи заохочення і покарання. Їх домінування у вихованні призводить до культивування пристосовницької моралі, моралі вигоди. При цьому основними психологічними механізмами, які вважаються генетично вихідними у формуванні особистості, виступають зовнішнє обумовлення, наслідування та ідентифікація [7, с.123].

Як перспективну альтернативу традиційним дидактичним підходам, що реалізуються через класичну форму уроку, він та ряд інших прогресивних вітчизняних науковців розглядають розробку відповідних технологій, які б вирішували проблему особистісно орієнтованого виховання та освіти. Мова йде про забезпечення ситуації, коли молода людина виступала б суб'єктом власного розвитку і само зміни. При цьому, прийнято розрізняти різні типи технологій (освітні, педагогічні, технології навчання), що мають відношення також до різних просторів педагогічної діяльності [13; 23; 29; 49; 60; 67].

У 1979 р. Асоціація з педагогічних комунікацій і технологій США дала перше визначення педагогічної технології. «Педагогічна технологія - це є комплексний, інтегративний процес, що охоплює людей, ідеї, засоби і способи організації діяльності для аналізу проблем і планування, забезпечення, оцінювання і керування вирішенням

проблем, що стосуються всіх аспектів засвоєння знань» [49, с.22]. Вважається, що педагогічна технологія має таку структуру: концептуальна основа, змістовна частина навчання, включаючи зміст навчального матеріалу та процесуальна частина [49, с.24], тож ми дотримуємося саме такого розуміння. При цьому, відповідно своєї специфіки, якщо освітні технології відбивають стратегію освіти, то педагогічні технології втілюють тактику її реалізації. Ще більш конкретними є *технології навчання*, що реалізуються через *педагогічну техніку*.

Фахівці у США та в інших розвинених країнах вважають, що засвоєння традиційного змісту освіти, на чому у вітчизняній вищій школі за звичай усе ще роблять акцент, формуючи відповідний набір дисциплін навчальних планів в орієнтації на ужиткові знання відносно майбутньої професії, аж ніяк не може бути кінцевою метою. Студент повинен використовувати його перед за все для того, щоб навчитись самому створювати нові знання, необхідні для вирішення виникаючих проблем (у цьому контексті проблему можна визначити як таке виникле нове завдання, яке поки що не має алгоритмів для свого розв'язання), для прийняття рішень, створення продукції і взаємодії. *Технології* і повинні сприяти реалізації такого типу навчання.

Якщо педагогічні технології створюються та реалізуються при викладанні сталих (доволі консервативних) навчальних дисциплін, то їхнє застосування, незаперечно, вкрай важливе у питаннях оволодіння молодою діяльною людиною необхідними поняттями та знаннями, вміннями і навичками управління власним здоров'ям. Зараз цими новими для нашої вищої школи проблемами починає опікуватись педагогічна валеологія. Однаке, з одного боку, уведення відповідної навчальної дисципліни досі не поставлене у вищій школі до порядку денного (немає підготовлених фахівців, розроблених методичних матеріалів тощо). Тоді як з іншого, сама по собі дисципліна «Фізичне виховання», у ході вдосконалення, створює гарні передумови для формування студентів як діяльних будівничих власного здоров'я.

Вихід на практиці до управління здоров'ям через миследіяльнісну картину світу, що відповідає головній ідеї креативної валеології, концепції і технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів гуманітарних, технічних, інших спеціальностей, який ми

обґруntовуємо, – це принципово новий і перспективний хід. Адже до останнього часу звертання до категорії здоров'я людини, з відповідною акцентуацією, було спочатку виключною прерогативою релігійної, а потім природничо-наукової картин світу і, відповідно, церковної чи медичної практик, служителів церкви чи лікарів.

Вже перші роки викладання в загальноосвітній школі нової навчальної дисципліни «Валеологія», яка виросла із відповідної області медичних знань про здоров'я людини, виявили утруднення, що не дозволяють розраховувати на одержання істотних, суттєвих соціальних наслідків, йдучи лише шляхом інформування молоді про те, що таке здоров'я. Це пов'язане з досить обмеженими можливостями природничо-наукової картини світу та засобів традиційної дидактики.

Таке твердження не здається перебільшенням, якщо за кінцевий результат у процесі формування особистості бачити не саму по собі передачу учням суми наукових знань про здоров'я, але їх формування як суб'єктів фізкультурної діяльності і діяльності будівництва здоров'я, на що валеологія не претендує. Креативна валеологія, на відміну від валеології, яка побудована у суті своїй на застосуванні класичних засобів дидактики задля трансляції знань, як раз і опікується відшукуванням засобів становлення фізкультурно-діяльності особистості та особистості будівничого власного здоров'я.

Саме використання, крім релігійної, філософської і наукової парадигм, у яких до останнього часу було прийнято розглядати здоров'я людини ( дух і душа, психіка і тілесність), також миследіяльнісної картини світу дозволяє сподіватись на формування у особистості по-справжньому діяльного відношення до управління власним здоров'ям (за схемою: мислення – свідомість – діяльність). Саме цими намаганнями обумовлюється виникнення такого нового напрямку педагогічної валеології, як *креативна валеологія*.

Адже здоров'я визначається не лише вихідним станом тілесності особистості, що формується, але також супутньою поведінкою особи, особливостями миследіяльності і життєдіяльності людини. Власне, саме на цих обставинах і фіксується увага у відомому визначенні Всесвітньої організації охорони здоров'я, що

здоров'я це не тільки відсутність захворювань, але також стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя людини.

Очевидно, «здоров'я» і «відсутність захворювань» не тотожні стани людини. Медицина, зорієнтована на діагностику і лікування за ознакою встановлення норми і патології, відшукує хворобу і прагне до її подолання. Тоді як високий та стійкий стан здоров'я явище не випадкове, рукотворне. Як відзначалось, наявність високого стану здоров'я характерна, як правило, для діяльної особистості, котра свідомо і систематично докладає значні власні зусилля для оптимізації своєї життєдіяльності. Зазвичай він присутній в українських реаліях, у якийсь поки що випадковий та одиничний спосіб набутої освіти і підготовки окремої людини. Це можна вважати результатом не частих фактів феномену фізкультурно-оздоровчої самоосвіти.

Ми називаємо таку особу *фізкультурно-діяльною*, якщо акценти розставляються на використанні засобів фізичної культури і фізичної рекреації (пошлемося на відому постать пропагандиста бігу підтюпцем Г. Гілмора). Або будівничим власного здоров'я, коли залишаються інші різноманітні засоби досягнення здорового стану (приклади – творець системи лікувального голодування П. Брегг, відомий хірург і вчений М. Амосов, конструктор авіаційних двигунів у роки Великої Вітчизняної війни й автор книжки про систему боротьби зі старістю М.О. Мікулін, цирковий жонглер В. Дікуль, автор правил оздоровлення «Дитинка» П.К. Іванов та інші).

Концептуальна робота у вказаному напрямку почала проводитись наприкінці 1980-х – на початку 1990-х рр. Як на своєрідний початок тут доречно посплатись на дисертацію одного з авторів [59], а також на організаційно-діяльнісну гру під керівництвом відомого московського методолога Г.П. Щедровицького «Людина в екстремальних умовах: нові підходи до охорони здоров'я», яка відбулась у м. Сургуті, Росія, у лютому 1990 р.

Незаперечно, у наш час освіта фізкультурно-діяльних молодих людей і потенційних будівничих здоров'я особливо актуальна для України, мільйони жителів якої знаходяться на територіях, які потерпають від радіаційного і техногенного

забруднення, являються вимушеними переселенцями внаслідок бойових дій. Очевидно, жителям Києва чи Дніпра, Запорожжя чи Кривого Рогу, Маріуполя чи Нікополя, десятків інших населених пунктів з не свіжим повітрям, забрудненою водою і ґрунтом важко досягти високого здоров'я лише за рахунок кроків, що пропагуються (дослухавшись до закликів про згубність паління, виконання комплексів гігієнічної гімнастики тощо).

Непрофесійна фізкультурна освіта (або ж фізкультурна освіта людини) – це складова частина різnobічної освіти особистості майбутнього фахівця з вищою освітою, важлива для раціональної організації його індивідуальної життедіяльності за рахунок набутих компетентностей. Зауважимо, також, що непрофесійна фізкультурна освіта не розглядає як основні для себе проблеми власне спеціальної фізкультурної та спортивної освіти, котру отримують майбутні фахівці галузі в профільних закладах фізичної культури чи на факультетах фізичного виховання.

### **2.3. Цінності фізичної культури особи та критерії їх оцінки**

Під науковими категоріями розуміють найбільш узагальнені фундаментальні поняття, що мають істотне значення для всіх або багатьох галузей науки [37]. Саме у них сконцентровані і лаконічно виражені сукупні результати єдності світу, сутнісних властивостей і закономірних відношень його складових. Кожна наука має свій понятійний апарат, який включає як «загальнонаукові» терміни (розвиток, адаптація, система), «між наукові» – (виховання, особистість, цінність), так і «спеціальні» терміни (фізична культура, фізичне виховання тощо). Поняття виступають як категорії, в яких закріплюються досягнення в різних галузях науки і практики [37].

Поняття «цинність» набуло поширення у психології і соціології при вивчені особистості та соціальної поведінки. У цінностях втілена значимість предметів та явищ соціального середовища для особи та суспільства [3; 15].

У першому наближенні зауважимо, найбільш поширеним поняттям про фізичну культуру є її визначення як частини загальної культури, сполучення спеціальних

духовних і матеріальних цінностей, засобів їх виробництва та використання з метою оздоровлення і розвитку фізичних здібностей [33; 43; 66].

У літературі ми знаходимо диференціацію цінностей на різні групи. Загальноприйнятим є розподіл ціннісних аспектів фізичної культури на матеріальні і духовні [3; 15], що засновується на звичному розрізенні культури як матеріальної і духовної. Перша – спрямована на задоволення тілесних потреб людини, а друга – на забезпечення потреб її духу.

С.І. Архангельський ділить цінності на матеріальні й духовні залежно від характеру потреби та засобу її задоволення [4]. Духовні цінності, у свою чергу, поділяються на пізнавальні, наукові, естетичні, художні, моральні.

Матеріальні цінності фізичної культури втілено у фізкультурно-спортивних спорудах (стадіони, басейни, зали), спеціальному обладнанні, інвентарі тощо. Духовні цінності, на думку авторів, пропонуються історично відібраними та апробованими на практиці фізичними вправами, зазвичай сконцентрованими у формі спорту та туризму, заснованими на фізичній активності особи. До духовних цінностей фізичної культури належать також накопичені практикою та наукою спеціальні фізкультурні знання, які відображені у відповідних теоріях фізичної культури та спорту, містяться у різних методичних посібниках, підручниках, монографіях і правилах змагань.

Крім цього, виділяють такі групи цінностей [43]:

- інтелектуальні (знання про методи та засоби розвитку фізичного потенціалу людини);
- рухові (кращі зразки моторної діяльності, які досягаються у процесі фізичного виховання та спортивних тренувань);
- технологічні (комплекси методичних вказівок, практичних рекомендацій, методики оздоровчого та спортивного тренування, форми організації фізичної активності, її ресурсного забезпечення);
- інтенціональні (сформованість суспільної думки, престижність фізичної культури у даному суспільстві);
- мобілізаційні (здатність до раціональної організації свого часу).

В.П. Тугарінов диференціює категорію «цінності» як цінності життя та цінності культури. Відмінності між ними полягають у тому, що життя людині дане природою, а культура створюється людьми. Автор не вважає, що життя, здоров'я, спілкування з собі подібними – це особлива група цінностей, які не зводяться до цінностей культури [68; 69]. З цією думкою вченого можна погодитися, оскільки поняття «культура» перекладається як перетворення, тому покращення, перетворення життя і здоров'я, подовження активного життя через фізичне виховання належать до культури фізичної.

В.К. Бальсевич у фізичній культурі виділяє дві групи цінностей – суспільну та особисту [5; 6].

До суспільної групи цінностей на його думку належать:

- загальний рівень знань про методи та засоби фізичного розвитку і вдосконалення людини;
- загальний науково-технічний потенціал фізичної культури, який складає її інтелектуальну основу, що включає в себе широкий комплекс спеціалізованих знань про фізичну активність людини, правила, методи та умови їх реалізації при вихованні людини;
- накопичений суспільством досвід фізичного виховання та фізичної підготовки молоді;
- досвід організації фізичної активності;
- суспільна думка, рівень престижності фізичної культури та структура факторів, які визначають її популярність у суспільстві, рівень активності суспільства у сфері фізичної культури (діяльність державних та громадських організацій, політична діяльність, організаційна, пропагандистська, виховна й освітня, фінансово-економічна та виробнича).

Зміст групи суспільних цінностей, незалежно від використаної термінології, у А.М. Максименка і В.К. Бальсевича переважно співпадає. При цьому слід зазначити, що всі цінності значимі особі не самі по собі та не для всіх людей, але лише через залучення останніх до фізкультурної діяльності. Тому так важливо розглянути цінності фізичної культури особистості.

Автори В.К. Бальсевич, Л.І. Лубишева, В.І. Столяров [36, с. 63-65] звертають увагу на валеологічні цінності, виділяючи в них суспільний та особистісний характери. До валеологічних цінностей фізичної культури відносять накопичені теорією та методикою знання про використання фізичних вправ для ефективного фізичного розвитку людини, формування її тіла, загартування, підвищення працездатності і психоемоційної стабільності.

Л.І. Лубишева вводить поняття «фізкультурне виховання» як інноваційну компоненту [38-41] у процесі засвоєння цінностей фізичної культури. Автор вказує, що традиційно в СРСР процес фізичного виховання зводився до фізичного розвитку, фізичної підготовки, формування фізичних якостей, рухових умінь та навичок, тобто була спрямованість впливу на біологічний та руховий аспект розвитку індивіда. «Фізкультурне виховання» натомість має більш широку мету, яка зорієнтована на виховання особистості через культуру засобами засвоєння ціннісного потенціалу фізичної культури.

Характеризуючи основні ознаки фізичної культури особи, Л.І. Лубишева називає їх «засобами» та «характеристиками» окремої людини, тобто фактично йдеться про «особисту фізичну культуру», про те, що засвоїла конкретна людина і що стало її надбанням і «привласнене». Це такі характеристики, як турбота людини про підтримання у нормі та вдосконалення свого фізичного стану (здоров'я, фігура, фізичні якості та рухові здібності); багатоманітність використовуваних засобів і вміння їх застосовувати; схвалені та реалізовані на практиці ідеали, норми, зразки поведінки, які пов'язані зі здоровим способом життя; рівень знань про організм, фізичний стан та засоби впливу на нього; ступінь орієнтації особистості щодо турботи про своє здоров'я; готовність надати допомогу іншим людям в їх оздоровленні і фізичному вдосконаленні [38]. У даному контексті підкреслюються, характеризуються два аспекти - як стан інтелектуального рівня особи, так і рівень її фізичних якостей.

Більш комплексно розглядає фізичну культуру особистості В.К. Бальсевич [5]. Він виділяє три основні складові – знання, потрібні для діяльності (фізкультурна

освіченість), рухові досягнення та мотивація рухової активності, вказуючи, що саме ці складові і мають визначати спрямованість фізичного виховання.

Аналізуючи літературу, можна виділити два підходи у тлумаченні поняття «цінність», яке витікає з розмежування цінностей на суспільні та особисті. В одному підході цінність існує об'єктивно, незалежно від особистості, у іншому – цінність існує тоді, коли суб'єкт не лише її пізнає, а й засвоює, застосовує. Але щоб ним була усвідомлена цінність піznати предмет (явище), вони повинні об'єктивно існувати, тому категорію «цинність» розглядають одночасно як предмет, і як ставлення до предмету (явища) [5; 63; 65].

Німецький учений і філософ Рудольф Лотце у XIX ст. вважав, що цінності існують лише у їх значимості для суб'єкта; цінності існують у функціональних якостях об'єктів, які виражают їх значення для людини. Звідси виникає поняття «циннісне ставлення». Ставлення особи до цінностей та понять виникають при взаємодії людини з довкіллям, її оточенням [25]. На думку автора, особистість вбирає успадковані з минулого та сприйняті саме від оточення традиції, звички, які завжди можуть оцінюватися суспільством як позитивні приклади або ж перебувати у сфері забобонів і псевдо цінностей. У результаті, якщо вести мову про конкретну людину, фактичні життєві «цинності» особи значно відрізняються від усталених цінностей суспільства.

У зв'язку з цим виділяється таке поняття як «циннісні орієнтації», оскільки вони відображають позитивну або негативну значимість для особистості предметів або явищ соціальної дійсності [41].

У філософському словнику дається узагальнене поняття ціннісної орієнтації, яка трактується як вибіркове ставлення людини до матеріальних і духовних цінностей; система її настанов, переконань, переваг, виражених у поведінці. У філософському словнику ціннісні орієнтації визначаються як важливі елементи внутрішньої структури особистості, закріплені життєвим досвідом індивіда, сукупністю його переживань й такі, що відгороджують значиме, суттєве для людини від незначущого, другорядного [71].

К.К. Платонов тлумачив ціннісні орієнтації особистості як ідеологічні, моральні, естетичні та інші основи оцінок суб'єктом довколишньої дійсності та орієнтацій у ній. Ціннісні орієнтації – це відносно стійке ставлення людини до сукупності матеріальних і духовних благ та ідеалів, які розглядаються як предмети, цілі або засоби для задоволення потреби особистості [52, с. 159]. На думку автора ціннісна орієнтація особи – це сукупність соціальних установок щодо найбільш важливих для неї предметів і явищ. Визначальними у змісті ціннісних орієнтацій є світоглядні і моральні переконання, принципи поведінки, глибока емоційна прихильність.

Г. Люшен розглядає цінності як загальні орієнтири, домінуючі у соціально-культурній системі, які не завжди усвідомлюються її членами, але непомітно начебто спрямовують їх поведінку. На рівні структури особистості вони частково можуть проявлятися як прихильність. Такими цінностями можуть бути цінність фізичного здоров'я, успіху, досягнення мети тощо [42].

Автор відзначає [4], що орієнтація на цінності є характерною рисою людського життя. Протягом сторіч люди набули здатності виділяти у довколишньому світі предмети та явища, які набувають для них особливого значення, до яких відчувають особливе ставлення: цінують та оберігають їх, прагнуть оволодіти ними, орієнтуються на них у своїх діях та вчинках.

Ведучи мову про визначення цінності через поняття «значимість», необхідно враховувати, що «цінність» – це не будь-яка значимість, але лише така, яка відіграє позитивну роль у розвитку суспільства, вона у кінцевому результаті пов'язана з соціальним прогресом.

У своїх дослідженнях В.В. Дудоров [25] відзначив трикомпонентну структуру ціннісних орієнтацій. Перший рівень – когнітивний, який утворюється при накопиченні та систематизації індивідуальних знань про різноманітні матеріальні та духовні цінності суспільства. Другий – емоційний, характеризується ступенем емоційного переживання особистістю свого ставлення до різноманітних цінностей. Третій рівень – поведінковий, який включає в себе плани дій, конкретних вчинків, що відображають

характер соціальної ролі, яку ладна виконати людина. Ціннісні орієнтації, таким чином, є головним регулятором соціальної поведінки людини.

Можна зробити узагальнення у контексті фізичного виховання, що ціннісні орієнтації відображають внутрішню структуру ставлення особи до матеріальних та духовних цінностей, змістовну спрямованість її діяльності та регуляцію поведінки.

#### **2.4. Проблема формування культури фізичної в системі вищої освіти**

У програмно-нормативних документах щодо сфери фізичної культури та спорту, які були проаналізовані нами раніше, в Україні простежується зміщення вектору цільових настанов: від всебічного гармонійного розвитку особистості до фізичного здоров'я та сприйняття фізичної культури як засобу оздоровлення нації [40]. Між тим, аналізуючи сучасні, поширені практики щодо вдосконалення фізичного виховання, відзначаємо фактичне виведення на перший план рухової активності, тоді як про здоровий спосіб життя радше декларації. Адже у робочих програмах закладів вищої освіти насправді не передбачаються конкретні та дієві заходи з становлення ціннісних орієнтирів і мотивів особистості, формування її духовної культури, духовного здоров'я.

Однак, на цьому тлі у публікаціях за результатами досліджень вказується на тенденцію погіршення стану здоров'я населення України, на скорочення тривалості життя, на високі темпи вимирання української нації. Так, експерти глибоко проаналізували показники тривалості здорового життя громадян в 204 країнах світу протягом 1950-2019 рр., і дійшли висновку, що європейською країною з найнижчою тривалістю життя в добром здоров'ї, а саме у середньому 61,7 роки, є Україна. Тоді як у світі середня тривалість повноцінного здорового життя приблизно 63,5 років.

У Росії цей показник становить – 63,7 років, в Білорусі - 65,0, в Польщі – 68,0, в Чехії – 68,5, у Великобританії – 68,9, в Німеччині – 69,5, в Італії – 71,0, у Франції – 71,2 року, в Іспанії – 71,3. З країн в Азії найдовше зберігають здоров'я громадяни Сінгапуру – до 73,9 років і Японії – до 73,3 років. У США здорове життя людей триває в середньому до 65,2 років.

За даними експертів в області охорони здоров'я, Україна протягом майже 30 років своєї незалежності залишається на останньому місці за середньою тривалістю життя серед країн Європи. Станом на 2018 рік, життя українців, в середньому, тривало 71,76 років [17].

Серед багатьох причин такого стану називають невідповідність рухового режиму фізіологічним нормам та недотримання контролюваних чинників здорового способу життя (рухова активність, загартування, шкідливі звички, нераціональне харчування тощо). Дані чинники впливають на біологічну сферу людини, погіршуючи її здоров'я, але ж їх регуляція (дотримання або недотримання) здійснюється відповідно до сформованої психологічної (поведінкової) сфери особи [58]. Тому дослідники розглядають людину у сфері фізичної культури як біологічну і особистісно-соціальну систему, тобто разом біологічне та особистісне, як те, що визначає її індивідуальну активність, а соціальне тому, що людина діє в суспільстві, тож суспільство певною мірою визначає її мотиви, ідеали, цілі, способи їх досягнення і види діяльності [33].

Проте Україна – це суспільство із затягнутими на десятиріччя реформами у системі вищої освіти, яке погоджуючись зі зміною соціального статусу фізичного виховання, на практиці поглибило суперечності між соціальною потребою у вихованні різnobічно розвинених молодих людей та організаційним забезпеченням цього процесу. Перебудова системи фізичного виховання у ЗВО згідно з Європейською кредитно-модульною системою, без урахування специфіки, привела до скорочення годин та переведення 60% часу на організаційно не забезпечені самостійні заняття. Ці заняття фізичними вправами, в основній своїй частині, не здійснюються через декілька причин, але головною з них є відсутність мотивації до них, усвідомленого переконання в їх користі і потребі, а також у відсутності компетентностей. Наша вища школа виявилася не підготовленою до дієвого забезпечення провідної ролі фізичної культури у формуванні здорової, всебічно і гармонійно розвиненої особистості [22].

У зв'язку з викладеним, доцільно зупинитися на меті освіти в сучасному динамічному суспільстві. На думку Ю.М. Ніколаєва, такою метою є: «...не трансляція досвіду минулих поколінь поколінням майбутнім, але забезпечення людиною

майбутнього творіння, що вимагає зміни якості людини» [47, с. 12]. У даному контексті йдеться про виховання у молодому фахівцеві творчості, тобто здатності не лише відтворювати вже існуюче, накопичене в культурі але змінювати, за потреби, створене до нього. Єдино можливим способом розвитку цих здібностей виступає прилучення людини до соціально-культурної творчості, до створення культурних цінностей [8].

Що розуміють під терміном «культура»? Культура (лат. *cultura*) в перекладі означає «обробка», «перетворення чого-небудь». Що ж до культури фізичної, це поняття може бути трансформоване як творча діяльність із засвоєння та створення цінностей у сфері фізичного вдосконалення, а також її соціально значущі результати. Або діяльність, спрямована на перетворення і формування фізичного та духовного потенціалу самої людини [66]. Отже, формування здатності до творчої діяльності має починатися передусім із усвідомленого бажання і вміння перетворити себе на особу з максимальним розвитком людських сил: фізичних, емоційних, психічних, інтелектуальних та ін. З цієї точки зору найбільш ефективний потенціал мають інтеграційні, комплексні духовно-фізичні можливості фізичної культури, а також освоєння людиною її функціонально-ціннісних і діяльнісних аспектів [48].

У теорії фізичної культури розрізняють поняття «фізична культура суспільства» і «фізична культура людини» (особиста фізична культура).

Група дослідників [2; 14; 16; 24; 32; 39] вбачають у цих явищах пріоритет духовності, важливість одухотворення фізичного, потребу розгляду фізичного як особистого, як один із способів реального залучення людини до освоєння цінностей фізичної культури і включення фізичної культури у зміст загальної культури людини і суспільства. За наявності чималої кількості трактувань категорії «фізична культура», ми поділяємо визначення відомого науковця Т.Ю. Круцевич, а саме: «Фізична культура – частина загальної культури, сукупність спеціальних духовних та матеріальних цінностей, способів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людей і розвитку їх фізичних здібностей» [66, с.10].

У даному визначенні спочатку відмічені сформовані суспільством духовні і матеріальні цінності, які можуть використовуватися людьми для розвитку своїх

фізичних здібностей, поліпшення свого здоров'я. Проте таке тлумачення фізичної культури було б неповним, оскільки фігурує лише об'єкт, на який спрямована дія цінностей фізичної культури. Тому далі автор уточнює, що людина як суб'єкт не лише споживає ці цінності, але й, переломлюючи через свою особистість, може їх засвоїти і, через діяльність, створити нові цінності, значимі особисто для неї. А саме - поліпшити своє здоров'я, зміцнити м'язи, вдосконалити фігуру тощо. Проте ці «матеріальні» цінності можуть бути використані з різною метою: на благо суспільства, чи то проти.

Наведемо, також, трактування поняття «фізична культура індивіда», де фізична культура розглядається як процес опанування знань, вмінь та навичок виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення, і як результат, – рівень психофізичного здоров'я, який людина змогла зберегти або поліпшити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя і руховій активності. У даному разі процес оволодіння знаннями, вміннями та навичками як вид діяльності належить до споживання людиною вже наявних цінностей фізичної культури. Результат – це свідоме відтворення надбаних цінностей, перетворення, поліпшення своєї фізіологічної природи. Проте, на нашу думку, у результативній частині не акцентовано на духовних цінностях, які є ознакою гармонійності розвитку людини і культури духовної, оскільки, наприклад, маючи гарне фізичне здоров'я і фізичну підготовленість, особа може їх використовувати, і ми це нерідко спостерігаємо, для вчинення протиправних дій проти суспільства і держави.

Наступне. Для того, аби визначати індивідуальний рівень фізичної культури людини, необхідно виявити її ознаки. Вчені докладають зусиль до побудови моделі фізичної культури людини [54; 62; 74]. На підставі культурологічної концепції формування фізичної культури особистості Л.І. Лубишевої [38; 39] і концепції особистісно орієнтованої освіти Е.В. Бондаревської [8], В.С. Якимович схематично виділив такі характерні і важливі риси «людини фізичної культури»: це людина вільна, здатна на самовизначення у світі культури (не лише фізичної); гуманна й духовна особистість; а також творча і здатна до адаптації особистість [74; 75].

Педагогічні аспекти «людини вільної» полягають у вихованні у студентів самосвідомості, відчуття власної гідності, самоповаги, самостійності, самодисципліни, незалежності думок, що поєднується з повагою до думки інших, здатності до орієнтування у світі духовних і матеріальних цінностей фізичної культури, вміння приймати рішення і нести відповідальність за свої вчинки, здійснювати вільний вибір і реалізацію про соціальної програми власного фізичного розвитку, втіленої у спеціальних знаннях і переконаннях, навичках і звичках, якостях і потребах [75].

Дане трактування «людини вільної» вельми розгорнуте і включає в себе і вибір способу здобування знань, і свободу вчинків, і свободу думок. Створюючи простір для вільного саморозвитку особистості, необхідно навчити її користуватися свободою як благом, а це одне з найважчих для успішного розв'язання педагогічних завдань. В.В. Зеньковський [28] вказував, витлумачуючи природу цієї складності, що деяких людей свобода більше бентежить, ніж допомагає, більш обтяжує, ніж окриляє, якщо людина не вміє нею скористатися, а ця пересторога достатньо актуальна й у наш час.

«Гуманна особистість», на думку В.С. Якимовича, є вершиною моральності. Він виділяє такі якості як милосердя, доброту, здатність до співпереживання, альтруїзму, готовності надавати допомогу тим, хто її потребує, розуміння цінності і неповторності кожної людини, недоторканності її життя, прагнення до миру, добросусідства, здатність виявляти терпимість і доброзичливість.

Виділені якості особистості, хоча й носять загальний характер, проте можуть бути результатом реалізації принципу гуманістичної спрямованості фізичної культури. Утім ми не знаходимо такого принципу в джерелах з теорії фізичної культури з 1970 по 2000 рр., як трактування принципу всебічного гармонійного розвитку особистості. Автори все ж вказують: «Цей принцип відображає гуманістичну спрямованість розвитку використання фізичної культури у нашому суспільстві на всебічно гармонійний розвиток радянської людини» [19, с.17]. Однак ця гуманістична ідея нівелювалась на практиці прагматично-utilitarною метою фізичної культури в СРСР, яка врешті-решт була сформована таким чином: «Метою фізичної культури в СРСР, як частини культури суспільства, є задоволення суспільної потреби в людях зі всебічно

розвиненими фізичними здібностями, активних будівниках комуністичного суспільства» [19, с.16]. У цій меті фізичної культури не йдеться про виховання духовної і фізично розвиненої та фізкультурно-діяльної особистості для її повноцінного людського життя, але про державну машину, якій потрібні фізично розвинені люди для вирішення завдань, визначених не особою, але державою для неї.

Принцип гуманістичної орієнтації ми знаходимо у теоретиків фізичного виховання лише в останні роки. У підручнику з теорії і методики фізичного виховання [66, с. 96] він є першим у переліку загальних принципів системи фізичного виховання і відповідає ідеї досягнення мети фізичного виховання, яка полягає «...у задоволенні потреб окремих людей і суспільства в цілому, у формуванні всебічно духовно і фізично розвиненої людини, сприяючи підвищенню її життєдіяльності» [66, с. 42]. Реалізація принципу гуманістичної орієнтації здійснюється через наступне завдання фізичного виховання: «Формування світогляду, етичне виховання: пошани до людини, пошани до своєї Батьківщини, своєї професії, самої себе» [66, с. 43].

«Духовна особистість», згідно трактування автора [75], має проявляти духовні потреби у пізнанні фізичної культури як феномена; самопізнанні психофізичних можливостей і здібностей, рефлексії; розумінні краси людського тіла і рухових дій; вмінні спілкуватися з рідними, друзями і природою; творчості, розумінні внутрішнього світу; сенсу життя і щастя.

«Творча особистість» характеризується як особистість варіативне мисляча, така, що не задовольняється досягнутим результатом, яка примітна розвиненим відчуттям пошуку незвіданого, прагненням до створення нового.

Критеріями виховання творчої особистості у фізичній культурі вважаються розвинені психофізичні здібності, сформовані потреби у фізкультурній діяльності, через які людина сама перетворює себе; чималий і потрібний обсяг засвоєних знань, рухових вмінь та навичок; поєднання аналітичного та інтуїтивного мислення, здібностей і прагнення до творчості.

«Адаптивність» передбачає пристосованість людини до змінних умов соціально-економічного, культурного та економічного простору. Адаптація до цих

достатньо динамічних умов вимагає актуалізації потреби у комплексному зміцненні свого фізичного, духовного і психічного здоров'я, у веденні здорового способу життя.

Дана модель фізичної культури людини складається більшою мірою з психосоціальних характеристик, які властиві різним соціотипам і не можуть укладатися в єдиний трафарет. Проте це дає можливість вийти на критерії оцінки цих особистих характеристик людини через виявлення її потреб, мотивів діяльності, рівня домагань, особливостей спрямованості особистості, що у результаті формують її цінності культури фізичної.

Для виховання і формування цінностей особистої фізичної культури студента необхідні відповідні умови організації фізичного виховання і визнання його значимого статусу та іміджу у суспільстві. Проте науковці відзначають вкрай низький рейтинг цінностей фізичної культури у сучасному суспільстві на значній частині пострадянського простору [48; 64], фактичну другорядність цього явища. Звідси недостатня увага та рівень ефективності НФО у школах і ЗВО, що проявляється не лише у поширеній фізкультурній безграмотності, відсутності потреб у заняттях фізичними вправами та освоєння цінностей фізичної культури, але й у низькому рівні фізичного здоров'я [53], фізичного розвитку і фізичної підготовленості [наприклад, 33].

Як причину низької особистісної фізичної культури у суспільстві в цілому, і студентів зокрема, є недоліки, властиві не зміненій системі фізичного виховання: ідеологізація та одержавлення, дегуманізація. Однією з головних причин, яка є наслідком вищезгаданих недоліків, науковці [11; 47] визнають суто утилітарний характер програм з фізичного виховання у системі освіти, спрямованого за змістом на розвиток фізичних якостей, формування рухових вмінь і навичок, тобто усього того, що переважно впливає на тілесну сферу людини. Практично не враховується потенціал фізичного виховання у формуванні духовно-ціннісної сторони культури людини, розвитку етичного, інтелектуального, психічного, естетичного, комунікативного потенціалу, що складає соціокультурний компонент особи [16; 38; 44]. Такий утилітарний підхід з орієнтацією на рухову, біологічну сферу людини призвів майже до

не рідке зникнення в українській спеціальній науковій літературі терміну «фізична культура», замінену на «фізичне виховання», а інколи і на поняття «фітнес».

Згідно з думкою авторів [6; 14; 47], необхідні кардинальні зміни щодо визнання потреби у розумінні сутності фізичної культури на базі ширшого філософсько-культурологічного підходу, що дасть одночасно можливість спрямувати систему непрофесійної фізкультурної освіти на формування і відтворення людини в цілісній єдиності її тілесного і духовного начал.

Критеріями оцінки ефективності педагогічної діяльності у сфері НФО, за Ю.М. Ніколаєвим [47; 48], мають бути не лише рівень набутих нових фізкультурних знань, формування рухових вмінь і навичок, розвиток фізичних здібностей, але й позитивне мотиваційно-потребове ставлення до фізичної культури, що може проявлятися у звертанні до саморозвитку, самовираження, самооцінки, самоконтролю, самопізнання, самовиховання, самореалізації, самовизначення, самоосвіти і самовдосконалення. Тобто до самореалізації й удосконалення особою своїх духовних і фізичних початків, що і є важливим феноменом впливу на неї культури як такої.

Ураховуючи викладені вище думки теоретиків, охарактеризуємо фізичну культуру людини таким чином: фізична культура людини (особиста фізична культура) - це процес опанування духовними і матеріальними цінностями фізичної культури суспільства (знань, вмінь і навичок виховної, освітньої, оздоровчої, рекреаційної діяльності) для подальшого використання у процесі самовдосконалення і досягнення рівня фізичного і духовного здоров'я, яке людина змогла поліпшити, вдосконалити для забезпечення повноцінної біологічної, соціальної і духовної життедіяльності [61].

Отже, у ході теоретичного дослідження було визначено коло проблем у фізичному вихованні студентів у процесі навчання у ЗВО, котрі пов'язані, з одного боку, з технічним прогресом і розвитком сфери праці, які висувають високі вимоги до інтелектуального, фізичного, духовного і професійного потенціалу особистості, що свідчить про надзвичайну важливість у ХХІ столітті фізичної культури. З іншого боку, відзначений низький рівень функціонування фізичної культури в українському суспільстві, що не дає молодій людині можливості збільшити запас її міцності,

включаючи духовне і фізичне здоров'я, функціональну підготовленість, психічну стійкість і емоційне задоволення своїм станом, аби протистояти несприятливим умовам середовища і труднощам, пов'язаним з суспільством, що трансформується.

## **2.5. Витоки навчальної дисципліни «Фізичне виховання», вимоги до концепції її розвитку в сучасній Україні**

Реформа окремої навчальної дисципліни, яка обумовлюється черговим етапом історичного розвитку суспільства, і «Фізичне виховання» у виших не є винятком, це вкрай складна й тривала педагогічна інновація. За нашими розрахунками її етапи, від реального початку (етапом підготовки нормативного і організаційно-методичного забезпечення та підготовки фахівців потрібної кваліфікації) до отримання соціально-значущих результатів у засвоєнні студентською молоддю відповідних надбань культури, мають розтягнутись приблизно на 10-15 років. І зараз освітянам – фахівцям з фізичної культури можна лише жалкувати про час, марно згаяний після того як незалежна Україна стала на шлях демократичних реформ, розпочала пошук можливостей максимально розкрити, розвинути та реалізувати особистісний духовний, інтелектуальний й психофізичний потенціал людини – участника освітнього процесу у справі досягнення і підтримання психофізичного розвитку та здоров'я.

Аби реформа навчальної дисципліни відбулась, необхідно виконати ряд попередніх умов. Перед за все повинна бути затверджена державна концепція подальшого розвитку фізичного виховання у вищій школі, проекти заходів щодо підтримки актуальних науково-прикладних досліджень, як результат – необхідні організаційно-методичні матеріали. Треба визначити зміст та форми освіти нових генерацій викладачів фізичної культури й підвищення кваліфікації фахівців, які вже працюють, визначити методику нової системи оцінки успішності з цієї навчальної дисципліни. Оскільки ми знаходимося лише на підступах до такої справжньої реформи, зосередимось перед за все на вимогах до вихідного документу, а саме на

концепції розвитку навчальної дисципліни та відповідному педагогічному проекті щодо її впровадження.

Державна концепція – це вкрай важливий документ, який повинен відповідати ряду принципових вимог. Не можна не помітити, що ряд з таких вимог були враховані авторами при написанні тієї, що існувала, але майже «не працювала», Концепції фізичного виховання учнівської і студентської молоді. Це, перш за все, використання у якості контексту завдань гуманізації та гуманітаризації фізичного виховання, як загальних векторів розвитку освіти у державі, а також досить струнка архітектоніка вказаного документу.

Але саме по собі поняття концепції передбачає прописування у теоретико-методологічному обґрунтуванні цього документу очевидних, зрозумілих та надихаючих фахівців і громадськість ідей сучасного розвитку навчальної дисципліни на найближчі десятиліття. За рахунок цього, поряд із підтримкою з боку суспільства, визначаються вектори наступних актуальних наукових досліджень, запит на навчальні програми для різних типів закладів вищої освіти, нові вимоги до змісту освіти фахівців фізичної культури і т. ін.

Відсутність такої базової, переконливої теоретико-методологічної передумови визначених суспільно-значущих трансформацій у значній мірі визначає ту скромну роль, яку відіграла колишня концепція фізичного виховання студентів. Без неї документ, що претендує на таку роль, по-перше, завжди сприймається як особиста точка зору його авторів. По-друге, і це головне, він не виконує організуючу і мобілізуючу функцію як систему утворюючий фактор у програмі довгострокових заходів по підготовці та проведенню назрілої реформи.

Принагідно розведемо, як не рівнозначні у якості можливих орієнтирів для створення концепції, доробок педагогів-новаторів і наслідки культурної роботи вчених-теоретиків, котрі використовуються у якості основи для реформування педагогічної практики. У першому випадку ми маємо справу з прикладом успішної самореалізації окремого викладача, успіх якого часто обумовлюється радше високою особистісною віддачою та власним талантом, аніж розробкою та впровадженням

перспективних і очевидно придатних для подальшого поширення нових форм, методів і засобів педагогічного впливу. Примітним намаганням вирішити нагальні питання створення «тут і зараз» сприятливих умов для реалізації своїх задумів на противагу увазі теоретика до розробки перспективних ходів по обґрунтуванню дієвих педагогічних технологій, які могли б застосовувати також інші колеги і практики.

З викладеного виходить, що у першому випадку у якості орієнтиру пропонується лише особистий досвід даного педагога, здобутий завдяки особистому таланту та енергії, і ніщо інше, тоді як в другому це надійно обґрунтовані положення, що покладені на теоретичний фундамент спочатку розумового і потім, бажано, натурного педагогічного експерименту. Тому слідування позитивній практичній діяльності педагога-новатора, яка не має теоретичного обґрунтування, не дасть і не може дати дійсного ефекту скільки-небудь значущого поширення (мультиплікації) будь-яких навіть змістовних пропозицій, як фактору подальшого розвитку педагогічної практики, на що нерідко покладається надія окремими організаторами народної освіти.

Зауважимо, глибокі, стрижневі ідеї подальшого розвитку навчальної дисципліни не носять довільного характеру і не визначаються особистісними чи професійними перевагами авторів концепції. У деякому розумінні вектори розвитку навчальної дисципліни детерміновані як історичними тенденціями, так і загальнолюдськими цінностями, адекватним розумінням розробниками концепції ролі освіти у сучасному суспільстві, урахуванням особливостей національного менталітету та існуючих традицій у вихованні молоді.

Інакше кажучи, будь-який автор так, як це було показано, вистроєної концепції, якщо він спирається на вказані вимоги, прийде до одних і тих же основних ідей та висновків. Наукове дослідження відзначається від дій самого успішного новатора, а концепція повинна бути саме результатом теоретичного дослідження і педагогічного проектування, що будь-який вчений, виконавши необхідні процедури, прийде по суті до одних і тих же результатів. Спробуємо пройти шлях до виявлення основних, детермінованих логікою історичного поступу сучасного суспільства концептуальних трас подальшого розвитку вузівської дисципліни «Фізичне виховання» в Україні з

урахуванням завдання посилення її впливу на формування особистості студента, як фізкультурно-діяльної особи та будівничого власного здоров'я.

Ми вже зауважували, що сучасна, умовно кажучи, «багато функціональна» за змістом навчальна дисципліна не може містити у своїй назві вказівки лише на який-небудь один з педагогічних процесів: виховання, навчання, підготовку, розвиток тощо. Як зазначалось, з огляду на вказане, дана дисципліна на початку ХХІ століття може називатись лише «Фізична культура». Тим самим розширюються, намічаються подальші шляхи інтеграції цієї області культури з іншими, перед за все, креативною валеологією, що опікується темою формування діяльної та здорової особи.

Визначимось, також, з нашим розумінням особливостей витоків цієї навчальної дисципліни, осмислення яких сягає XIX століття, як рефлексія робіт І.Г. Песталоцці та філантропістів. Бо саме ці витоки й визначили, що «Фізичне виховання» в нашій країні стало такою, а не іншою дисципліною, якою воно все ще є й до сьогодні. Л. Кун у своїй «Загальній історії фізичної культури і спорту» так описує соціальні передумови уведення фізичного виховання у більшості європейських шкіл наприкінці XIX століття.

*Перша передумова.* Мануфактура, а потім початкові форми укрупненої машинної промисловості почали розділяти трудовий процес на окремі операції, однорідні рухи. З'ясування цих основних рухів стимулювало наукові дослідження фізіологічних і біомеханічних процесів, пов'язаних з руховими функціями людини.

*Друга.* Відбувалась докорінна перебудова військової техніки і тактики. «Особиста ініціатива воїнів була відсунута на задній план зімкнутим строєм і залповим вогнем частин, вимуштруваних для спільних дій і механічного виконання команд... У той же час увага політичних керівників поступово зверталась до школи і громадських об'єднань, котрі видавались підходящими для того, щоб стройові, за командами, вільні вправи і вправи на снарядах давали молоді своєрідну попередню військову підготовку» [36, с. 169].

*Третя.* Важливу роль відігравали національні прагнення до єдності і незалежності. Не випадково, система гімнастичних вправ знайшла підходящий ґрунт головним чином у тих європейських народів – німців, італійців, чехів, поляків, хорватів,

словенців і болгар, – де буржуазний рух за національне визволення і єдність знаходився у стадії інтенсивного розвитку.

Нарешті, четверта. Було визнано, що фізичні вправи зможуть проявити своє значення з точки зору охорони здоров'я, виховання і естетики лише за наявності організаційно-оформленої структури, перед за все шляхом включення відповідної дисципліни до числа шкільних навчальних предметів.

Усі названі вихідні, що так чи інакше обумовлювали устрій шкільного фізичного виховання і в Російській Імперії, пояснюють тодішню неувагу керівників народної освіти до гуманістичних підходів у фізичному вихованні П.Ф. Лесгафта, який акцентував потребу на такому напрямку, як «фізична освіта» дитини. Хоча, якщо бути об'єктивним, можливості його системи на той час треба кваліфікувати лише як своєчасну претензію до актуалізації у фізичному вихованні дидактичного принципу свідомості. До того ж, слабка розвиненість науки, а мова може йти про стан педагогіки і психології, не дозволяла знайти дієві педагогічні прийоми для реалізації ідей фізичної освіти на практиці. Саме про це, фактично, написав В.В. Горіневський, описуючи невдачі з розучуванням дитиною перевороту через голову за методикою Лесгафта не за показом, а лише за розповіддю вчителя [21, с. 102].

За повною аналогією, хоча й з дещо іншим обґрунтуванням, формувались підвалини фізичного виховання в СРСР. Достатньо посплатись на наступну декларацію руху пролеткульту: «Мета пролетарської фізичної культури: досягнути максимуму життєвості й виробництва людської машини, іншими словами, досягнути здоров'я, працездатності і витривалості (сили опору), мускульної сили, прудкості і психофізичних якостей – активності, енергії, відваги, холоднокровності, настирливості, рішучості, підприємливості, винахідливості» [27, с.16]. Так задана орієнтація на ціль, як на систему утворюючий фактор, логічне привела її авторів при становленні радянської системи фізичного виховання до використання у якості базових основ навчального предмету підходів французьких методистів Г. Демені та Г. Ебера, котрі широко обстоювали пріоритет вдосконалення саме утилітарних навичок і зосереджувались на прикладній військовій підготовці молоді.

Один з засновників фізичного виховання в СРСР Є.О. Піонтерковський у своїй книжці «Ебер та його природний метод фізичного виховання» [51] фактично пропонує використовувати такі відіbrane французом Ебером випробування: біг на 100, 500 і 1500 метрів, лазіння по канату без допомоги ніг, стрибок у висоту з місця та з розбегу, стрибок у довжину з місця та з розбегу, піднімання ваги у 40 кілограмів, штовхання ядра, плавання та пірнання. Частина цих випробувань не лише була включена в СРСР до шкільних і вузівських навчальних програм та до комплексу ГПО, але й використовуються для оцінки фізичного стану учнів різного віку до сьогодні.

На цей же час приходиться визначення підходів та прописування відповідної методики фізичного виховання в СРСР, жорстко орієнтованої на розвиток наперед заданих фізичних якостей, що підпорядковується логіці того, що з часом отримало назву ППФП. У якості аргументу, пошлемось на урок з фізичного виховання, запропонований відомим радянським теоретиком Г.О. Дюперроном [26]. За його баченням, урок мав будуватись за такою доволі примітивною логікою:

- «1. Йду на базар (марширування).
- 2. Привезли товар до лавки; приймання його з возу на руки, розкладання на полиці й під прилавок (вправи для рук, для тулуба, для ніг).
- 3. Привезли капусту – перекладання її до льоху (метання), привезли ящики з яблуками (спільне перенесення, піднімання).
- 4. Трапилася пожежа: їдуть пожежні; весь люд біжить дивитись (біг).
- 5. Всі допомагають качати воду (коригуючи вправи для м'язів спини і черевного пресу).
- 6. Пожежні налили багато води; аби дістатись до дому, вимушенні перестрибувати через калюжі (стрибки).
- 7. Йдемо додому (марширування); втомились від усього (потягування з диханням)».

Намічені Г.О. Дюперроном підходи пізніше були підтримані, уточнені і розвинені через практику ППФП у професійно-технічних училищах, технікумах і вищих навчальних закладах при підготовці, як це відбувалось у той час, спеціалістів

«вузького» профілю. Наприклад, така ППФП цілком згодилася для майбутніх льотчиків в інститутах системи цивільної авіації. І навпаки, кількість спеціальностей, де конкретні (специфічні) психофізичні якості фахівця не мають помітного впливу на результати його діяльності, на початку ХХІ століття невпинно зростає, що було доведено вище.

На початку ХХІ століття політична та економічна ситуація у частини держав, які утворились на території колишнього СРСР, у тому числі й в Україні, докорінно змінилась. І тепер ми маємо свідомо повернутись до надбань людства, а саме до праць відомих філософів та педагогів аби визначити шляхи подальшого розвитку освіти в Україні, як в європейській країні. Саме внаслідок такого переосмислення у якості визначеної національною Доктриною розвитку освіти, загальної мети зусиль усіх педагогів, на перший план має входити формування свідомої та діяльної особистості учня і студента.

Продовжуючи цю тезу, зауважимо, що перш за все освітяни повинні переосмислити через зміст навчальних дисциплін соціально-гуманітарного циклу, у тому числі і «Фізичне виховання», рамковий філософський принцип ерімелія (грецьк – турбота про себе) який, починаючи з древньої античності, розглядається як основа поведінки у будь-якій формі життя людини, котра прагне не підкорятися омані спрощених вимог до духовної раціональності особи [72].

Ми вже відзначали, що ерімелія вимагає досягнення вміння людини переключати погляд із зовнішнього світу, з об'єктів природи і техніки на саму себе. Ерімелія означає певний спосіб дій, які суб'єкт здійснює по відношенню до самого себе, коли людина змінює, очищає і перетворює сама себе. Маючи на увазі особливість освіти, відомий освітянин М. Кареєв ще у 1901 році у своїй праці «Ідеали загальної освіти» писав: «Ставлять питання не про те, що школа повинна зробити для людини, а про те, що вона з нею зробити повинна задля досягнення тих або інших, поза нею існуючих цілей – національних, державних, суспільних і т. ін.». І важливе: «Освіта повинна мати на увазі перед за все саму людину, а вже потім суспільство» [30, с.84].

Розуміння минулості утилітарного за своєю сутністю радянського фізичного виховання з'явилося на межі 1980-х – 1990-х рр. минулого століття і було пред'явлене у публікаціях перед за все Д. Ареф'єва, В. Приходька, В. Столярова та деяких інших авторів. З'явились нові педагогічні поняття «непрофесійна (в Росії - неспеціальна) фізкультурна освіта» й «фізкультурна діяльність людини» [59], пізніше були сформовані поняття «будівництво здоров'я» і «будівничий власного здоров'я» створена педагогічна технологія непрофесійної фізкультурної освіти фізкультурно-діяльної особи та будівничого власного здоров'я [58]. Вони окреслили підходи до становлення через систему непрофесійної фізкультурної освіти креативної та діяльної особистості, яка свідомо й послідовно формує здоровий спосіб свого життя.

За рахунок освоєння і використання на практиці вказаних понять, по реформоване вузівське «Фізичне виховання» має отримати механізми реального впливу на поширення серед молоді цінностей здоров'я, становлення у юнаків та дівчат індивідуально-значущих мотивів бути здоровими і працездатними, формування у них актуальних і необхідних для цього валеологічних знань, вмінь та навичок, розгортання фізкультурної діяльності. Таким чином, на рівні теоретичних розробок вже фактично вирішена проблема становлення через «Фізичне виховання» актуальних для кожної людини групи відповідних базових соціальних компетентностей.

Отож, представлене дозволяє задати концептуальні вимоги до змісту, форм та методів викладання сучасної дисципліни «Фізичне виховання» у вищій школі. Серед цих загальних орієнтирів, окрім традиційної направленості на досягнення оптимального фізичного розвитку кожної молодої людини, що мають зберігатись у повній мірі і тепер, можна назвати насамперед наступні:

- «Фізичне виховання» («Фізична культура») як наскрізний предмет, від дитячого садка до вищої школи, як свою кінцеву мету повинне забезпечувати формування фізкультурно-діяльної особи та будівничого власного здоров'я;

- цю особливим чином освічену людину, яка здобула відповідний фах, мають відрізняти актуалізовані цінності підтримання оптимального фізичного розвитку й здорового стану, усвідомлення індивідуально значущих мотивів опанування засобами

після робочого відновлення та досягнення високого рівня працездатності на тому робочому місці, що вона обіймає;

- така особа повинна мати відповідну суму засвоєних понять і знань, власне компетентностей, управління психофізичною сферою, включаючи, за потреби, можливу корекцію стану основних функцій організму, у залежності від періодичної зміни зовнішніх умов життя, що зазвичай відбувається.

Аби забезпечити бажану трансформацію нинішнього «Фізичного виховання», потрібно розробити відповідний педагогічний проект. Власне, проектуванням прийнято називати процедуру розробки моделі бажаного об'єкту, а не створення й впровадження його самого [59, с.150]. Тож, проектування представляє собою діяльність по створенню моделей таких додаткових елементів педагогічних систем, застосування яких до структури, умовно кажучи, «не оптимальних» об'єктів переведе їх із стану не оптимального (не ідеального), у бажаний оптимальний (або ж, ідеальний).

У наших педагогічних дослідженнях ми використовували загальну схему проектування, напрацьовану у сучасній методології, яка застосовується незалежно від природи об'єкта, що проектується:

$$\Delta np : [m\Psi'; ml(\Psi)] \rightarrow mO;$$

$$\Delta\varphi n : (\Psi' O) \rightarrow \Psi , \text{де}$$

$\Delta np$  - процедура проектування;

$\Delta\varphi n$  - процедура впровадження;

$m\Psi'$  - модель практично неідеального об'єкту  $\Psi'$  відносно ідеалу  $l(\Psi)$ ;

$ml(\Psi)$  - модельне формулювання ідеалу;

$O$  - об'єкт, що проектується;

$mO$  - модель об'єкту, що проектується, або ж проект;

$\Psi$  - практично ідеальний об'єкт.

При цьому, під  $m\Psi'$  ми маємо на увазі знання і уявлення про існуюче фізичне виховання студентів, яке поки що не має підсистеми непрофесійної фізкультурної освіти;  $ml(\Psi)$  - модельні уявлення про дисципліну «Фізичне виховання» з підсистемою непрофесійної фізкультурної освіти; О - підсистема непрофесійної фізкультурної освіти, яка нами спроектована;  $mO$  - модель системи непрофесійної фізкультурної освіти, що спроектована, яку ми й розглядаємо у якості бажаного педагогічного проекту.;  $\Psi$  - вузівське «Фізичне виховання» з підсистемою непрофесійної фізкультурної освіти.

Важливим тут є спосіб, через який забезпечується трансформація не ідеального об'єкту в ідеальний:  $\Psi' \rightarrow \Psi$ . Таке перетворення являється продуктом системного доповнення практично не ідеального об'єкту якимось новим об'єктом О. Або ж ситуація, коли об'єкт О впроваджується в структуру  $\Psi'$  і за рахунок цього перетворює її в  $\Psi$ .

Ми виходимо з того, що педагогічне проектування вирішує свої практичні задачі, доповнюючи не ідеальну ситуацію  $\Psi'$  якимось новим об'єктом О, раніше у цій системі відсутнім. Принциповим являється те, що його не можна знайти чи побачити у  $\Psi'$ , його було потрібно створити вперше. Діяльність по створенню  $mO$  ґрунтуються на припущення про існування або ж необхідність існування об'єкту О. І це припущення повинно бути прийняте, як робоче, у ході здійснення  $\Delta_{pr}$ . Конкретність у розумінні О досягається за допомогою аналізу  $m\Psi'$  та  $ml(\Psi)$ , у процесі якого й розкриваються конструктивні ознаки об'єкту О, який передбачається спроектувати і у подальшому впровадити у практику вищої школи.

Натомість зазвичай використовується інша логіка визначення і вдосконалення змісту занять з фізичного виховання дітей та молоді. У якості точки відліку при підборі засобів педагогічного впливу приймаються встановлені науковими дослідженнями філогенетичні вікові особливості тілесності і психіки молоді. А фахівці, яким доручалось розробити відповідну навчальну програму з фізичного виховання,

пов'язували зміст цих занять з завданням подальшого «філогенетичного» формування психофізичної сфери у різні періоди дитинства (філогенез – від. грецьк. phylon – рід, плем'я та ...генез, процес історичного розвитку живих організмів як у цілому, так і окремих груп: видів, родів, класів). Так, наприклад, було визначено, що спочатку перевагу треба надати розвитку гнучкості і координації рухів, а вже потім швидкості, спритності і сили, на сам кінець витривалості.

Зараз, безперечно, ця схема, що раніше була направлена виключно на розвиток тілесності молодої людини, повинна бути доповнена логікою формування свідомості фізкультурно-діяльної особи та бажаних рис особистості будівничого власного здоров'я. Мова йде про фактичне поєднання у навчальному процесі ЗВО звичних завдань досягнення оптимального фізичного розвитку молодої людини із становленням її духовної й інтелектуальної сфери, які відзначають майбутню діяльну особу випускника вишу в області фізичної культури і будівничого власного здоров'я.

## **2.6. Зміст і організаційно-методичні особливості непрофесійної фізкультурної освіти майбутніх бакалаврів**

Питання про зміст освіти завжди є головним, як для теорії, так і для практики педагогіки. Повною мірою це стосується також непрофесійної фізкультурної освіти (НФО), запропонованого нами підходу до формування компетентностей з фізичного виховання. Щоб розкрити питання про зміст НФО, треба виходити з розуміння особливого місця систем освіти в структурі суспільства і держави. Адже сфера освіти немовби «надбудована» над всіма іншими сферами і суттєво визначає їхній стан. Головна функція освіти полягає в запуску у різних сferах життя процесів розвитку за рахунок направлення до цих сфер людей, здатних забезпечити такий розвиток. Тому, без перебільшення можна говорити – стан освіти та якість «продукту» від функціонування системи освіти країни суттєво впивають на характеристики його громадянського суспільства, а також устрій і функціонування інститутів держави.

Призначення сучасної вищої школи саме в тому і полягає, щоб за рахунок забезпечення дійсних процесів освіти у її історичному розумінні, тобто, освіти не

зведеної до вузько-прагматичної підготовки фахівців, як раз і забезпечити породження різноманітних значимих діяльностей у випускників вузів. А вже потім, на місцях своєї роботи, знаходячись безпосередньо у різних сферах суспільства, вони повинні мати духовну силу взяти на себе відповідальність за удосконалення і розвиток як своєї професійної діяльності, так і соціуму в цілому. Саме вони, створивши сім'ю, зможуть поширювати нові форми виховання та організації дозвілля (у нашому контексті, подавати важливий приклад фізкультурної діяльності і будівництва власного здоров'я) і створювати середовище, сприятливе для такого виховання дітей і молоді, у якому б закладався фундамент здорового способу їхнього майбутнього життя.

Проблема змісту освіти з тієї або іншої дисципліни не може бути вирішена раз і назавжди, існувати надалі в закінченому вигляді (ми це показали, звертаючись до теми освіти магістрів з фізичної культури і спорту). Тому не можна не погодитися з твердженням американських фахівців, які вважають, що мета освіти – допомогти кожному стати умілим незалежним дослідником, здатним до навчання протягом усього життя. Звідси, зміст вищої освіти повинен припускати наявність, поряд з трансляцією важливого для опанування майбутньою професією спеціального знання, також інших засобів формування особистості, здатної продукувати і використовувати такі форми теоретичного мислення, які були б адекватні особливостям епохи, вимогам організації важливих практик життєдіяльності людей, що розвиваються. У тому числі передбачати формування майбутніх бакалаврів як фізкультурно-діяльних особистостей і будівничих власного здоров'я.

При цьому, мислення студента, хоча й має подібність, але не тотожне мисленню вчених, теоретиків моралі, права і релігії. Оптимально, і це задача педагога, який готується до викладу того чи іншого закону (правила або методичного прийому), щоб у ході навчальної діяльності студенти немов би відтворювали реальний процес його відкриття/виникнення. Тому, забезпечуючи краще засвоєння пропонованого матеріалу, навчання потрібно будувати так, щоб воно у стислій, скороченій формі відтворювало процес породження і розвитку відповідного знання.

Дещо змінюючи тезу Л.І. Лубишевої [27], зазначимо, першою і вкрай важливою умовою виникнення потрібої педагогічної системи є наявність педагога, освіченого у питаннях самостійного використання засобів фізичної культури і оздоровлення. Отже, він сам необхідно має бути фізкультурно-діяльною людиною або будівничим власного здоров'я, мати і пред'являти учням через свої вчинки, через своє повсякденне життя відповідні цінності здоров'я. Не лише приймати формальну участь у фізкультурній освіті інших, але бути успішними, можуть лише *ті* викладачі, які, окрім системи понять і знань, мають власний від рефлектований досвід фізкультурної діяльності. Тільки вони, у взаємодії зі своїми учнями можуть з повним правом пропонувати їм: «Робіть так, як я!», а не обмежуватися закликами «Робіть так, як я вам говорю!».

Відповідно до культурно-історичної теорії Л.С. Виготського, вихідним суб'єктом психічного розвитку є не окрема людина, але група. Точніше, малі групи, в яких живе людина. У соціально-культурній діяльності груп (з двох і більше осіб) і під їхнім впливом формується соціальний суб'єкт, який лише на визначеній стадії становлення здобуває автономні джерела подальшої зміни власної свідомості відповідно до мінливої реальності і переходить у ранг суб'єкта розвитку. При цьому, як самодостатню одиницю, «молекулу» процесу педагогічного спілкування ми розглядаємо пару «вчитель – учень».

Однак не будь-яка взаємодія може бути основою якісного розумового розвитку. Дійсно розвиваючою є тільки така, у якій відбувається зіткнення різних точок зору на спосіб вирішення задач або проблем. Штучно організований у педагогічному процесі і продуктивний соціально-когнітивний конфлікт вимагає порівняння і координації поки незбіжних точок зору, спільного пошуку шляхів вирішення навчальних проблем. Подолання цього змістового конфлікту у навчально-виховному процесі саме й сприяє розвитку мислення, як головної мети, досягнення якої повинно забезпечуватися за рахунок реалізації відповідного змісту освітнього процесу у вищій школі.

Підкреслимо, якщо робота учнів у малих групах з 2–8 чоловік є своєрідним інкубатором навчальної дискусії, у якій розвивається мислення, то супротивна такій практиці робота педагога у формі монологу веде до відсутності розвиваючого

феномену, характерного для взаємодії у групі. Це підтверджується прикладом становлення здібностей до рефлексії, без якої неможливі індивідуальні форми теоретичної роботи людини. Відомо, що рефлексивний контроль над своїми діями також більш успішно формується при спільному вирішенні задач. Це забезпечується за рахунок періодичної рефлексії особою способів своїх власних дій. Зауважимо, лише через форми організації навчального процесу, характерні групі, відбувається перехід «об'єкта» (особи яку навчають), у позицію «суб'єкта»: саме для навчальної діяльності і характерне самостійне її планування та здійснення особою.

У широкому сенсі, *вміння вчити себе* означає наявність у людини сформованих креативних здібностей аби переборювати власну (тимчасову, теперішню) обмеженість не тільки в області конкретних знань та вмінь, але й у будь-якій актуальній області діяльності та людських відносин. У тому числі у «відносинах із собою», можливо, на даний момент людиною не цілком дотепною і ледачою, неуважною і безграмотною щодо якоїсь теми, але здатною робити себе іншою. Вміння учити себе це, по суті, наявність здібностей і звички застосовувати техніки рефлексії, тому що в основі дій по зміні самої себе, включаючи, тему фізичної досконалості людини, лежить розгляд нею власних розумових і предметних дій.

Представлене вище дозволяє підсумувати, що *зміст освіти* повинен сприяти становленню перед за все двох її складових компонентів в орієнтації на сформований особою образ свого майбутнього. Перший - сума засвоєних і уживаних культурних норм у формі понять і знань, вмінь і навичок (радше, компетентностей). Другий - наявність креативних здібностей до створення нових діяльностей у ситуаціях, поки ще не забезпечених нормами культури. Це у повній мірі торкається також змісту непрофесійної фізкультурної освіти.

У своїй повноті *зміст фізкультурної освіти людини* повинен включати таке.

*Культурно-історичний компонент.* Фізкультурно-освічена людина мусить знати основні віхи історії розвитку фізичної культури, у тому числі її особливості у різні періоди цивілізації, у різних націй, в різних культурах і етносах, у першу чергу тих, до яких належить. Розуміти суть, призначення та устрій простору культури фізичної. Мати

уявлення про норми, зразки та еталони культури фізичної. Знати зміст і призначення авторських фізкультурно-оздоровчих систем (Мікуліна, Амосова, Дікуля та інших).

*Світоглядний компонент.* Наявність уявлень про картини світу, про призначення і роль природничо-наукової та миследіяльності картин світу. Сприйняття фізкультурної освіти людини, фізкультурної діяльності і діяльності будівництва власного здоров'я як цінностей особи. Саме тому така людина на запитання про причини занять відповідає: «Займаюся фізичною культурою не тому, що нездоровий, але тому, що не можу інакше жити!».

*Методологічний компонент.* Техніки рефлексії і розуміння, уявлення про роль екстремальності у життєдіяльності особи та способах виходу з неї, про середовище мешкання діяльної людини - усе це в контексті фізкультурної діяльності і практики будівництва власного здоров'я. Це також розвинені здатності до проектування і програмування індивідуальних занять.

*Понятійно-знанісвий компонент.* Передбачає освоєння понять «фізична культура», «непрофесійна фізкультурна освіта», «фізкультурна діяльність», «будівництво власного здоров'я», «будівничий здоров'я» і «рекреація». Включає, також, природничо-наукові знання про побудову і функціонування організму людини, про феномен вправи та тренування. Про об'єктивні і суб'єктивні методи контролю за різними компонентами стану здоров'я. Про формування комплексу засобів фізичної культури і загартування, раціонального харчування і самомасажу, аутотренінгу і психологічного розвантаження, інші необхідні конкретній людині знання.

*Перший особистий досвід самостійних фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних занять,* розпочатих під керівництвом викладача, який, як зазначалось, бажано, має власну практику фізкультурної діяльності або будівництва здоров'я.

*Ціль непрофесійної фізкультурної освіти студентів полягає у досягненні особою єдності розумових і діяльнісних процесів, необхідних для оцінки і розуміння стану власного здоров'я, програмування і проживання здорового життя. Або, інакше кажучи, формування фізкультурно-діяльної особи, а також креативної особи будівничого власного здоров'я.*

Отже, взяти якісно написану книгу з питань оздоровчої фізкультури і уважно її прочитати недостатньо для того, щоб здобути непрофесійну фізкультурну освіту. Факт фізкультурної освіти можна вважати таким, що відбувся і завершений бажаним результатом лише тоді, коли сама людина прийняла рішення турбуватись про свій психофізичний стан та готова до створення власної практики фізкультурно-оздоровчих чи рекреаційних занять.

Сформулюємо, *принципи непрофесійної фізкультурної освіти*, якими необхідно керуватися викладачам у ході організації навчального процесу.

1. *Принцип розрізнення у педагогічній діяльності з НФО, що розгортається, поняття «фізкультурно-грамотна» та «фізкультурно-освічена людина».*

Фізкультурна грамотність передбачає таку підготовку, що дозволяє особі розуміти знакові системи, які використовуються для опису явищ і дій в області культури фізичної. Це наявність знань, вмінь і навичок використання засобів фізичної культури та оздоровлення у стандартних ситуаціях (наприклад, ранкова гімнастика).

НФО суттєво більш глибоке засвоєння культури фізичної і формування таких властивостей людини, що дозволяють діяльній особистості рефлектувати виникаючі нові ситуації у життедіяльності, створювати і реалізовувати програми фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних занять, які забезпечують підтримку оптимального рівня відновлення, працездатності і здоров'я особи. У фізкультурно-освіченої людини вже сформовані цінності використання засобів фізичної культури і оздоровлення, усвідомлена мета застосування відповідних досягнень культури, а у її життедіяльності вже представлена фізкультурна діяльність або діяльність будівництва здоров'я.

2. *Принцип індивідуалізації впливу та забезпечення педагогічного співробітництва у системі «викладач – студент», у тому числі з метою прийняття особою, що займається, миследіяльності картини світу.*

Становлення в учневі цінностей, мотивів і цілей, його самовизначення до фізкультурної діяльності і практики будівництва здоров'я вимагає проведення особою значної внутрішньої роботи, яка виявиться ще більш результативною, якщо буде направлятися викладачем, котрий добре вивчив свого учня. Звідси, потреба знати

особливості стану здоров'я і життєдіяльності студента, бажання відверто обговорювати з ним хвилюючі питання сьогоднішнього і майбутнього - суть важлива умова результативного діалогу викладача і студента. Можна виділити три головні професійні установки педагога, що дозволяють перейти до співробітництва з учнями. По-перше, установка на прийняття будь-якого учня таким, яким він є; по-друге, це установка на емпатичне (співчуваюче, співпереживаюче) розуміння учня; по-третє, установка на відкрите, довірливе спілкування з учнями.

*3. Принцип переважної уваги у процесі навчання з дисципліни не до розвитку фізичних якостей (як було показано, у закладі вищої освіти це не головне), але до становлення мислення та свідомості фізкультурно-діяльності особистості.*

Ціннісні орієнтації виконують роль тих внутрішніх тригерів, що задають вектори життєдіяльності людини, а також її здатність свідомо планувати і будувати своє власне життя. Цінності – це ті моральні, вітально та емоційно значимі орієнтири особистості, у зв'язку з прагненням досягти яких людина і буде своє життя. Якщо не актуалізована цінність здоров'я, коли вона усвідомлена лише на пасивно-декларативному рівні, перевести людину у позицію фізкультурно-діяльності особистості і будівничого здоров'я неможливо [58].

*4. Принцип організації групової взаємодії осіб, що займаються, у процесі їхньої непрофесійної фізкультурної освіти.*

Така взаємодія стимулює розвиток процесів миследіяльності, виробляє у студентів, які приймають рішення про початок власних фізкультурно-оздоровчих або рекреаційних занять, відповідальність за них. Принцип враховує особливості студентського віку, тому що спільна діяльність з авторитетною для неї особою, незрівнянно більше впливає на волю дорослої людини, ефективно просуває її до досягнення сформульованих у такий спосіб особисто-значущих цілей. Щира спільна діяльність спонукає дорослу людину переглядати погляди, відношення до тих чи інших явищ, як до цінностей.

Аби стрижень непрофесійної фізкультурної освіти – процес вчення (*тобто, навчальної діяльності у просторі НФО*) майбутнього бакалавра – був запущений,

доросла людина, якою є студент, повинна бути задоволена тим, як організована її навчальна діяльність, вона повинна відчувати радість успіху у ході навчання, усвідомлювати факт зростання свого навчального і життєвого досвіду, тобто відчувати такий стан, коли вона стає помітно вищою, досконалішою у своїх власних очах [58].

У ході інтерактивного навчання, у тому числі у ділових іграх як важливому елементі педагогічної технології НФО, потрібно забезпечити співробітництво не тільки у системі «викладач – студент», але також між членами студентського колективу. Формою реалізації спільної діяльності є структура розподілу «функціональних місць» між членами групи студентів, що визначає їхні позиції у відношенні до предмету фізкультурної діяльності, її цілям і засобам. А також застосовувати систему активної комунікації суб'єктів у групі з метою узгодження ними своїх індивідуальних дій у ході досягненні бажаного загального навчально-виховного результату з НФО.

*5. Принцип використання виникаючих у студентів мотивів покращення свого психофізичного стану для розгортання ними повноцінної фізкультурної діяльності і діяльності будівництва власного здоров'я.*

Результативність організації фізкультурної діяльності і діяльності будівництва власного здоров'я в орієнтації на створений для самого себе образ власного здорового життя, як важливого аспекту прояву турботи про себе, визначається використанням усіх сформульованих принципів. Саме в прагненні реалізувати особистісне значиму для студента мету і повинен будуватися процес НФО, який забезпечує породження і розгортання у нього фізкультурної діяльності та діяльності будівництва власного здоров'я.

*6. Принцип штучного створення у навчальному процесі і використання в інтересах студентів важливих наслідків від феномену екстремальності, формування відношення до середовища свого мешкання як до рукотворного, залежного від результатів мислення, волі і діяльності самої людини.*

Підкреслимо, стан екстремальності, який усвідомлюється, є важливою умовою і пусковим механізмом освіти дорослої людини. Викликаючи стан напруги і мобілізації він надає сприятливу можливість, в умовах колективної миследіяльності, приступати

до уточнення своїх власних цінностей і цілей бути здоровим. Екстремальність виступає крапкою відліку у самовизначені до фізкультурно-оздоровчих занять, у переході до проектування, створення і реалізації програм фізкультурної діяльності та будівництва власного здоров'я. Бажаний стан здоров'я, при цьому, розглядається не тільки як сукупність ознак нормального функціонування організму, але і як наявність сформованих здібностей до подальшої підтримки адекватності свого психофізичного статусу різноманітним мінливим, зовнішнім умовам. Це й готовність вчасно усвідомити появу «збоїв» у діяльності органів і систем, адекватно відповісти на них своїми точними діями, включаючи, за потреби, своєчасне звертання до медичних працівників, аби попереджати випадкове виникнення гострих станів та формування стійкої патології.

*7. Принцип переважної орієнтації учня не на запам'ятовування великого обсягу інформації з області фізичної культури і оздоровлення, але на усвідомлення та засвоєння ним базових правил проживання діяльного і здорового життя.*

Правила проживання діяльного і здорового життя описані в різноманітній доступній літературі, включаючи науково-популярні книги [наприклад, 55; 56]. Одним з перших узагальнив ці правила відомий фахівець в області спортивної медицини і валеології І.В. Муравов у своїй монографії «Оздоровчі ефекти фізичної культури і спорту» [45]. Серед них:

- поповнення життєве-необхідних впливів (недоліку вітамінів, рухової недостатності, забезпечення адекватної реакції організму на коливання температури, барометричні, гравітаційні, гіпоксичні та інші умови зовнішнього середовища) відповідними й результативними діями людини;
- усунення надмірності (ожиріння, гіпокінезії чи стану надмірності рухового покою, надмірності постачання кисню організму і т. п.);
- фізична тренованість, при цьому найбільш загальними проявами ефекту тренованості є збільшення резервних можливостей організму;
- температурна тренованість (загартованість);

- регуляторне-трофічний ефект фізичних навантажень, як вплив кожного з видів м'язової діяльності на зміну усіх функцій організму;
- «погашення» негативних реакцій організму, викликаних попереднім стомлюючим навантаженням;
- концентрування зовнішніх впливів, як необхідність одержувати із зовнішнього середовища, поряд з їжею і киснем, різних видів інформації. Тут мають місце короткоспеціальні радикальні зміни зовнішніх умов (найбільш розповсюжені з жароповітряних впливів це лазня (сауна), перебування в умовах курортної чи рекреаційної зони), рефлекторні й місцеві впливи.

Своєрідні правила ми знаходимо у творців відомих авторських систем фізкультурно-оздоровчих занять. Пошлемося, як приклад, на думку відомого лікаря, науковця та фізкультурно-діяльної особи М.М. Амосова.

1. Не сподівайтесь, що лікарі зроблять вас здоровим. Вони можуть врятувати життя, навіть вилікувати хворобу, але лише підведуть вас до старту, а далі - покладайтесь тільки на себе. Лікарі лікують хвороби, а здоров'я потрібно добувати самому, тренуванням. 2. Природа людини міцна, принаймні у більшості людей. Правда, дрібні хвороби неминучі, але серйозні найчастіше виникають від нерозумного способу життя: відбувається зниження резервів у результаті де тренованості. Зовнішні умови, біdnість, стреси – хоча їх і потрібно враховувати, але все-таки вони відіграють другорядну роль. 3. Не забувайте – тренування резервів повинно бути розумним: поступовим але завзятим. Тут три головних пункти. Перший – харчовий раціон з мінімумом жирів, 300 гр. овочів і фруктів щодня. Другий – фізкультура, хоча б 20-30 хв. у день, це приблизно 1000 рухів, краще з гантелями 2-5 кг, хоча б 2 км. пішки. Третій – керування психікою, аж до медитації. 4. Кожний повинен приблизно знати міцність свого організму (arterіальний тиск, ЧСС та ін.). 5. До 60 років не варто при нездужаннях бігати в поліклініку. Важливий також вибір лікаря, якому довіряєш [1].

Названі правила, для того, хто цього бажає та потребує, можуть бути доповнені вимогами контролюваного очищення організму, дотримання дієт і

проведення профілактичного голодування, біокорекції організму, «діагностики» енергетичних особливостей житла і т.д.

8. *Принцип формування в осіб, що займаються, здібностей до розробки, а також накопичення першого досвіду реалізації комплексних індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних занять.*

Мова йде про досягнення стану внутрішньої готовності майбутніх бакалаврів до створення власної програми занять і, через деякий час, до її уточнення, а можливо і перегляду, а це можливо через високий ступінь самостійності особи.

Слідування названим *принципам* задає цілком вичерпні вимоги до організації процесу непрофесійної фізкультурної освіти, специфіка якої далі уточнюється рекомендаціями до використання доцільних *методів освіти*.

*Метод* ми розглядаємо, як спосіб педагогічної діяльності, що відповідає *меті* і змісту непрофесійної фізкультурної освіти. Представлені принципи, це досить стабільні і розташовані у визначеній системі правила, слідування яким повинне надійно забезпечити успіх у ході фізкультурної освіти особи. *Методи* ж, а тим більше засоби НФО, є тим педагогічним інструментарієм, вибір якого цілковито залежить від професійних переваг і рівня педагогічної майстерності даного викладача, а також від виникаючих різноманітних педагогічних ситуацій.

Серед найбільш специфічних і дієвих виділим, насамперед, такий метод активного і проблемного навчання, як навчальна гра. Причому, мова йде як про звичні для вищої школи ділові ігри, так і про організаційно-діяльнісну гру, а точніше такий її різновид, як організаційно-навчальна гра.

Ми виходимо з того, що гра у педагогічному процесі це:

- такий навчальний простір, у якому виникає можливість виконання не утилітарних дій, що не несуть вузько прагматичного навантаження і дають вихід до освоєння нових обріїв життєдіяльності особи, що розвивається;
- гра це те, що дозволяє «проблематизувати» з реалізовану до останнього часу пасивну організацію свого життя і приймати усвідомлене рішення щодо її зміни;

- те, що дозволяє побачити, оцінити та обрати прийнятний для конкретної людини варіант реформування життєдіяльності у контексті покращення здоров'я.

Іншими словами, гра у педагогічному процесі це штучно створювана сприятлива ситуація для запуску процесів мислення і, як бажаний для педагога результат, реформування свого життя, відповідно до нового самовизначення особи. Гра розглядається як повноцінна діяльність, із усіма властивими їй атрибутами, а отже вона є чи не найбільш «сприятливим місцем» для початку вже само визначеною особою діяльності з будівництва власного здоров'я.

До числа інших цілком адекватних визначеній вище цілі НФО методів непрофесійної фізкультурної освіти студентів ми відносимо:

- організацію вільних від «коректного примусу», як полюбляють висловлюватись окремі педагоги, фізкультурно-спортивних занять, котрі якнайбільше враховують інтереси студентів до різних видів рухової активності і спорту;

- створення клубних за суттю структур спілкування студентів, у яких зорганізуються спілкування і спільні заняття студентів на основі співпадаючих інтересів (наприклад, аматорів оздоровчого бігу, фітнесу, «моржування» і т.п.);

- організацію довірливо-товариського (не плутати з панібратьським), неформального спілкування викладачів, які забезпечують непрофесійну фізкультурну освіту, зі студентами у навчальному процесі, в тому числі у ході спільних фізкультурно-оздоровчих занять;

- спільне обговорення викладачами разом із студентами задумів майбутніх фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних занять останніх, їхньої форми та змісту протягом одного дня, тижня, пори року чи канікулярного періоду;

- надання студентам, що займаються, «права на помилку» у процесі пробного, під контролем викладача, проектування і програмування систем своїх фізкультурно-оздоровчих або рекреаційних занять. Використання виявлених помилок у створенні пробних програм занять для подальшого рефлексивного аналізу прорахунків і причин їхнього виникнення, накопичення досвіду складання і корекції власних фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних програм;

- самостійну роботу студентів з навчальною і методичною літературою, перелік якої визначається змістом непрофесійної фізкультурної освіти.

Назвемо, також, деякі інші прийоми, що можуть бути з успіхом задіяні у процесі непрофесійної фізкультурної освіти. Серед них:

- знайомство студентів з людьми, які активно займаються власним здоров'ям, у якості важливих діяльних прикладів тієї особи, яка регулярно, відповідно до самовизначення, здійснює фізкультурну діяльність і практику будівництва здоров'я;

- засвоєння методик об'єктивного і суб'єктивного самоконтролю за станом свого здоров'я і набування досвіду їх регулярного використання;

- попереднє, до початку застосування, обговорення викладачем разом із студентами переваг, недоліків і перспектив застосування вже відомих систем оздоровлення та авторських методик фізкультурно-оздоровчих занять.

Тема непрофесійної фізкультурної освіти неминуче виводить нас до питання про такий феномен, як знання, типи знань та про їх розрізnenня в інтересах забезпечення високої якості освітнього процесу. Можна виділити тільки один з типів знань, що нас цікавлять, у якому знання, по суті, збігаються з об'єктивною інформацією. Це історичне знання про події та факти з розвитку культури фізичної в різних культурах і на різних етапах розвитку людської цивілізації.

Але спочатку визначимось щодо особливостей важливих картин світу (КС), включаючи розкриття миследіяльнісної. У природничо-науковій дослідник виходить з того, що йому вже заданий об'єкт вивчення. Він сам, як дослідник, протистоїть цьому об'єкту і застосовує до нього визначений ним набір дослідницьких процедур і операцій, що дають йому знання про об'єкт. Ці знання представляють свого роду трафарети, чи шаблони, схеми, що ми накладаємо на об'єкт і у такий спосіб одержуємо його зображення, а разом з ним описання виду і форми самого цього об'єкту. Потім, на наступному дослідницькому кроці, вже існуючі знання (шаблони, трафарети) немов би «наносять» на матеріал природи і у цей спосіб породжуються нові об'єкти розгляду. Допоки це не зроблено, нових об'єктів дослідження немає [50].

Природниче науковий підхід до дослідження можливий лише за умови, якщо ми вже знаємо, хоча б загалом, як улаштований об'єкт вивчення. У Ф.В.Й. Шеллінга знаходимо: «Всяке знання засноване на збігу об'єктивного і суб'єктивного. Тому що знають тільки істинне; істина ж складається через збіг уявлень з відповідними їм предметами» [73, с.232]. Причому: «Знати можна... тільки такі об'єкти, принципи можливості яких нам зрозумілі, тому що без такого розуміння усе моє знання об'єкту, наприклад, машини незнайомої мені конструкції, зводиться тільки до того, що я цей об'єкт бачу... Винахідник же цієї машини має повне знання про неї, оскільки він – як би душа цієї машини, і вона вже проіснувала у його розумі до того, як він втілив її в дійсність... *Ми знаємо тільки те, що робимо самі*» [73, с.186].

Природниче наукове знання згодиться у ході НФО бакалаврів для важливого але «повторення пройденого». Тобто, для відтворення і засвоєння вже відомого, наприклад, для вивчення устрою й функціонування людського організму, його органів та систем. На цьому знанні, зокрема, ґрунтуються необхідні для фізкультурно-освіченої людини методики самоконтролю за станом тілесності.

Іншою буде ситуація, коли людині треба виконати нові для неї дії. У цьому випадку особі знадобляться рекомендації, що покажуть, на основі відновлення «кроків» раніше кимсь виконаної діяльності, послідовність й характер потрібних власних дієвих кроків для досягнення бажаного і очікуваного результату. Наприклад, опис П. Бреггом процедур голодування різної тривалості, чи опис М.М. Амосовим своєї «гімнастики для суглобів».

Ще іншою буде ситуація у фізкультурній діяльності людини, якщо їй вкрай необхідно виконати дії, які раніше ніхто не виконував, або ж особі це невідомо. Саме у такій ситуації були Ю. Власов та В. Дікуль, які самовизначились у позиції будівничих власного здоров'я, щодо проектування власних методик подолання недуги, оскільки придатних методик реабілітації у їхніх лікарів не було. У цьому випадку методична вказівка все рівно повинна бути підготовлена, але тепер не як опис раніше кимсь виконаних дій, але тільки як проект чи план майбутньої діяльності. По суті, це і є буквальна реалізація на практиці антропного підходу, тобто способу застосування

відносно самого себе, ідей педагогічної антропології, коли особою вперше формується вкрай потрібна їй дія, відповідальною за результати якої є сама діюча особистість.

І чим більшою буде різниця між діяльністю, яку треба побудувати, і тими (відомими) діяльностями, що вже здійснювалися раніше, тим більше буде у цих методичних положеннях власне проектувальних моментів. У цьому випадку знання і методичні положення «у чистому вигляді» заміняють проекти, необхідні для виконання нових діяльностей, у яких власне знанню, як такому, приділяється обмежена роль. Самі ж знання, що представляють до вживання чийсь наявний досвід, поступаються місцем модальності «можливого і необхідного», тобто проектам. До проектів же, і це цілком очевидно, не застосовується критерій істинності, так як до знань, проекти попередньо оцінюються експертами (тут, викладачами фізвиховання), на їх втілення.

К.Д. Ушинський слушно зауважував, не саме по собі знання, але ідея, що розвивається в розумі дитяти завдяки засвоєнню того чи іншого знання, - ось що повинно складати зерно, серцевину, останню мету навчальних занять.

## **2.7. Поняття про фізкультурну діяльність**

**Фізкультурна діяльність** – це реальний, такий, що можна спостерігати у життєдіяльності особи стан її активності, у якому фізична культура наочно «живе» у вигляді реалізованих, задіяних людиною норм, зразків та еталонів культури фізичної. Це, також, стан, коли відбувається так би мовити «намацування» особою, акуратна апробація нових діяльностей у фізичній культурі у ході створення нею теж нових фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних практик.

Проблема в тім, що у ситуаціях життєдіяльності, характерних для теперішнього українського соціуму, людина «природним чином», поки що не часто приходить до самовизначення щодо необхідності використання досягнень у цій області культури, адже оточення буває фізкультурно-пасивним і не дає позитивних зразків діяльності.

Наші власні дослідження показують, що існують три основних чинники, які спонукають до такого «природного», тобто поза дією педагогічного впливу, самовизначення особи. На жаль, першим за кількістю випадків, для тієї частини

населення, яку можна кваліфікувати як фізкультурно-діяльну, виступає захворювання, що підводить до усвідомлення необхідності використання надбань фізичної культури (згідно даних наших досліджень у 53,8% усіх випадків включення у фізкультурну діяльність). Друге - це практика самодіяльних, існуючих за спільними інтересами фізкультурних занять в умовах «клубного простору за інтересами» (у 29,7% випадків). Є ще один, а саме приклад відомого особі будівничого власного здоров'я, на який вказують 9,9% респондентів, а 6,6% припадають на усі інші, менш поширені випадки.

У результаті трансляції «від людини до людини» і подальшої актуалізації цінностей фізкультурно-діяльного життя зазвичай виникає розуміння неможливості далі жити так, як раніше і вести фізкультурно-пасивний спосіб життя. Це абсолютно необхідний для виходу у рефлексивну позицію мінімум подій, щоб осмислити і ясно оцінити ту небажану ситуацію у здоров'ї, яка наступила, без усвідомлення чого неможливо вийти до проектування способів її подолання засобами культури фізичної.

Однаке до сих пір, як вже відзначалось, автори робочих програм з вузівського «Фізичного виховання» зорієнтовані не на створення умов для виникнення фізкультурної діяльності особи, але на організацію групових занять з «Фізичного виховання» або ж у спортивних секціях коли ті, хто займаються, немов би «передають себе» у розпорядження свого викладача аби той давав команди, що треба робити.

Для такого «фізкультурника», як раніше казали, ці заняття не є повноцінною фізкультурою діяльністю але руховою активністю (є такий окремий термін), оскільки:

- у ході таких «за них придуманих і для них організованих» занять не відбувається формування так званої дійсності фізичної культури особи, зберігається стан відчуження людини від надбань культури фізичної;

- цінності фізкультурної діяльності, накопичені людством, не транслюються і не привласнюються, тому що у повсякденному житті цінності можуть передаватися від однієї діючої відповідним чином людини до іншої. Для цього у педагогічній практиці викладачем повинні створюватись такі педагогічні механізми поширення цінностей (а саме – у спілкуванні від людини до людини), котрі враховують цю вказану обставину;

- коли ж у людини не активізуються відповідні ціннісні орієнтації, коли вони присутні у її свідомості на рівні декларацій («краще бути здоровим і багатим ніж...»), коли вона не формується як суб'єкт, який бере відповідальність за майбутнє щодо свого здоров'я, у неї немає інтенції до самореалізації у просторі фізичної культури.

Представлене дозволяє виділити те, що можна кваліфікувати, як суть системи *фізкультурної діяльності*. Це освоєні здібності до мислення з приводу своїх занять фізичною культурою, факт «привласнення» відповідних цінностей а також поетапне розгортання діяльності особи, починаючи від її самовизначення та формування свого образу «Я» у просторі фізичної культури (тобто, якою людиною хочу себе бачити). Самовизначення необхідно пов'язане із запуском мислення і наступною зміною стану свідомості, тобто, приведенням свідомості студента до стану, притаманного початку та підтриманню фізкультурної діяльності. І, далі, створення програми досягнення цього уявленого образу «бути здоровим» у вигляді деякої можливої, виходячи з умов життя конкретної людини, практики своїх фізкультурно-оздоровчих або рекреаційних занять.

Всі вказані кроки забезпечують самовизначення людини у просторі фізичної культури: це і є реалізація особою самої себе через культуру фізичну. Адже головне, для чого людина приходить у світ, це реалізується у різних діяльностях. Діяльність же примітна тим, що отримані результати можуть фіксуватись як надбання культури.

Зупинимося на представленні нашого розуміння сутності самовизначення. *Самовизначення, або момент оформлення свого вольового рішення щодо включення у фізкультурну діяльність, містить у собі:*

- відношення особи до простору фізичної культури. У принципі воно може бути самим різним, але важливо, щоб у ньому була присутня щира думка про важливість використання «для себе», як зацікавленої у своєму благополучному майбутньому людини, надбань цієї області культури;

- сприйняття цінностей здоров'я і, відповідно до них, власних занять фізичною культурою як актуальної потреби, розв'язання якої піде на користь даній людині;

- створення ідеального, уявного образу себе самого у просторі фізичної культури, тобто себе вже дещо іншого (здорового, благополучного) у майбутньому;

- процес постановки власних цілей фізкультурної діяльності;
- формування ідеї, а потім загальної стратегії (загального задуму) і тактики майбутньої, покрокової, неспішної, поки що обережної фізкультурної діяльності.

У результаті такого самовизначення, «без суттєвих прогалин» у цьому поданому вище описі, формується особистість з характеристиками свідомості, які виступають «систему утворюючим фактором» стосовно виникнення, розгортання і подальшого збереження фізкультурної діяльності.

Можна представити, також, особливий механізм чи загальну педагогічну ситуацію, характерну для запуску фізкультурної діяльності.

Внаслідок появи «природних», тобто таких ситуацій, що виникають в життєдіяльності людини самі по собі, або вони були штучно створені у спеціально організованому освітньому процесі, виникає та екстремальність, яка проблематизує, робить неможливим фізкультурно-пасивний спосіб життя. Підкреслюємо, на етапі породження фізкультурної діяльності роль емоцій особи є вкрай високою. Як відзначав Л.С. Виготський: «...У період сильного зрушення нерідко відчувається колосальна міць. Це почуття з'являється раптово і піднімає індивіда на більш високий рівень діяльності» [18, с.101]. Емоції виникають насамперед і раніше за усякі умовиводи. Функція емоцій – трансформація потреб у цілком конкретні цілі для набування можливості їх практичного задоволення. Породжена емоцією мета може активізувати мислення, а саме побудову уявлень про оптимальні засоби та способи її досягнення.

Екстремальність забезпечує активізацію мислення, що зв'язане з діяльнісним началом (за філософом Гегелем – «само здійсненням» і «самореалізацією»). Мислення ж, привносячи свої визначення у свідомість, залучає її у становлення відношення особи до явища (об'єкту), визначає зняття останнього через знання. Мислення, відповідно до концепції Гегеля, яку ми поділяємо, є тією діяльністю, що «впроваджує» свої отримані визначення у свідомість, а отже змінює її і саме життя.

Формування системи фізкультурної діяльності зв'язане з проектною діяльністю. Вона розгортається, коли людина прийняла рішення діяти, готова творити і дати власну відповідь на події шляхом здійснення діяльності для забезпечення виходу

із екстремальності, що несе усвідомлювану загрозу. Робота проектування починається з появи образу, задуму бажаного результату своєї фізкультурної діяльності.

Весь ланцюжок проектування, програмування та реалізації задуманого можна представити так: створення «проекту» (це такий спосіб проектування, радше як мрія, коли до уваги поки що не беруться існуючі обмеження в можливих діях та ресурсах); власне проектування (тобто, «прив'язування» задуму до існуючих наявних можливостей діяльності цієї конкретної особи); вишукування інструментів впливу на психофізичну сферу; програмування, як ув'язування усіх тих, що особою залучаються, засобів впливу; реалізація програми, включаючи продовження дії програми чи відмову від неї, можливу переробку і уточнення програми.

Пояснимо усі ці зазначені процедури більш розлого.

Проектування – це створення ідеального образу дій, а також образу бажаного результату цих здійснених дій, але поки що без неминучих обмежень за ресурсами і наявними можливостями реалізації проекту і програми (часу, коштів тощо).

Проект – це той же ідеальний образ, але вже співвіднесений із реальною ситуацією (зовнішніми умовами, вихідними особливостями тілесності особи і умовами реальної життедіяльності даної особистості, як автора створюваного проекту тощо).

Вишукування (изъискательство – рос.) – це робота з пошуку, оцінки й відбору засобів впливу на психофізичну сферу (форм фізичної культури та оздоровлення). Тут таки можливе «вимушене» створення особою поки що відсутніх, але конче потрібних для неї засобів, які потім життєво необхідно задіяти (приклади Ю. Власова, В. Дікуля).

Програмування – розпочинається, по-перше, з того моменту, коли автор фізкультурно-оздоровчої чи рекреаційної програми зрозумів, як саме він її складе (на окремий день, свій робочий тиждень, пору року). По-друге, це своє розуміння йому тепер бажано покласти на папір, що надалі допоможе уточнювати програму. Але, головне у цій роботі - виникнення розуміння про спосіб устрою своїх комплексних дій.

Реалізація програми – переведення задуманого у реальні систематичні та результативні дії (тобто, заняття) по управлінню своїм психофізичним станом і здоров'ям, включаючи її поточні правки, через контроль за психофізичною сферою.

Продовження дії програми, відмова від програми або ж її уточнення – передбачає співвіднесення отриманих у ході реалізації результатів з образом раніше задуманого, бажаного результату; оцінку результатів відносно зовнішніх умов, що викликають потребу у дещо інших діях даної фізкультурно-діяльності особи. Звідси, висновок, програма має бути продовжена, удосконалена або припинена.

Щоб створити програму власної фізкультурної діяльності, людині треба мати:

- уявлення про вид і характер результату, до якого вона прагне (наприклад, загальний задум про скидання значної зайвої ваги, вимоги до постави та фігури в цілому, стану резервних можливостей основних функціональних систем організму і т. п.). Іншими словами - що вона хоче «із себе зробити»;

- достатні уявлення про особливості так би мовити «виходного матеріалу перетворень», або ж різноманітні об'єктивні дані, що характеризують вихідний психофізичний стан і здоров'я (вага, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, життєва ємність легень, реакція серцево-судинної системи на навантаження і т.п.);

- уява про необхідні та можливі для включення у власну програму засоби фізичної культури та оздоровлення;

- способи і методики використання залучених засобів фізичної культури та оздоровлення у програмі, що формується;

- способи контролю за динамікою психофізичного стану і здоров'я, які дозволяють оцінити результативність розробленої та з реалізованої програми.

Весь такий здійснений цикл, як раз і свідчить про факт фізкультурної діяльності, або ж забезпеченості особою єдності її мислення і діяльності в області культури фізичної. Відповідно, фізкультурну діяльність можна охарактеризувати, як реалізацію вмотивованою, само визначеною і знаючою людиною суб'єктивованих (присвоєних) одиниць фізичної культури, відтворюваних нею для досягнення поставленої мети. А, можливо, й створених нових діяльностей, для забезпечення адекватності свого психофізичного стану мінливим умовам життя і праці.

Відзначимо, попутно, що фізкультурна діяльність і спортивна діяльність зовсім не одне й те ж саме. Звідси ще одна проблема у розгортанні практики непрофесійної

фізкультурної освіти полягає в тім, що організовувати її має фахівець - випускник закладу фізичної культури або факультету фізичного виховання вишу. Але ж такий випускник у минулому зазвичай є спортсменом, у якого, швидше за все, була сформована саме спортивна діяльність і, відповідно, дійсність спорту, а не дійсність культури фізичної. Хоча фахівець-спортсмен і має дійсність виду спорту, це зовсім не означає, що у нього існує також дійсність світу фізичної культури, така, що виникла і вдосконалюється фізкультурна діяльність, метою якої є досягнення успіхів саме у фізичному розвитку та здоров'ї. Але ж без включення у власну фізкультурну діяльність та її «пред'явлення» майбутнім бакалаврам, що займаються оздоровчою фізичною культурою, через обговорення з ними власного досвіду занять та його рефлексій, викладачу складно вирішувати задачі непрофесійної фізкультурної освіти інших.

Різниця між фізкультурною діяльністю і власне фізичною культурою полягає в тому, що людська діяльність є особлива соціальна активність, спрямована на перетворення природи, суспільства і самого себе, своєї фізичної, психічної, у цілому, соціальної сутності [57]. У той же час, фізична культура як вид культури є специфічним результатом людської діяльності, засіб і спосіб всебічного розвитку людей, а також практичного виконання ними своїх соціальних обов'язків у суспільстві.

Однак саме так і відбувається розвиток особи та культури. Індивідуум – це, насамперед, джерело продуктивної сваволі, джерело самодостатності і самостійності як суб'єкта діяльності. «Розгойдуючи» застиглі конструкції соціальних форм, сваволя індивідуального буття служить справі подальшого саморозвитку. Тому й вважається, що індивід є міцнішим суспільства [41], а отже може сформуватись, як фізкультурно-діяльна особа навіть всупереч можливому фізкультурно-пасивному оточенні соціуму.

## **2.8. Поняття про будівництво власного здоров'я**

Нове поняття «будівництво власного здоров'я» покликане сприяти створенню передумов для організації у межах практики непрофесійної фізкультурної освіти бакалаврів технічних, гуманітарних та інших спеціальностей особливого освітнього

простору для сприяння формуванню властивостей особистості студента і випускника вишу, необхідних йому для свідомого та результативного управління своїм здоров'ям.

Широко обговорюваний в останні десятиліття імператив виживання особи у вкрай несприятливих умовах сучасної цивілізації, характеризується, на наш погляд, дещо однобічним трактуванням сутності і спрямованості процесів гуманізації сучасної освіти. Ця однобічність зводиться до значних зусиль у зв'язку з прагненням сформувати у стінах шкіл та закладів вищої освіти особистість, яка б дбайливо відносилась до природи. Яка б так втручалася у її стан, щоб результати господарської діяльності людини несли найменш негативні для природи наслідки.

Не заперечуючи важливість для студентів подібних світоглядних і діяльнісних орієнтацій, звернемо увагу на необхідність теоретичного і практичного вирішення іншої, не менш значимої суміжної сторони глобальної проблеми виживання. Мова йде про формування особистості, яка б систематично, свідомо і результативне управляла станом свого здоров'я. Такий спосіб поведінки, чи точніше, така діяльність людини, незалежно від того, яку професію вона одержала, суть адекватна реакція освіченої особи на несприятливі впливи різноманітних факторів сучасної цивілізації.

Зазначалось, будівництво здоров'я це не перехід до самолікування, натомість відповідна можливостям конкретної людини система діяльностей по досягненню нею здорового стану та підтримці оптимального рівня власного здоров'я. Будівництво власного здоров'я створює перспективи до посилення можливостей офіційної медицини за рахунок залучення особливим чином освіченої і підготовленої людини до вирішення, разом із лікарем, не тільки задач покращення свого психофізичного стану, але й усунення періодично виникаючих захворювань та перешкоджання розвитку стійкої патології. Таким чином, поняття «будівництво здоров'я» це цілком виразна відповідь сучасної педагогіки на вимогу *ерімелія* (чи *турботи* про себе), запропонована для вдосконалення спрямованості та змісту сучасної освіти.

Здоров'я людини це психофізичний стан її адекватності мінливим, часто несприятливим умовам сучасного життя, якого вона набуває у результаті власної фізкультурної діяльності, і, за потреби, практики будівництва власного здоров'я.

Таким чином, явище **здоров'я особи** – не випадкове (дароване Творцем, природою, сприятливою генетикою), але суть, організоване життя даної людини.

*Питання про оволодіння здоров'ям може бути поставлене до порядку денноого тільки тією людиною, яка неперервне розвивається. Котра живе в динамічному світі, де виникають екстремальні умови, для якої важливо без втрат свого наявного ресурсу життєдіяльності, переходити від однієї виникаючої, інколи несприятливої ситуації життя, до іншої більш комфортної за рахунок підтримання власного здоров'я.*

Існують два способи проживання людиною свого життя, прямо зв'язаних з її здоров'ям. Перший, найбільш розповсюджений, але такий, що не дає можливості як-небудь істотно впливати на своє майбутнє. Прийнявши його людина сприймає себе і навколишній світ, з одного боку як фаталіст, тоді як з іншого – як мрійник, що сподівається на краще. Для такого відношення до свого здоров'я характерна перебільшена увага до ролі спадковості і долі, визначального і непереборного впливу зовнішніх умов життя, перебільшення можливостей медичних установ і окремих лікарів. Ми умовно називаємо цю велику групу людей *споживачами медичних послуг*.

Натомість більш перспективним способом життєдіяльності є діяльна позиція представників іншої групи, а саме будівничих власного здоров'я, які беруть на себе відповідальність за такий сприятливий устрій власного життя, що несе в собі суттєвий потенціал для досягнення і збереження здорового стану людини.

Навколо нас існує багато прикладів інтуїтивних, так би мовити «емпірично-освічених» і непогано організованих людей, комплекс дій яких можна з повним правом кваліфікувати як діяльність будівництва власного здоров'я. Пошлемося, хоча б, на одну з публікацій про таку непересічну людину. Ось витримки зі статті, що з'явилася у свій час в одній з газет.

Її автор, нині відомий пропагандист ЗСЖ, М. Мазнєв пише, з московського міського артрологічного центру його вписали з діагнозом «хвороба Бєхтерєва». Став жити на таблетках, на роботу добирався з паличкою – туди ще абияк, а назад... Місяців через сім такого існування перехотілося жити, смерть стала здаватися начебто місцем, де можна нарешті відпочити. Але очі сина, відповідальність перед

ним змушували напружувати сили, що залишилися, волю, самому шукати вихід. Однак, після чергового лікування в НДІ ревматології хворого Мазнєва виписали з діагнозом, що не дає ніяких перспектив на видужання. І ось тут, пригадує він, включилася злість, вирішив вилікуватися сам, без лікарів, вилікуватися, чого б це не коштувало. Переглянув погляди на життя, оточуючих людей, дієти, фізичні вправи, водолікування і лікування відварами. Знайшов помилки в описаних процедурах, вивів принципи лікування. Через місяць після виписки з інституту перестав застосовувати таблетки, через три – поміняв милиці на ціпок. Влітку лікувався бджолиними укусами. Болі стали поступово відходити, добивав їх відварами, обливався холодною водою. Болі стали глухими, терпимими. Експериментував із травами, навантаженнями. Хвороба піддавалася трудно, але вірив, що зможе перемогти. І переміг! Вилікувався! Тепер бігає, стрибає через скакалку, боксує, присідає зі штангою.

Може виникнути логічне питання, невже отримавши непрофесійну фізкультурну освіту усі 100% студентів стануть фізкультурно-діяльними, і, як у наведеному прикладі, одразу розпочнуть практикувати будівництво власного здоров'я? Звичайно ж, ні, бо не для усіх на сьогодні серед інших наявних поточних проблем, ця є найбільш актуальною. Але вони будуть володіти такими сформованими властивостями особистості (компетентностями), які дозволять при появі загрози їх працездатності, здоров'ю і життю, самим організувати потрібні для початку процеси миследіяльності, які неминуче приведуть до розгортання фізкультурної діяльності і діяльності будівництва власного здоров'я. Такі їхні здібності слід пов'язувати із особливостями технології непрофесійної фізкультурної освіти, про що піде мова нижче.

Наслідки апробованої і застосованої педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти проявлять себе тоді, коли будуть конче потрібні особі: освіта будівничих власного здоров'я це категорично не те, що являє собою запам'ятовування передбаченого навчального матеріалу: це *те*, що людина пережила і зрозуміла у процесі технології НФО, а отже саме це вона забути не зможе (це не заучене)!

Відтак **будівничий здоров'я** – це вихована й освічена особистість, яка відрізняється системою цінностей і цілей, понять і знань, вмінь і навичок

(компетентностей), які дозволяють здійснювати діяльності, значимі для гармонійного функціонування всіх систем організму на оптимальному рівні, а також забезпечення адекватної взаємодії із зовнішнім світом. Мова йде про таку життєдіяльність, що дозволяє випускнику ЗВО більш повно реалізувати професійні компетентності і власну індивідуальність через високу працездатність та довголіття.

Будівничим власного здоров'я може вважатися діяльна особистість, яка прагне за рахунок власних систематичних, свідомих зусиль не допустити виникнення тих чи інших патологій. І готова, якщо захворюванню не вдалося запобігти, об'єднати свої зусилля з лікарем, можливо, цілителем (маємо на увазі особу, яка сприяє відновленню пацієнта «як ціле»), щоб усунути його спільно. Нарешті, потрапивши у ситуацію, коли «медицина безсила», взяти відповідальність за пошук нових підходів до подолання хвороби. Будівничий здоров'я, за рахунок створення і реалізації відповідних проектів і програм, інколи може перемогти недугу, що поки не лікується сучасною медицини.

Таким чином будівництво здоров'я – нова, актуальна і дієва практика само зцілення, яка не відміняє співробітництво особи із закладами охорони здоров'я. Це, також, відповідна вихідному стану здоров'я і ресурсам, якими володіє людина, програма її діяльності по підтримці та зміцненню свого здоров'я. Як було показано на прикладі з М. Мазнєвим, це навіть спосіб подолання захворювань у випадках, що трудно піддаються, або взагалі не піддаються лікуванню сучасною медициною.

Що являє собою зміст діяльності будівництва здоров'я? Наївно розраховувати, що можна один раз розробити та рекомендувати такий собі «джентльменський набір», універсальний зміст і методику освіти у оновленій дисципліні «Фізичне виховання», що гарантують досягнення та збереження оптимуму індивідуального здоров'я всім і кожному. Адже будівництво здоров'я це глибоко особиста діяльність особи, спрямована на удосконалення людиною свого духу і тіла, мислення і свідомості.

Проілюструємо викладене, загальними вимогами до антропотехнічних, за своєю суттю, дій особи, яка самовизначилась до будівництва власного здоров'я. В основу вибору можливих підходів і засобів реалізації кладуться уявлення про ідеал чи образ такого стану здоров'я, котрого людина хоче досягти. У цьому випадку вона має

у своєму розпорядженні лише напрямок будівництва нового для себе життя (тобто, на початках має усього лише загальні уявлення про той стан, якого прагне), що надає поштовх процесам миследіяльності та життєутворення.

Хоча, звичайно, їй ще невідомі необхідні і точні дії, їх потрібно знайти і задіяти. Вона буде змушена сама їх знайти, організуючи рефлексію свого стану і намагаючись зрозуміти його особливості, включитися у пошук, вивчення і оцінку зразків та еталонів культури (культури фізичної, інколи лікування припустими для нефахівця засобами), що можуть їй знадобитись. А у випадку відсутності необхідного знання, людина має сама висунути вимоги до того «продукту» (засобу впливу), який їй потрібно створити. Цю внутрішню роботу вже треба кваліфікувати, як діяльність будівництва здоров'я.

*Антропотехнічною є дія, об'єктом якої є сам діючий суб'єкт.* Вона дозволяє людині так би мовити «створювати саму себе», свої нові здібності, властивості і стани; одержувати задоволення (досягти втілення у життя своїх цінностей) у процесі набування нових станів, що наближають її до відчуття здоров'я.

Ю.В. Громико показує методологічну сутність такої антропної роботи. Для того, щоб стати об'єктом перетворень, сам діяч повинен протиставити себе діяльності, у яку він включений, тобто він повинен діяльність об'єктивувати – представити її саму у вигляді об'єкта. Щоб досягти поставлених цілей, людина повинна винайти, сконструювати, самій породити (загалом, взяти нівідкіля – із самої себе) відсутні засоби досягнення цілей. Таким чином, «побачити діяльність» – це значить побачити на основі рефлексії, які засоби і знання в ній відсутні для досягнення цілей [58, с.51].

Як видно, практика будівництва власного здоров'я припускає реалізацію людиною, яка може звертатися до сховищ норм культури (текстів з релігії і філософії, різноманітних наук і досвіду інших людей), тобто вже відомих і апробованих дій, а також має можливість проектувати і реалізовувати принципово нові діяльності, щоб підвищувати потенціал свого здоров'я.

Загальний принцип переходу особи від пасивного, не діяльного стану усього лише «споживача медичних послуг» до само визначеної та діяльної особистості будівничого власного здоров'я може бути описаний через наступні етапи.

1. Вихідний стан на момент актуалізації цінностей здоров'я і цілей будівництва власного здоров'я, як правило, такий. Живе людина, пасивна життєдіяльність якої сприяє виникненню різних патологій. Існує зовнішній, стосовно неї, світ зі своїми закономірностями функціонування та розвитку, і якщо дана людина його і вивчає через навчальні дисципліни, то вже ніяк «не прикладає» до себе. У цей момент свого життя людина не сприймає себе, як елемент оточуючих систем, із взаємним (від системи до людини, і навпаки) впливом, що визначає, у значній мірі, стан її здоров'я. Вона живе, покладаючись на милість долі і майстерність медичних працівників.

2. Поява постаті будівничого власного здоров'я і виникнення практики будівництва здоров'я розпочинається з моменту будь-чим спровокованого (викликаного усвідомленням екстремальності, що несподівано з'явилася), процесу рефлексії самого себе і свого сприйняття світу. Саме тут людина починає сприймати себе, як частину устрою світу, розуміти важливість як гармонізації усіх складових свого «Я» (складно улаштованих і взаємозалежних духу, інтелекту і тілесності), так і гармонізації своїх відносин із зовнішнім світом. Студенту тут повинен допомогти викладач, який зайняв позицію наставника і вихователя, котрий не тільки сам має актуалізовані цінності проживання здорового життя, але й реалізує їх у своїй повсякденній діяльності. Справа в тім, що педагог з НФО впливає на особу учня не стільки словами, але більшою мірою особистим прикладом. Тільки так можна «достукатися» до особистості, адже: «виховання – це завоювання авторитету і духовне керівництво» [20, с.138], і немає рації недооцінювати визначальну роль такого впливу вихователя. *Виховують не самі по собі правильні слова, але зміст життя особистості, яка їх промовляє, якщо вона для нас є авторитетною.*

Для забезпечення результативності педагогічного, спеціально організованого і розрахованого на успіх впливу на свідомість студента на даному етапі, що є вузловим у процесі становлення будівничого здоров'я, саме й необхідна чітка організація непрофесійної фізкультурної освіти.

3. Наступаючий за цим етап – проектування і реалізація будівничим здоров'я перших пробних програм досягнення здорового стану. Він включає самовизначення до

діяльності будівництва здоров'я і постановку цілі бути здоровим. Це є формування необхідних понять і знань, оволодіння відсутніми техніками і здібностями до мислення і діяльності. Усе починається з дуже непростих зусиль по «витісненню» хворобливих думок іншими, правильними, здоровими думками (Лев Толстой, «Смерть Івана Ілліча»), і закінчується процедурами і вправами, що впливають на психіку і тілесність.

Це і є кульмінаційний момент – досягнення людиною гармонії із самою собою (духу з тілесністю, мислення із свідомістю, волі з діяльністю) і гармонії з навколошнім світом. Як наслідок, вона створює більш здорове середовище мешкання (уточнює і переглядає звички, частково відмовляючись або обмежуючи «шкідливі», формує нове коло спілкування, організує свою інтелектуальну і фізичну рекреацію тощо), а також здійснює інші діяльності, у ході яких досягається і підтримується її здоровий стан.

## **2.9. Поняття про комплексну рекреаційну діяльність людини**

Тривалий перехід до дійсно ринкової економіки створив в Україні нову ситуацію, коли особливістю життєвого укладу людини, поряд з відсутністю впевненості у завтрашньому дні, стало його підпорядкування вимотуючому ритму, напруженню, значній тривалості навчального (у студентів) і робочого тижня. Це призводить до хронічної перевтоми, починаючи зі студентського віку, до нездатності непідготовлених випускників вишів до подальшої ефективної та напруженої професійної діяльності в умовах високої конкуренції на ринку праці.

Цей шкідливий психофізичний стан виникає через неузгодженість оптимальних тих процесів життєдіяльності, які можна кваліфікувати як доцільну, корисну спів організацію мислення і діяльності. Звертаючись до вищої школи, можна помітити наступне: все більш напружений хід навчального процесу (уведення рейтингових систем оцінювання, проміжних атестацій, періодичне комплексне тестування за більшістю дисциплін під час акредитації та атестації спеціальностей і вишів тощо) порушують властивий для студентського віку «вільний» спосіб життєдіяльності. Адже для студентства впродовж століть був характерний саме високий ступінь волі у виборі

форм самореалізації, включаючи дозвілля. Не випадково цей виниклий внутрішній конфлікт проявляється у нас через невпинне зростання захворюваності студентів.

Відтак зневага викладачів, що прагнуть сприяти формуванню знань, до одного з головних принципів педагогіки, а саме урахування у ході навчання особливостей природи людини, актуалізує потребу відновлення креативного потенціалу студентів.

Рекреаційна діяльність розглядається нами як один з напрямків фізкультурної діяльності людини, що має розгорнатись і вдосконалюватись. Рекреація необхідна будь-якій людині, як важливий пункт відновлення її життєвих сил, накопичення інтелектуальних і фізичних ресурсів, потрібних у професійній діяльності, для досягнення та утримання оптимального рівня працездатності. У той же час, явища і практиці рекреації у часи СРСР не приділялося належної уваги ані дослідниками фізичної культури, ані методистами, ані викладачами фізичного виховання.

За звичай, для рекреаційної діяльності має бути притаманна у тій чи іншій мірі:

- реабілітація (тобто, відновлення людини після хвороби чи травми);
- релаксація (відпочинок, короткосвітне «виключення» людини з робочого ритму і повсякденних турбот);
- профілактика рецидивів захворювань (дихальної, серцево-судинної системи, системи травлення та ін.).

Проблема розгортання різних типів фізкультурної діяльності актуалізує потребу у проведенні дослідницьких робіт перед за все теоретичного, концептуального характеру також у напрямку явища комплексної рекреації. У ряді відомих зусиль помітне прагнення науковців дослідити перспективи широкого використання форм рекреаційної фізичної культури, що у свій час склались в країнах Європи та Америки.

Однак, по-перше, не можна забувати про особливість педагогічної практики, поміченої з багатовікового досвіду людської цивілізації, - системи виховання і освіти створюються на основі урахування народних традицій, національного менталітету, економічної ситуації в конкретній країні і т. п. По-друге, спроектовані педагогічні системи покликані сприяти історичному прогресу, виходячи з умов саме даного суспільства. По-третє, вони повинні забезпечувати формування нових генерацій

молоді, яким було б під силу знайти своє місце у вирішенні важливих для суспільства та держави суспільно-економічних проблем їхнього подальшого розвитку «тут і зараз».

Щодо питання про розгортання в Україні тих чи інших форм рекреації, треба підкреслити, якщо організовувати надалі цю роботу культурно, мову треба вести не тільки про адаптацію сформованої у розвинених країнах потужної рекреаційної індустрії, але й про проектування тих систем рекреаційної діяльності, які повною мірою враховують особливості ситуації безпосередньо в Україні. Починати створення таких нових практик рекреації необхідно не тільки з вивчення закордонного досвіду, але й з попередньої власної теоретичної роботи. Зокрема, з побудови поняття «рекреаційна діяльність людини». Треба усвідомлювати, яким за змістом буде побудоване нами поняття, такою, в підсумку, виявиться й власне рекреаційна діяльність в Україні.

Звертаючись до історії рекреації, як феномену людської культури, треба привернути увагу до наступного. З початком бурхливого розвитку промисловості і становлення капіталістичного способу виробництва, в Європі та Америці у другій половині XIX століття з'являються зачатки того, що пізніше було прийнято кваліфікувати як рекреацію. Суть феномену рекреації людини, яка приймає участь у суспільному виробництві, як нам видається, вдало помічена Карлом Марксом у першому варіанті відомої праці «Капітал»: «Заощадження робочого часу рівносильне збільшенню вільного часу, тобто часу того повного розвитку індивіда, що сам, у свою чергу, як найбільша продуктивна сила впливає на продуктивну силу праці... Вільний час, що представляє собою як дозвілля, так і час для піднесеної діяльності, зрозуміло, перетворює того, хто ним володіє, на іншого суб'єкта, і в якості цього іншого суб'єкта він і вступає потім у безпосередній процес виробництва».

Формування укрупненого машинного виробництва і поширення урбанізації в Європі все гостріше порушували питання про дієві, такі що не лише що відновлюють працездатність, але й сприяють збільшенню творчих сил людини, форми дозвілля. Пізніше, переважно у США та деяких інших країнах, почалось створення навчальних програм з фізичного виховання молоді такого змісту, що вони сприяли включеню випускників закладів освіти у здоровий спосіб життя. Внаслідок такої більше ніж вікової

за тривалістю практики, сьогодні в англомовних країнах рекреація з вираженою руховою спрямованістю домінує в усіх програмах навчальних закладів. Усього ж, наприклад, у такій країні як Канада, до неї залучено до 80% населення.

Натомість, у ході становлення системи фізичного виховання в СРСР, виходячи з тодішніх соціальних умов, перевагу отримала утилітарна спрямованість фізичного виховання, підготовка населення «до праці та оборони», яку зараз стрімко відновлюють в Російській Федерації. Рекреаційні форми фізичної культури не отримали свого належного розвитку і поширення, до участі в них не була привернута достатня увага навіть тієї частини населення, що самотужки включалася у фізкультурну діяльність. За часи СРСР рекреація насправді визнавалася як одна з важливих форм організації активного дозвілля, зв'язана з перебуванням на відкритому повітрі, заняттями спортом, іграми і туризмом. Але як актуальна практика, що має знаходитись у своєму розвитку, рекреація ніколи не була предметом глибокої уваги як теоретиків, так і практиків вітчизняної фізичної культури. Рекреаційні заняття, що самодіяльно розвивалися в цій області, носили не спрямований, не організований характер і, фактично, зводилися до активного відпочинку на відкритому повітрі.

У свою чергу, область культури фізичної, яка формується за рахунок розвитку фізкультурної діяльності, поки не так багата нормами, зразками й еталонами фізичної рекреації, що у свою чергу стримує поширення цього виду практики. Як наслідок, рекреаційна діяльність, котра розвивалась попутно із загально-фізичною підготовкою та ППФП, не отримала достатнього поширення, її замінює спеціально організований туризм у комфортні готелі Єгипту, Туреччини, а тепер Карпат та Європи.

Наростаюче поширення явища гіподинамії, погіршення екологічної обстановки, інтенсифікація праці, вимоги до мобільності сьогоднішнього випускника вишу, який повинен бути у змозі, за потреби, змінювати різні місця роботи і посади навіть за рамками професії, та інші несприятливі фактори призвели до появи словосполучення «вироблена людина». Воно фіксує уявлення не про наявність якогось захворювання, але натомість стану хронічної перевтоми і виснаження життєвих сил працездатної людини, у випадку обмежених можливостей відновлення в інтересах продуктивної

професійної діяльності. Цей шкідливий стан виникає внаслідок порушення необхідної гармонії у життєдіяльності, котру можна розглядати як обумовлену особливостями епохи доцільну спів організацію, баланс процесів мислення і змісту діяльностей.

Натомість результативна рекреація може забезпечувати комплексне відновлення творчого потенціалу життєдіяльності особи, поновлювати ресурс, що був виснажений у «виробленої людини», рекреація може сприяти подоланню впливу усієї гами несприятливих умов життєдіяльності в сучасній Україні.

У основу побудови поняття про рекреаційну діяльність людини ми кладемо наступні твердження:

- фізична культура, як частина загальної культури людства, являється відкритою системою, котра у своєму подальшому розвитку буде використана до нових областей організації дозвілля. При цьому, фізична культура буде щодалі то більше використовуватись у формах, що визначаються особливостями епохи (наприклад, бодібілдинг, фітнес, шейпінг, степ тощо);

- виходячи з тенденцій розвитку суспільства на початку ХХІ століття, можна припустити, що в усьому світі буде активно розвиватися у формах, властивих кожній країні, рекреаційна за суттю свою фізична культура, що суттєво потіснить ППФП, вузько спрямовану на обраний людиною фах. Останній традиційний різновид фізичної культури слабко придатний як для вузівської, так і післядипломної освіти фахівців, адже потрібно відновлювати і нарощувати діяльнісний потенціал працюючої особи;

- професійно-прикладна фізична підготовка, що була ядром змісту вітчизняних вузівських програм з «Фізичного виховання», навіть на межі своїх можливих претензій не виходить за рамки допоміжного засобу у ході освіти мобільних фахівців широкого профілю. Саме тому до порядку денного сьогодні включене питання про фізкультурну освіту людини, яка має більшу значимість для сучасної вищої школи. І, зокрема, для навчання майбутніх випускників вишів розгортанню дієвих рекреаційних програм.

Поряд з оздоровчим напрямком фізичної культури, рекреація має гарні перспективи більш активно увійти у життєдіяльність сучасної людини, як напрямок її фізкультурної діяльності. *Специфічна відмінність рекреаційної діяльності полягає в*

одночасному вирішенні задач не тільки відновлення психоемоційної та фізичної сфери, але, головним чином, у комплексному відновленні та розвитку інтелектуального і фізичного компоненту. Тоді як фізкультурно-оздоровчі заняття у фітнес-центрах присвячуються переважно розвитку відстаючих фізичних якостей і функцій організму, нормалізації постави і ваги, інших проблем підтримки тілесності.

Перспективною формою устрою таких рекреаційних просторів цілком можуть бути організаційно-навчальні ігри, які проводяться для студентів і випускників вишів, приміром, в умовах заміських зон і оздоровчо-спортивних таборів. Коли спеціально передбачаються і плануються комплексні можливості впливу цієї форми колективної роботи. У такому розумінні рекреація розглядається вже не як форма відновлення самих лише фізичних кондицій людини, але як місце створення умов для відновлення, за допомогою культури фізичної, більш широкого кола її здібностей, а також вибору особою нових обріїв для більш повної реалізації потенціалу своєї індивідуальності.

Таким чином, комплексна рекреація – це принципово новий похід до організації безперервної освіти фахівця, що розвивається. Він передбачає надання людині можливості пошуку, «промальовування» і апробації перспективних трас розгортання нових напрямків професійної діяльності і життедіяльності взагалі. Це, одночасно, нарощування необхідного для цього особі власного психофізичного потенціалу.

Рекреаційну діяльність потрібно розглядати не тільки у зв'язку з використанням можливостей, котрі традиційно розуміються у вітчизняній фізичній культурі як активне дозвілля, але і як таку, котра припускає наявність принципово інших умов її організації.

Отже, запропоноване розуміння рекреації за своєю спрямованістю і змістом майже співпадає з тим, що ми маємо на увазі під освітою людини, і передбачає:

- сприяння формуванню у спеціально організованих формах (бажано, у формі ігрової практики, що ми покажемо далі) вищих інтелектуальних функцій, які дотепер майже не розвиваються через відомі і сталі вузівські навчальні предмети: насамперед, мова йде про розвиток здатності особи до рефлексії, розуміння та мислення;

- прийняття людиною нових ціннісних орієнтирів щодо розгортання свого здорового способу життя та постановку нових цілей власної життедіяльності;

- звертання до раніше не засвоєних досягнень культури фізичної, як значущих норм, зразків і еталонів, тепер усвідомлених особою як придатні для різних сторін життедіяльності даної людини;
- породження і розгортання нових форм творчої діяльності, у тому числі фізкультурної діяльності;
- нарощування психофізичного потенціалу діяльної людини, що є фундаментом для багаторічної продуктивної праці особи.

У цьому випадку рекреацію ми повинні трактувати, як *перетворення «виробленої людини», зі зниженим діяльнісним потенціалом на мобільну особистість*, у якої відновлений і навіть прирощений новий інтелектуальний та психофізичний ресурс. Рекреація, тут, це демонстрація волі особи до тілесного самовдосконалення і становлення нових духовних сил в ситуаціях єднання з природою, що дає могутній поштовх до розвитку подальшої життедіяльності.

## **РЕЗЮМЕ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ**

Вузівська дисципліна «Фізичне виховання» у її нинішньому стані знаходиться в глибокій кризі і не має перспектив вийти з неї без глибокого реформування її спрямованості та змісту. З огляду на те, що по реформовані «Фізичне виховання» має суттєвий потенціал аби сприяти підвищенню якості вітчизняної вищої освіти, було важливо визначити перспективні напрямки його реформи у частині підсилення освітньої складової, переведення дисципліни до стану прилучення особи майбутнього бакалавра до культури фізичної як такої.

Подальший розгляд утилітарної тілесно-орієнтованої ППФП, як єдино можливого напрямку науково-методичних розробок щодо вдосконалення «Фізичного виховання» студентів, за переважною більшістю спеціальностей у сучасних закладах вищої освіти, слід вважати безперспективним. У той же час, ППФП й надалі повинна розглядатись важливою складовою «Фізичного виховання» у технікумах і ПТУ, значна кількість спеціальностей яких передбачає потребу перед за все доброї загальної і спеціальної фізичної підготовки випускників. Існує також обмежена кількість спеціальних ЗВО – це приблизно 10% (Міністерства оборони, Міністерства внутрішніх справ тощо), а також суттєва меншість із існуючих вузівських спеціальностей у ЗВО, де традиційні ідеї ППФП повинні й надалі розроблятись та вдосконалюватись.

Відтак, переважна більшість галузей знань і спеціальностей ЗВО вимагають підсилення змісту і дієвості освітньої складової дисципліни «Фізичне виховання» шляхом забезпечення непрофесійної фізкультурної освіти студентів – майбутніх бакалаврів для розгортання власної фізкультурної діяльності і, за потреби, практики будівництва власного здоров'я. Така забезпечена відповідними компетентностями особа здатна за рахунок власних свідомих і систематичних зусиль забезпечувати підтримання оптимуму своїх психофізичних якостей, здоров'я і працездатності відповідно до вимог конкретного місця роботи і умов своєї життєдіяльності.

Непрофесійна фізкультурна освіта передбачає застосування сучасних педагогічних технологій, значна частина яких повинна мати інтерактивний характер.

Важливим, незамінним у наш час має стати використання у ході НФО ділових ігор, у тому числі організаційно-навчальних ігор. Це та інше доведене у розділі, окреслює коло необхідних змін, також, у освіті та підготовці наступної генерації магістрів з фізичної культури і спорту. Адже лише якісно нові фізкультурні кадри здатні забезпечити реформу вітчизняного фізичного виховання дітей на молоді, у тому числі майбутніх бакалаврів у вітчизняній вищій школі. Відтак, не видається суперечливим твердження, що важливу частину самостійної роботи студентів під час їх фізичного виховання мають складати індивідуальні завдання, без яких неможливе становлення будівничих власного здоров'я. Роль викладача тут може обмежуватися формулюванням напрямку пошуку, приміром, через доручення створити власну програму занять, що відповідає найвищому рівню самостійності у ході його виконання.

Стрижневі ідеї подальшого розвитку будь-якої навчальної дисципліни, і «Фізичне виховання» не є винятком, не носять довільного характеру і не визначаються особистісними чи професійними перевагами авторів. Це торкається й описаного підходу у концепції НФО. Розвиток цієї дисципліни детермінований історичними тенденціями та загальнолюдськими цінностями, адекватним розумінням розробниками концепції ролі освіти у сучасному суспільстві, урахуванням особливостей національного менталітету та існуючих можливостей у вихованні молоді.

До числа найбільш суттєвих теоретичних розробок, поданих у тексті монографії, слід віднести обґрунтування креативної валеології, як перспективного напрямку власне педагогічної валеології – орієнтира зусиль у частині подальшої розробки методології здорового способу життя. Це також визначення змісту та організаційно-методичних особливостей непрофесійної фізкультурної освіти майбутніх бакалаврів різних спеціальностей. Це й з достатньою глибиною, наскільки це дозволяє зробити сучасний рівень педагогіки, психології, теорії і методики фізичного виховання, визначені поняття про фізкультурну діяльність особи та будівництво власного здоров'я, а також комплексну (фізичну та інтелектуальну) рекреацію людини.

Креативна валеологія, як напрямок педагогічної валеології, передбачає таке навчання особистості творчості у за діянні накопичених актуальних відомостей про

здоров'я людини, коли б вона формувалась як фізкультурно-діяльна особа і будівничий власного здоров'я, мала цінності і цілі, поняття і знання, вміння і навички досягати і підтримувати оптимальний стан свого здоров'я. Вважаємо, що майданчиком для формування креативної (творчої) особистості будівничого власного здоров'я, в умовах сучасної вищої школи повинна стати по реформована дисципліна «Фізичне виховання». Саме через її назрілу реформу на основі впровадження непрофесійної фізкультурної освіти, визначального фактору вирішення актуальної педагогічної проблеми формування компетентностей, потрібних фізкультурно-діяльності особистості, та будівничому власного здоров'я, ми й вбачаємо можливість формування відповідних компетентностей, як головної місії «Фізичного виховання».

Наступним важливим завданням є розробка «ідеалу» тієї молодої, фізично розвиненої та діяльної людини, що вступає у самостійне життя і забезпечена компетентностями, які дають їй можливість піклуватись про власне здоров'я. Його потрібно прописати на підставі вивчення існуючих прикладів фізкультурно-діяльних осіб і будівничих здоров'я. Він стане орієнтиром для розробників навчальних і робочих програм нового типу для ЗВО. А потім, немовби «відступаючи» крок за кроком від нього і звертаючись до віку юної особи, що відповідає періоду її навчання у старших класах школи і ще далі, можна задати освітні вимоги до змісту фізичного виховання юнацтва від ЗВО, середніх спеціальних навчальних закладів і ПТУ, з урахуванням специфіки їхніх спеціальностей, і аж до загальноосвітньої школи.

Зазначене дозволяє зробити декілька наступних висновків, які напряму торкаються змісту бажаного, пореформованого вузівського «Фізичного виховання».

По-перше. У зв'язку із визначеними конкретними, спільними для країн – учасниць Болонського процесу, заходами (формуванням спеціалістів широкого профілю, скороченням терміну базової вищої освіти, введенням накопичувального перевідного кредиту тощо), в Україні не вдається, та це й непотрібно, зберегти дисципліну «Фізичне виховання» у її нинішньому змісті, орієнтованому на ППФП.

По-друге. Перспективним є нове розуміння «Фізичного виховання», як частини складного процесу гуманізації та гуманітаризації освіти, котрі й надалі будуть зберігати

гідне місце як вектор вдосконалення сучасної системи національної вищої освіти. Адже, гуманітаризація передбачає планування та здійснення важливих заходів, спрямованих на пріоритетний розвиток загальнокультурних компонентів у змісті освіти, тобто у змісті навчальних дисциплін, і, таким чином, на формування особистісної зрілості здобувачів вищої освіти. Це можливо, перед за все, через поєднання традиційного фізичного виховання, у частині уваги до розвитку фізичних якостей молодої людини, з акцентованими зусиллями по формуванню майбутніх бакалаврів, як фізкультурно-діяльних особистостей і будівничих власного здоров'я.

По-третє, як зазначалось, цій новій за спрямованістю і змістом, вкрай потрібній навчальній дисципліні, варто повернути назву «Фізична культура». Вона мусить бути побудована з урахуванням вказаних особливостей подальшого розвитку європейської системи вищої освіти, гідне місце серед яких займають вимоги забезпечення компетентнісного підходу. Нарешті, вкрай важливим є розуміння того, що оперативні і достатні кроки по перебудові переважно моторного змісту «Фізичного виховання» повинні бути виконані впродовж найближчих років, адже часу на розкачу вже немає.

### **Література до другого розділу**

- 1.Амосов Н.М. Моя система здоровья. *Наука и жизнь*. 1998. № 5. С.28-35.
- 2.Андреев А.Н. Культурология. Минск : Дизайн ПРО, 1988. 160 с.
- 3.Антонова Н.А. Ценностные ориентации в системе личностных качеств студентов высшего педагогического ученого заведения : дис... канд. псих. наук : 19.00.07. Киев, 2003. 203 с.
- 4.Архангельский С.И. Лекции по научной организации учебного процесса в высшей школе. Москва : Высшая школа, 1976. 200 с.
- 5.Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания). *Теория и практика физической культуры*. 1991. № 7. С.37-41.
- 6.Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. Москва : Физкультура и спорт, 1988. 207 с.

7.Бех І.Д. Особистісно орієнтоване виховання : навч. посіб. Київ : ІЗМН, 1988. 204 с.

8.Бондаревская Е.В., Кульневич С.В. Педагогика, личность в гуманистических теориях и системах воспитания : учеб. пособ. для вузов. Ростов н/Д.: Творческий центр «Учитель». 1999. 296 с.

9.Бондарчук Н. Показники фізичного розвитку студентів Ужгородського національного університету з різних біоекологічних зон Закарпаття. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. № 2. С. 85.

10.Братусь Б.С. Аномалии личности. Москва : Мысль, 1988. 219 с.

11.Булатова М.М., Літвін О.Г. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. № 1. С. 3–9.

12. Буліч Е. Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посіб. Київ : ІЗИН, 1997. 224 с.

13.Буркова Л. Технології в освіті. *Рідна школа*. 2001. № 2. С.18-20.

14.Быховская И.М. Ценностные ориентации массового сознания как фактор развития физической культуры. Всесоюз. науч.-практ. конф., 16-21 февраля 1990, г. Севастополь : тезисы конф. Москва, 1990. С.18–19.

15.Василенко В.А. Ценность и ценностное отношение. Проблема ценности в философии. Москва : Наука, 1966. С.41-50.

16.Визитей Н.Н. Социология спорта. Курс лекций. Киев : Олимпийская литература, 2005. 248 с.

17.В Украине самый короткий срок здоровой жизни в Европе. URL : <https://112.ua/obshchestvo/v-ukraine-samyy-korotki-srok-zdorovoy-zhizni-v-evrope-issledovanie-553982.html?fbclid=IwAR1i-WzmEG5YjBzNE6sY-y3v1KGvKyqcf6IPChkptGRLsKKO9aDS5LmVcYg> Поставити № на с. 128.

18.Выготский Л.С. Собр. соч. В 6-ти т. Т.6. Москва: Педагогика, 1984. 400 с.

19.Выдрин В.М., Гужаловский А.А., Кряж В.Н. Основы теории и методики физической культуры : учебник. Москва : Физкультура и спорт. 1986. 352 с.

20. Гессе Г. Игра в бисер; [пер. с нем.] : [вступ. ст. Павловой Н.С.; ил. Мельникова И.Н.]. Москва : Правда, 1992. 496 с.
21. Гориневский В.В. Гигиена и физическая культура в борьбе с предрассудками и вредными привычками быта (Из цикла лекций, прочитанных в домах отдыха 24.VII.1929 г.) : в кн. «Физическая культура и здоровье. Посмертный сборник трудов, отдельных статей и выступлений». Москва : Физкультура и спорт, 1945. С.97-108.
22. Григорьев В.И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления. *Теория и практика физической культуры*. 2004. № 2. С. 54–61.
23. Груздев Г., Груздева В. Педагогическая технология эвристического типа. *Высшее образование в России*. 1996. № 1. С.117-121.
24. Донской Д.Д. Развитие идей П.Ф. Лесгафта о физическом упражнении как двигательном действии. *Теория и практика физической культуры*. 1997. № 2. С. 2–4.
25. Дудоров В.В. Формирование ценностных ориентаций в сфере физической культуры: дис... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 2000. 225 с.
26. Дюперрон Г.А. Методика урока физического воспитания. Ленинград : Время, 1929. 116 с.
27. Дюперрон Г.А. Теория физической культуры: Систематика. Элементы физической культуры. Основные гимнастические системы. Ритмопластические системы. Спортивные игры. Эклектические системы : 2-е изд., доп. Ленинград: Время, 1927. 282 с.
28. Зеньковский В.В. Принцип индивидуальности в психологии и педагогике. *Вопросы психологии и философии*. Москва, 1911. ГОД XXII, КН. 110 (V). С. 815–855.
29. Змеёв С.И. Технология обучения взрослых. *Педагогика*. 1998. № 7. С.42-45.
30. Кареев Н. Идеалы общего образования. *Almataterr*. 1992. № 1. С.81-86.
31. Креатология и интеллектуальные технологии инновационного развития : учеб. для вузов; [Пигоров Г.С., Козинец В.П., Махмудов А.Г. и др.]. Днепропетровск : Пороги, 2003. 502 с.
32. Круглова Л.К. Основы культурологии. СПб. : СПГУВК, 1995. 393 с.

- 33.Круцевич Т.Ю., Петровский В.В. Физическое воспитание как социальное явление. *Наука в олимпийском спорте*. 2001. № 3. С.3-15.
- 34.Куланин Б.Д. Влияние специальных знаний, убеждений и потребностей на практику самостоятельных занятий физической культурой студенческой молодежи (на примере вузов РСФСР): автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 1986. 21 с.
- 35.Кулиниченко В.Л. Валеософия и валеоэтика как формы современной практической философии. *Практична філософія*. 2001. № 1. С.158-174.
- 36.Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта ; [пер. с венгерского] : [ред. и предисл. Столбов В.В.]. Москва : Радуга, 1982. 309 с.
- 37.Кун Т. Структура научных революций; [пер. с англ.] : [ред. и предисл. Микулинского С.Р., Марковой Л.А.]. 2-е изд. Москва : Прогресс, 1977. 300 с.
- 38.Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. Москва : ГЦОЛИФК, 1992. 120 с.
- 39.Лубышева Л.И. Концепция физкультурного образования : теория, методика. *Теория и практика физической культуры*. 1994. № 3. С.14-19.
- 40.Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью. *Теория и практика физической культуры*. 1997. № 6. С.4-12.
- 41.Лубышева Л.И., Бальсевич В.К. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни. Современные исследования в области спортивной науки ; матер. междунар. конф. С/Пб. : НИИФК, 1984. С.122-127.
- 42.Люшен Г., Соляров В.И., Кравчик З.М. Взаимосвязь между спортом и культурой. Спорт и образ жизни : сб. статей. Москва : Физкультура и спорт, 1979. С. 39–40.
- 43.Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры ; 2-е изд. Москва, 2001. 319 с.
- 44.Матвеев А.П. Теоретико-методологические основы формирования учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе : дис... д-ра. пед. наук : 13.00.04 :[в виде научного доклада]. Москва : Физическая культура, 1997. 70 с.

- 45.Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. Киев : Здоров'я, 1989. 270 с.
- 46.Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Київ : Олімпійська література, 2004. 16 с.
- 47.Николаев Ю.М. Теоретико-методологические основы физической культуры : автореф. дис... д-ра. пед. наук : 13.00.04. С/Пб., 2002. 66 с.
- 48.Николаев Ю.М. Физическая культура и основные сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа. *Теория и практика физической культуры*. 2003. № 8. С. 5–9.
- 49.Освітні технології : навч.–метод посіб. ;[Пехота О.М., Кіктенко А.З., Любарська О.М. та ін.] ; [заг. ред. Пехота О.М.]. Київ : А.С.К., 2001. 256 с.
- 50.Педагогика и логика / [Щедровицкий Г., Розин В., Алексеев Н. и др.]. Москва : Касталь, 1993. 412 с.
- 51.Пионерковский Е.О. Эбер и его естественный метод физического воспитания. Москва-Ленинград : Молодая гвардия, 1924.152 с.
- 52.Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий. Москва : Высшая школа, 1981. 175 с.
- 53.Подлесний О.І. Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів – судноводіїв: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Київ, 2008. 23 с.
- 54.Пономарев Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека. С/Пб : ГДОИФК, 1996. 280 с.
- 55.Приходько В.В. Если дело – табак... Днепропетровск: Промінь, 1988. 206 с.
- 56.Приходько В.В. Здоровье – каждому. Киев : Здоров'я, 1987. 102 с.
- 57.Приходько В.В., Неверкович С.Д. К построению понятия «физкультурная деятельность»: Труды ученых ГЦОЛИФКа. 75 лет. Ежегодник. Москва : ГЦОЛИФК, 1993. С.117-123.
- 58.Приходько В.В., Кузьмінський В.П. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей

як будівничих власного здоров'я : навч. посібник ; [Заг. ред. і передмова А.Г. Чічкова].  
Дніпропетровськ : НГУ, 2004. 230 с.

59.Приходько В.В. Педагогические основы физкультурного образования студентов (Опыт игрового проектирования и экспертизы) : дис... докт. пед. наук : 13.00.04. Москва, 1991. 416 с.

60.Смирнов С. Технологии в образовании. Высшее образование в России. 1999. № 1. С.109-112.

61.Столяров В.И. К вопросу о теории физической культуры : методологический анализ. Теория и практика физической культуры. 1985. № 7. С.19-21.

62.Столяров В.И., Быховская И.М., Лубышева Л.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания: молодежь и современность. Теория и практика физической культуры. 1998. № 5. С. 13.

63.Столяров В.И Место физической культуры и спорта в системе явлений культуры : метод. разработка для аспирантов и слушателей ВШТ ГЦОЛИФК. Москва, 1988. 27 с.

64.Столяров В.И. Спорт и современная культура: методологический аспект. Теория и практика физической культуры. 1997. № 7. С.2-7.

65.Столяров В.И. Физическая культура и здоровый образ жизни человека как социальные феномены : Физическая культура и здоровый образ жизни. Всесоюз. науч.-практ. конф., 16-21 февраля 1990, г. Севастополь : тезисы конф. Москва, 1990. С.148-149.

66.Теорія і методика фізичного виховання : поруч. для студентів вищих навч. закладів фізичного виховання і спорту [ред. Круцевич Т.Ю.]. Київ : Олімпійська література, 2008. Т.1. 392 с.

67.Тихомиров В. Современные образовательные технологии : мировой опыт и положение дел в России. Almamater. 2002. № 1. С.9-12.

68.Тугаринов В.П. Духовные ценности человека. Советская педагогика. 1966. № 1. С.12-16.

69.Тугаринов В.П. Избранные философские труды. Ленинград : ЛГУ, 1988. 350 с.

- 70.Ушакова М.В. Современная российская высшая школа как объект социально-гуманитарного знания: Содержание, формы и методы обучения в высшей школе: Аналитические обзоры по основным направлениям развития высшего образования. Вып. 5. М. : НИИВО, 2002. 48с.
- 71.Філософський словник : [ред. В.І. Шинкарук]. Київ, 1986. 586 с.
- 72.Фуко М. Герменевтика субъекта :в кн.: «СОЦИО-ЛОГОС» ; [пер. с англ., нем., франц.]. : [сост., общ. ред. и предисл. Винокурова В.В., Филиппова А.Ф. Москва : Прогресс, 1991. С.284-311.
- 73.Шеллинг Ф.В.Й. Сочинения. ; [пер. с нем.] : [сост., ред., вступ. ст. Гулыга А.В.]. Москва : Мысль, 1987. Т.1. 637 с.
- 74.Якимович В.С. Проектирование системы физического воспитания на основе личностно-ориентированного образования. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2002. № 1. С. 58–61.
- 75.Якимович В.С., Кондрашов А.А. Цель физкультурного воспитания – человек культуры. *Теория и практика физической культуры*, 2003. № 2. С. 6.
- 76.Capra F. The Turning Point. Scions, So site, and Rising Culture / F. Capra. Flaming. London, 1983.P. 47-50.

### **Розділ 3**

## **ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА КОНЦЕПЦІЇ РЕФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ НА ОСНОВІ НЕПРОФЕСІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ**

### **3.1. Стан та витоки успіхів розвитку студентського спорту в США (або чому ми слабко можемо використовувати досвід американських вишів)**

Молодь у розвинених країнах світу загалом демонструє високу особисту активність у заняттях фізичною культурою та спортом. Так, дані, що стосуються часу, витраченого на фізичну активність помірної інтенсивності (57 хв / день - дівчата і 67 хв / день - юнаки), подаються відомостям від різних авторів. Це 60 хв / день фізичної активності - для голландських підлітків незалежно від статі [63], 52 хв / день (юнаки) - в Англії [60] або в два рази вище ніж шведських підлітків (26 хв / день - юнаки і 32 хв / день - дівчата) [60]. У дівчат Англії - 15 хв / день [60], а також 18-річних американців - 30 хв / день - юнаки, 24 хв / день - дівчата [59].

Результати проведених в США загальнонаціональних опитувань, пов'язаних зі здоров'ям, показали, що приблизно дві третини (63,7%) учнів середніх шкіл, 37,6% студентів коледжів і 14,0% дорослих не просто займаються фізичними вправами та спортом, але регулярно беруть участь у високоінтенсивній фізкультурній діяльності [62]. Систематична участь у фізкультурній діяльності помірної інтенсивності виявилася більш стійкою в різних вікових групах (учні середньої школи – 21,1%, студенти коледжів – 19,5% і дорослі – 19,7%) у порівнянні з виконанням фізкультурної діяльності високої інтенсивності [61; 62]. Ці факти свідчать, що навчальні заклади США дійсно стали ключовими акторами, в яких адекватними для країни засобами навчились успішно проводити політику заличення до регулярних занять фізичними вправами, формувати соціальну установку на рухово-активний стиль життя.

Фізичне виховання і масовий спорт в американських вузах можна з повною підставою розглядати не тільки як самостійне явище в системі освіти США, але і як частину загальної структури суспільного життя країни [59; 63]. Традиційно, будучи невід'ємною частиною життя американців, вони чуйно реагують на зміни політичної та

соціально-економічної обстановки і розвиток технологій. Тому початок реформи вищої освіти, яке припало на період зняття напруги через гонку озброєнь (кінець 1980-х рр.), в повній мірі торкнулося сфери фізичного виховання і масового спорту студентів, де стала виникати та практика занять, яка отримала у нас назву *спортивно/середовищно* орієнтоване *фізичне виховання*. Воно ефективно сприяє формуванню цінностей і мотивів, знань, умінь і першого досвіду своєї фізкультурно-спортивної діяльності.

Значний вплив на організацію, форми, методику і зміст фізичного виховання у вищих США надав ряд факторів науково-технічного прогресу і пов'язані з ним зміни вимог до випускників коледжів та університетів на ринку праці. З'явився запит на фахівця, який не тільки добре підготовлений до виконання освоєних ним виробничих операцій і процедур в рамках спеціальності, скільки здатний до періодичної переадаптації та високої продуктивності праці в зв'язку з вимогами нового робочого місця.

Оскільки студентський спорт історично виступає в цій країні головним джерелом поширення нових віянь в організації здорового способу життя, трансформуючись відповідно вимог часу, він є основою живильного середовища всього фізкультурно-спортивного життя в країні. Це дійсно так, якщо взяти до уваги, що в США налічується понад 2300 коледжів та університетів, де можна отримати ступінь бакалавра, а ще сотні коледжів з дворічним терміном навчання (аналог ПТУ) [53].

Незважаючи на періодичне скорочення федеральних асигнувань, що виділяються на освіту через виникаючу фінансову кризу, популярність і масовість фізичної культури і масового спорту серед студентів вишів не зменшується, але напроти зростає. Це є результатом перебудови організаційної структури та навчальних програм, активно розпочатої ще у 1990-х рр., зміни форм і методів викладання, забезпечені дуже потужним фінансуванням, з метою залучення основної маси студентів до факультативних і самостійних занять [59; 63].

Американські коледжі і університети мають високу самостійність у виборі організаційних структур, навчальних програм, складання розкладу навчальних занять, визначення змісту навчальних курсів і академічних вимог до студентів. У різних вищих, в залежності від категорії, статусу, фінансових можливостей і спортивної бази, а також

складу студентів, традицій, специфіки освіти і розташування, питаннями фізичного виховання можуть займатися від одного до п'яти адміністративних підрозділів [59; 75].

Так, в більшості вишів, де є педагогічні факультети або відділення по підготовці фахівців в галузі фізичної культури і спорту, створені кафедри фізичного виховання. У деяких видах призначаються по два завідувачі кафедрою: чоловік і жінка, які завідують кафедрою по семестрах або по навчальним роках по черзі. У великих видах, де є великий жіночий контингент, можуть бути дві окремі кафедри. Кафедри організовують навчальний процес з теоретичних і практичних дисциплін. Завідувач кафедри та професорсько-викладацький склад обираються за конкурсом. Останнім часом, з метою гнучкого управління кадрами, піклувальні ради та адміністрації університетів домагаються обмеження термінів обрання цих завідувачів на посаду.

Крім кафедр фізичного виховання, є відділи спорту і масового спорту (рекреації). Відділ спорту займається підготовкою збірних команд вишів та участю в міжвузівських змаганнях. Відділ масового спорту та рекреації (*intramurals*) займається організацією різного роду внутрішніх змагань і заняття різних груп і окремих студентів. Такий поділ функцій не дає переваг якісь одній формі (наприклад, збірним командам), домінувати над іншими, що сприяє інтенсивному розвитку як фізичного виховання, так і спорту [53].

Таким чином, поділ функцій між окремими структурними підрозділами забезпечує більш високий рівень організаторської роботи і якісного планування. Наприклад, підготовка програми діяльності відділу спорту на наступний навчальний рік, найбільш складна за погодженням заходів, як правило, завершується в квітні попереднього року. Це, як правило, розклад ігор по 15-20 видам спорту, до 15-20 зустрічей в сезон на команду, тобто, приблизно 400 ігор впродовж року. Точно вказується дата, місце, час змагань, а також суперник, характеристики команд, умови трансферів до місць змагань і назад, необхідні контракти, обслуговуючий персонал, випуск і розповсюдження програм і квитків, медичний персонал і заходи безпеки (університет забезпечує поліцію на змагання), кількість тренерів, бюджет і кошторис.

З метою більш широкого охоплення студентів заняттями з фізичного виховання і спорту та підвищення інтересу до них в американських університетах вже з кінця 1980-х рр. поступово відійшли від «класичних» форм проведення обов'язкових для всіх (групових) занять в жорсткій сітці навчального розкладу. Відмовилися від розподілу студентів за групами без урахування їхніх різноманітних фізкультурно-спортивних переваг, від встановлюваної кафедрою єдиної навчальної програми та форм занять тощо. Студентам надається широкий вибір різних видів фізичної активності і форм її організації, яких зазвичай в межах 100 варіантів. Тільки в окремих видах збереглися вимоги до обов'язкового відвідування двох семестрів фізичного виховання, але й тут студенти отримують право вибору тих чи інших занять.

У результаті перетворень у видах США склалися три основні форми організації фізичного виховання:

- заняття у факультативних групах за обраним студентом курсу з обов'язковим відвідуванням, виконанням певних вимог і здачею заліків для отримання залікових балів, що йдуть в диплом. В американських видах для отримання диплома в залежності від спеціальності необхідно набрати від 125 до 150 кредитів, при цьому кожен курс має свою оцінку в кредитах. Практичні дисципліни з фізичного виховання і спорту оцінюються в 1 кредит за семестр занять, хоча в диплом входять не більше 2-4 кредитів з фізичного виховання, в залежності від спеціальності;

-участь в будь-яких масових змаганнях за особистим вибором, в тому числі і в таких індивідуальних видах спорту, як теніс, у зручний для студента час з приблизно рівним за силою суперником;

-заняття будь-яким видом спорту або фізичної активності в групі або самостійно, без участі в змаганнях і здачі заліків, для опанування технікою обраного виду спорту, зміцнення здоров'я або просто для проведення часу і спілкування з іншими студентами.

У свою чергу, кафедри фізичного виховання і відділи масового спорту та рекреації забезпечують широке розмаїття видів програм і складають розклад таким чином, щоб студенти могли займатися в зручний для них час. Багато навчальних

курсів викликають практичний інтерес студентів або включають «екзотичні» види: готують інструкторів з тенісу, плавання, надання першої медичної допомоги або навчають верховій їзді, стрільбі з лука, підводному плаванню, веслуванню, вітрильному спорту, родео, цирковій акробатиці, фігурному катанню на ковзанах тощо.

Зауважимо, що система факультативу і рекреаційних занять за вибором до краю ускладнила організацію навчального процесу для завідувачів кафедр та викладачів. На практиці студент заповнює бланк-заяву, в якій зазначає послідовність своїх занять обраним видом рухової активності, прізвище викладача і бажаний час заняття. Тільки з використанням комп'ютера кафедра в змозі скласти загальний розклад таких занять, а також індивідуальний розклад заняття для кожного студента. Якщо всі побажання студента неможливо задоволити, комп'ютер видає на вибір 2-3 найбільш зручні для нього варіанти [53].

Факультативна форма заняття висуває підвищені вимоги до викладачів, змушує їх шукати нові форми роботи, постійно вдосконалювати різні складові своєї професійної підготовки, добре володіти декількома видами спорту, широко використовувати індивідуальний підхід. Основний критерій роботи викладача - реакція студентів, їх інтерес до заняття і наповнюваність навчальних груп, адже викладачі, по суті, пропонують студентам займатися «своїм», тобто даного викладача, видом рухової активності. Гостра конкурентна боротьба за місце роботи, можливість кар'єри, бажання підвищити авторитет самого курсу в колі студентів і в педагогічному колективі ведуть до того, що викладачі постійно підвищують професійну майстерність.

Однією з форм заняття спортом є спортивні клуби, що діють самостійно. Роль кафедр і відділів спорту полягає в тому, що вони надають клубам сприяння у використанні спортивної бази, інвентарю, а також консультації фахівців. Але тут спортивні клуби виступають як елітарні студентські організації, члени яких вносять досить великі внески, обтяжливі для більшості.

Велика частина викладачів фізичного виховання, особливо в престижних вищих, мають ступені магістрів і докторів філософії. За відомостями Американської Академії фізичного виховання на кафедрах фізичного виховання 50 найбільших

університетів США приблизно 50% викладачів є докторами філософії, а 70% тренерів збірних команд мають звання професорів. Так, в університеті Берклі на кафедрі працюють 8 професорів, 16 докторів, 12 магістрів і 3 бакалаври [53].

Що стосується недоліків такої системи, зазначимо наступне. Хоча система факультативу, розвитку масового спорту і рекреації сприяла розширенню масовості, існує побоювання, що студенти зі слабким здоров'ям і ті, хто не люблять фізичну активність, а мова тут про тих, хто найбільше за інших мають потребу в заняттях, можуть, ухилитися, залишитися в стороні від них. Крім того, займаючись тільки тим, що їм подобається, студенти не завжди отримують достатню фізичну підготовку.

Відповіддю на цю критику є пояснення прихильників так влаштованої системи фізичного виховання в американських вузах, що свідоме, добровільне, без примусу ставлення до занять будь-якими фізичними вправами, спортивними іграми приносить більше користі і ефективніше, ніж найкраща, сама збалансована, але нав'язана проти волі студента програма занять. Щодо загальної фізичної підготовки, вважається, що природне прагнення домогтися успіху в обраному виді занять, систематичність в заняттях так чи інакше, приведуть студента до усвідомлення необхідності покращувати свій фізичний статус.

Значним інноваційним потенціалом в справі створення сучасних технологій фізичного виховання студентської молоді мають антропні освітні технології, центровані на розвитку особистості як соціально-духовної сутності людини. В основі антропних технологій лежить поєднання двох основних функцій освітнього розвитку людини, а саме: перетворення її індивідуальної свідомості (мова йде про самосвідомість, світогляд, духовно-творчий потенціал) і розширене відтворення фізичної культури в процесі її фізкультурної діяльності.

При такому підході в соціокультурному освітньому просторі, що несе функції навчального (розвиваючого) середовища, викладач вишу виступає координатором світоглядних, науково-пізнавальних та технологічних процесів, інтерпретатором всіх науково-технічних, спеціальних та педагогічних знань, що забезпечують професійну орієнтацію студентів. Пріоритетне значення має гуманістично орієнтована світоглядна

свідомість студентів, що включає в себе певний шар духовно-ціннісних феноменів, які сприймаються особистістю і важливі в її діяльності як професіонала.

В університетах США, як видно, раніше, ніж в інших країнах, була зроблена спроба і накопичений важливий досвід створення орієнтованої на особистість системи фізичного виховання студентів, значна роль в якій відводиться саме викладачам.

Л. Демінська глибоко розглянула особливості професійної підготовки викладачів фізичного виховання в США [15], але формування основ особистісно/спортивно орієнтованого фізичного виховання у вищій школі США в аспекті його матеріально-технічного забезпечення до останнього часу не отримало достатнього висвітлення.

У той же час, важливим, є питання про матеріально-технічне забезпечення спортивно-орієнтованої системи фізичного виховання, розкриттю якого і присвятимо наступний фрагмент огляду витоків успіхів розвитку студентського спорту в США. Адже для створення особистісно орієнтованої системи фізичного виховання студентів важливе значення має розширення і вдосконалення спортивної бази вишів, будівництво нових великих сучасних спортивних споруд, що дозволяють перебудувати навчальну та спортивну роботу і забезпечують можливість одночасних занять різними видами рухової активності та спорту для великої кількості студентів [59; 63].

В основному всі виші США, починаючи від приватних елітарних університетів (Гарвардського, Єльського, Прінстоонського, Берклі), до невеликих коледжів штатів уже десятки років, починаючи з 1980-х рр., мають адекватну спортивну базу, що дозволяє забезпечити проведення різноманітних занять з фізичного виховання, масового спорту та підготовки збірних команд до міжвузівських змагань.

Уряди штатів, місцева влада і ділові кола охоче субсидують будівництво спортивних споруд. По-перше, спорт дозволяє відволікати молодих людей від небажаних так би мовити «засобів-компенсаторів» (наркотиків, алкоголю, куріння). Подруге, виступи місцевих вузівських команд служать потужним стимулом посилення «локального патріотизму». По-третє, важливим фактором слід вважати і те, що будівництво спортивних споруд вартістю в десятки мільйонів доларів забезпечує додаткові робочі місця і є певним стимулом до економічного розвитку даної території.

Крім того, суми грошей, передані «жертводавцями» на будівництво спортивних споруд, відповідно до чинного в США законодавства, зменшують податки, що стягаються з них. Тоді як подальша експлуатація спортивних споруд в подальшому окупає витрати «жертводавців» на їх будівництво і приносить стабільний прибуток.

Як приклад наведемо характеристику за наступними вишами, орієнтуючись тільки на один зі штатів (дані на початок 1990-х рр., коли тільки розпочиналась реформа вищої школи і започатковувалось спортивно-орієнтоване фізвиховання):

-Університет штату Міннесота в Міннеаполісі: 9300 студентів (4800 чоловіків і 4500 жінок) - 2 завідувачі кафедрами фізичного виховання; 2 відділи спорту; 2 відділи масового спорту та 2 відділи спортивної інформації - все окремо для чоловіків і жінок;

-Університет штату Міннесота в Морісі: 3300 студентів (1800 чоловіків і 1500 жінок); 1 завідувач кафедри, він же директор відділу спорту і масового спорту;

-Університет Мартіна Лютера в Нью-Улмі, штат Міннесота: 1300 студентів - 650 чоловіків і 650 жінок; 1 завідувач кафедри і відділом спорту для студентів-юнаків, 1 завідувач кафедри і відділом спорту для студенток, відповідно вони ж відповідають за масовий спорт.

Щоб показати, яку спортивну базу мали виши вже до початку 1990-х рр., наведемо дані по чотирьох вищих навчальних закладах, розташованих на Східному узбережжі США (за двома вишами, що належать штатам, і двом приватним вишам).

Університет штату Пенсільванія. Число студентів 62 000 чоловік. Спортивна база: стадіон на 63 700 місць, 2 басейни (з 5 ваннами, одна олімпійського розміру), легкоатлетичний закритий манеж на 7 300 місць (вміщує 5 тенісних кортів). Ігрових залів - 3 (вміщують в цілому 9 баскетбольних майданчиків), гімнастичних залів - 2, зали для волейболу та бадміntonу - 2, ковзанка зі штучним льодом, зали для боротьби, фехтування і тренажерів - 4, танцювальні студії - 2, відкритих кортів - 73, закритих майданчиків для гандболу - 36, поля для футболу, бейсболу, софтболу та хокею на траві - 10. Є також літній табір з водною та веслувальною станціями.

Хантер коледж в м.Нью-Йорк, входить до складу університету штату Нью-Йорк, розташований в центральному районі Манхеттена. Число студентів 20 000 чоловік.

Спортивна база: басейнів – 2, ігрових залів – 2, гімнастичних залів – 3, зали для боротьби та тренажерів – 3, студії для танців – 2. Так як зазначена база вважалася недостатньою, то мерія м. Нью-Йорка надавала коледжу безоплатно поля для футболу і тенісні корти в муніципальних парках і будівлі Арсеналу.

Приватний Рочестерський інститут технології. Розташований в м. Рочестер, штат Нью-Йорк. Кількість студентів – 8 500. Спортивна база: стадіон, 2 спортивні зали (вміщують 4 баскетбольні майданчики), легкоатлетичний манеж (вміщує 3 корти), басейн, закритий каток, центр фізичної підготовки, обладнаний тренажерами, зал боротьби, численні відкриті спортивні майданчики і поля, тенісні корти.

Приватний жіночий коледж Маунт Холліок. Розташований в містечку Південний Хедлі, штат Массачусетс. Число студентів 1 950 осіб. Спортивна база: басейн з 2 ваннами, легкоатлетичний манеж (4 доріжки по 200 м., вміщує 6 тенісних кортів), ігровий зал, закрита ковзанка, закритий манеж для верхової їзди, закриті корти для гри в сквош і ракетбол – 8. Крім того, зал для тренажерів, сауна, веслувальна станція, легкоатлетичний стадіон, тенісних кортів - 15, поля для футболу і софтболу – 4 [53].

Зазначається, що ці приклади відносяться до середніх моделей і не є кращими.

З матеріалів Асоціації студентського спорту видно, що майже всі виши США мають свої плавальні басейни. Якщо своїх басейнів немає, то використовуються муніципальні, що надаються вишам безкоштовно.

З метою створення найбільш сприятливих умов для самостійних занять багато баз відкриті з 7-00 до 23-00 (24-00). У вузівських басейнах існує традиція «відкритої води» з 7-00 для бажаючих поплавати перед заняттями. З 6-00 і до глибокого вечора відкриті тенісні корти та інші майданчики для ігор з ракетками. Розклад роботи спортивних споруд передбачає розподіл часу для групових занять, масових змагань, тренувань команд і індивідуальних занять. Для індивідуальних занять, наприклад, з тенісу, а це означає наявність партнера, необхідно за день раніше подати заявку [53].

Кафедри фізичного виховання і відділи спорту всі останні десятиліття широко використовують комп'ютерну техніку. Вона використовується при складанні розкладу

занять, бюджету, обліку матеріальних цінностей, ведення особових справ осіб, що займаються, обліку спортивних результатів, складання програм з видів спорту.

В ході занять, студент постійно вводить в свою особисту картку-програму дані про тренування і виконання завдань. Зустрічаючись з викладачем, він аналізує результати за минулий тиждень, вносить корективи в плани занять. Крім того, багато тренажерів обладнані портативними пульсометрами і приладами, які показують кров'яний тиск. В ході занять студент отримує дані про показники пульсу і АТ, що дозволяють контролювати навантаження і регулювати інтенсивність виконання вправ, стежити за динамікою процесу відновлення.

Відеокамери і відеомагнітофони використовуються як на групових, так і на індивідуальних заняттях, дозволяючи аналізувати техніку виконання рухів і усувати помилки. Студентам рекомендують записувати відео на електронні носії, переглядати їх і враховувати побачене в ході подальших занять. Така рефлексія техніки і свого психофізичного стану привчає студента до аналітичної роботи, готовує до усвідомленого відношення до своїх самостійних занять, підвищує активність і інтерес до занять.

Полегшує роботу викладача секундомір з легким переносним принтером. Натисканням пальця на секундомір-принтер роздруковуються результати, в яких фіксуються дата, час, результати подолання дистанції по колах і підсумковий результат пробігання дистанції.

Вдосконалені тенісні, бейсбольні і хокейні «гармати» для самостійних тренувань, дозволяють «вистрілювати» до 300 м'ячів і шайб із заданою швидкістю, інтервалом, кутами вильоту і розкиду.

Плавальні басейни обладнуються автоматичними електронними табло, пов'язаними через комп'ютер зі стартовими майданчиками і панелями торкання. Видаються літерні, цифрові дані і графічні зображення показаного результату.

Тренажери обладнуються приладами, що вказують швидкість виконання вправ, число вправ за хвилину, загальну кількість виконаних вправ і кількість калорій, які витратив той, хто займається, під час роботи на тренажері тощо.

Ці приклади показують, чому в багатьох університетах річний бюджет на фізичне виховання і спорт перевищує 10 млн. доларів.

Як наслідок, помітно зросла участь в заняттях фізичною культурою і спортом також студенток вишів. Відгукуючись на підвищений інтерес студенток до фізичної активності, у багатьох видах введено спеціальні курси з танців, ОФП, аеробіки та самозахисту, гри змішаних команд за спрощеними правилами. Якщо вважається, що в США в цілому 75% дівчат-студенток займаються тим чи іншим видом фізичної активності, є жіночі коледжі, де 100%, без примусу і страху санкцій, займаються фізичними вправами і спортом.

Таким чином, займаючись 2-3 рази в тиждень плаванням, тенісом або карате, студент заробляє залікові кредити в диплом і одночасно опановує вид спорту, який йому подобається, відволікається від навчального навантаження, знімає вплив стресових ситуацій, зміцнює здоров'я, освоює або удосконалює спортивну техніку . Є ще один істотний фактор, - в плату за навчання входить користування спортивними спорудами. Навіть, якщо студенту не потрібні додаткові кредити, усвідомлення того, що сплачено право відвідувати плавальний басейн, є переконливим мотивом «взяти» те, що належить. Цей момент добре враховує прагматичну психологію американців.

Завдяки матеріально-технічному забезпечення вже у 1980-1990-ті рр. програми видах стали охоплювати багато нових видів фізичних вправ. Наприклад, в програмі університету Південної Каліфорнії було 96 практичних курсів, причому більше половини з них так звані «довічні» види спорту: біг підтюпцем, аеробіка, танці, метання «літаючої тарілки», заняття на тренажерах, різні ігри з використанням ракеток. Під терміном «довічні» (life sports) розуміються види рухової активності, якими можна займатися і після закінчення вишу протягом тривалого часу до похилого віку, не потрібні велика кількість учасників і складна організація занять.

Одне з пояснень такого становища полягає в тому, що в американських видах помітно зросла кількість студентів у віці старше 25 і навіть 30 років. Так, в Колумбійському університеті навчаються приблизно 50% тих, хто вже отримали ступінь бакалавра. «Довічні» види не вимагають постійної участі викладачів (тренерів)

і, освоївши техніку, отримавши необхідний мінімум теоретичних знань, той, хто займається, може сам ставити перед собою цілі, самостійно розробляти програму занять і тренуватися в міру своїх можливостей у вільний час і зі зручним партнером.

Не менш широкий вибір надають програми intramurals. Так, Нью-Йоркський університет надавав студентам вибір більш ніж по 70 курсів intramurals в більш ніж 500 навчальних групах. Змагання intramurals безкоштовні, це може бути баскетбол «один на один» або «три на три», змагання між студентами різних спеціальностей, між студентами гуртожитків, клубами і т. д., а студенти самі здійснюють суддівство. Заняття ж в рекреаційних групах проводяться за додаткову плату. Різні курси з фізичного виховання повинні задовольняти будь-які інтереси студентів (наприклад, 12 курсів пов'язані з плаванням, 13 з танцями, 7 з самозахистом і т.п.) [53].

Як видно з представленого, по-перше, використання поширеної у виших США практики фізичного виховання потребує суттєвого підвищення якості матеріально-технічного забезпечення процесу фізичного виховання і у вищій школі України. Між тим, обмежене фінансування та матеріальне забезпечення об'єктивно стримує поширення на практиці тих програм спортивно орієнтованого фізичного виховання студентів, що існують в США. По-друге, наша вища школа поки знаходиться у стані, коли відсутні перспективи копіювання практик фізичного виховання, сформованих у економічно розвинених країнах. І, нарешті, по-третє. Це спрямовує фахівців вузівського фізичного виховання в Україні розробляти власні, «не коштовні» підходи до фізичного виховання, які враховують вітчизняні реалії.

### **3.2. Технологія непрофесійної фізкультурної освіти**

Зміст даного підрозділу присвячений доповненню концепції непрофесійної фізкультурної освіти розробленою нами педагогічною технологією НФО. При цьому, створюючи дану технологію, виходили з того, що *педагогічна технологія у дії* – це довгий ланцюжок взаємозалежних та взаємодоповнюючих діяльностей, обумовлених змістом теоретичного опрацювання проблеми, що розв'язується, а також тих дій, що забезпечують результативну організацію педагогічного процесу. Вони підпорядковані

загальній меті вирішення актуальної наукової й практичної проблеми вищої школи, а саме формуванню фізкультурно-діяльності особистості і будівничого власного здоров'я.

Розроблена педагогічна технологія НФО, «робоча» частина якої представлена у підрозділі далі, була апробована у педагогічному експерименті, проведенному в Українському державному хіміко-технологічному університеті (УДХТУ). Як випливає з поданого розуміння сутності технології, вимоги до спрямованості та її елементів визначені раніше проведеною концептуальною і понятійною роботою в області НФО.

Аби визначити стан готовності викладачів фізичної культури, необхідний для їх участі в апробації технології НФО, попередньо була сформована група провідних викладачів кафедри фізичної культури, спорту і здоров'я УДХТУ, які потім виступили у якості експертів при визначені додаткових вимог до фахівців. Перед початком їхньої роботи (під час підготовки до педагогічного експерименту) у ході спеціального семінару був проведений детальний інструктаж, на якому обговорювалась сформована концепція НФО (Додаток Б). Був також сформульований ряд додаткових вимог до професійної готовності викладачів дисципліни «Фізичне виховання», таких як відповідні бажані характеристики, необхідно притаманні сучасному викладачу цієї оновленої навчальної дисципліни. Зокрема, при проведенні зі студентами теоретичних і методичних занять викладачам потрібна наявність попередньо засвоєних понять «здоров'я людини», «стан здоров'я», «непрофесійна фізкультурна освіта», «фізкультурна діяльність», «будівництво здоров'я» і «будівничий власного здоров'я».

Такі попередньо підготовлені викладачі потім і прийняли участь у педагогічному експерименті із впровадження НФО в УДХТУ. Вони ж, потім, були додатково опитані для уточнення обсягу і змісту освіти нових генерацій викладачів фізичної культури, здатних забезпечити реформу вузівського «Фізичного виховання», яку ми обстоюємо.

Мова, фактично, йде про початок процесу доопрацювання вимог щодо професійного обличчя сучасних викладачів фізичної культури (магістрів), про формування системи освіти нової генерації викладачів відповідно до визначені нами концепції і змісту реформи «Фізичного виховання». Адже доопрацювання існуючих модельних характеристик викладача стосується аспектів діяльності сучасного

фахівця, які поки відсутні у повсякденній роботі навіть кращих викладачів фізичного виховання закладів вищої освіти. Але саме за рахунок додавання до традиційної діяльності викладачів нових компонентів єдино й можливо реалізувати новий зміст, форми і методи організації занять у цій дисципліні, яку конче потрібно реформувати.

Прийнятний для реформи цієї навчальної дисципліни і методологічно-вилучаний хід описаний у фундаментальній колективній праці «Педагогіка і логіка» [34], у якій розглядається наступна ситуація і вона у повній мірі відповідає умовам, у яких виконувалось обґрунтування концепції і технології НФО майбутніх бакалаврів.

Зазвичай уявлення про «продукт діяльності» навчання і виховання задаються вже існуючими зразками, тобто найбільш освіченими й діяльними педагогами та їх учнями. І, по мірі того, як відбувається уточнення нового, бажаного стану освіченості учнів, уявлення про цей кінцевий «продукт» діяльності також уточнюється на основі існуючих у реальності зразків. Отже, у випадку, коли нас перестають задовольняти результати нині поширеної практики педагогічної діяльності, ці уявлення (про різницю) перетворюються у проекти бажаних додаткових рис наших учнів - майбутніх фахівців. Але це торкається випадків коли різниця (як є зараз і як потрібно надалі) є невеликою.

Однак, трапляються ситуації (і така була з НФО), коли ми змушені свідомо, на рівні проекту, розгорнати знання про продукти бажаної майбутньої, поки що відсутньої у викладачів практичної діяльності, котрі *істотно відрізняються від звичних*, вже освоєні *ними дій*. Тільки з часом, відповідно до отриманих *ними* нових знань, буде формуватись і розгорнатись нова практика педагогічної діяльності. У цьому випадку новий проект визначає не тільки уточнення змісту діяльності по створенню нових бажаних продуктів (складу компетентностей бакалаврів, що відповідає уточненій меті дисципліни «Фізичне виховання»), але й тієї діяльності, що спрямована на зміни в уже існуючих системах педагогічної діяльності магістрів з фізичного виховання [34, с.93].

Теза про неможливість уточнення і доповнення модельних уявлень про нові, необхідні елементи у діяльності викладачів фізичного виховання в ситуації підготовки реформи навчальної дисципліни, на підставі вивчення змісту самої лише традиційної педагогічної практики підтверджується в дисертаційній роботі [51, с.89]. Автор пише,

що опитування 35 викладачів, які ведуть заняття традиційно, показало, усі вони мають досить поверхневі знання про активні методи навчання і, вже з однієї цієї причини, не можуть його застосовувати. Отже, можливе опитування цих викладачів про те, що повинні знати та вміти, аби успішно застосовувати активні методи навчання, не раціональне – вони не є у цьому обізнаними і не можуть виступати експертами.

Як результат такого розуміння, до нашого дослідження з визначення уточненого змісту освіти магістрів з фізичної культури і спорту нового покоління включені тільки фахівці кафедри фізичної культури, спорту і здоров'я УДХТУ, що брали безпосередню участь у підготовці та проведенні педагогічного експерименту, а отже набули принципово нових знань і компетентностей. Ми сформулювали гіпотезу, - оскільки частина викладачів були спеціально підготовлені у ході семінару, що передував роботі в експерименті і, потім, набули відповідного, якісно іншого педагогічного досвіду роботи із забезпечення фізкультурної грамотності і непрофесійної фізкультурної освіти студентів, саме такі викладачі й здатні виконати функцію експертів.

Перед опитуванням, аби виключити з дослідження ту частину викладачів, які не в повній мірі відповідали вимогам щодо експертів, була застосована методика оцінки рівня їхньої компетентності [18]. Внаслідок застосованої методики, з 13 викладачів, що брали участь в експерименті, до групи експертів було відібрано лише 9 таких, що одержали коефіцієнт компетентності 0,66 бали і більше. Тільки потім на підставі анкетного опитування експертів були визначені важливі додаткові вимоги до змісту професійної діяльності магістрів фізичної культури і спорту, котрі зможуть проводити заняття з «Фізичного виховання», ураховуючи особливості компетентнісного підходу.

Складена для експертів анкета містила лише відкриті питання, які потребували від них рефлексивного аналізу власної діяльності у ході експерименту. Після відкидання схожих відповідей експертів, а також тих, що набрали менше 25% голосів від числа опитаних, для подальшої роботи з відібраними відповідями була введена додаткова вимога, враховувати тільки такі пропозиції про очікувані якості викладачів-магістрів нової генерації, які були зазначені більше ніж у 50% анкет респондентів.

Опрацювання отриманих відповідей експертів дозволило виявити необхідні якості викладачів кафедр фізичного виховання для формування фізкультурно-діяльних особистостей і будівничих власного здоров'я під час проведення ними методичних занять із студентами – майбутніми бакалаврами:

- знання про структуру мотивації молодих людей до занять фізичною культурою; вміння допомогти студентам під час обговорень усвідомити і уточнити власні мотиви і мету самостійних занять фізичною культурою і оздоровленням;
- знання та вміння реалізувати на практиці методику застосування активних методів навчання. А саме: аналіз ситуації у стані фізичного розвитку і здоров'я; проведення дискусій і ділових ігор, як елементу технології НФО;
- вміння проводити заняття, що розкривають зміст, послідовність і дозування фізичних вправ в індивідуальних фізкультурно-оздоровчих або фізкультурно-рекреаційних програмах, а також допомагають здійснювати поточний контроль при самостійному застосуванні учнями засобів фізичної культури і оздоровлення, що являється важливою частиною складу компетентностей;
- вміння вчити студентів набуванню компетентностей з використання методик самоконтролю за функціональним і фізичним станом (проби Генча і Штанге, тест Руф'є, маса-ростовий індекс, визначення ЧСС і т.п.).

У процесі проведення практичних занять з «Фізичного виховання» такі вимоги:

- вміння проводити практичні заняття з урахуванням інтересів до різних форм рухової активності і спорту, як у юнаків, так і у дівчат;
- знання особливостей і вміння проводити заняття зі студентами підготовчої групи, які мають незначні відхилення у стані здоров'я.

У процесі навчання студентів самостійному використанню засобів фізичної культури й оздоровлення:

- вміння застосовувати у роботі зі студентами такі форми і способи педагогічної комунікації, що забезпечують довіру та щирість у спілкуванні, необхідні для відвертого обговорення особливостей стану здоров'я студентів, незалежно від їхньої статі;

- знання діяльних зразків і особливостей методики оздоровлення за відомими авторськими системами будівничих власного здоров'я;
- знання змісту доступної літератури, що рекомендується студентам для самостійного вивчення, вміння консультувати студентів по роботі з такою літературою, включаючи її пошук в Інтернеті;
- вміння проводити групові та індивідуальні консультації по використанню студентами різних засобів фізичної культури та оздоровлення;
- знання методики розробки і, на цій основі, вміння навчати студентів щодо самостійної розробки останніми своїх індивідуальних фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних програм.

У процесі здійснення *поточного і підсумкового контролю* за результатами непрофесійної фізкультурної освіти:

- вміння використовувати методи педагогічних досліджень, що дозволяють об'єктивно оцінювати фізичний розвиток та функціональний стан студентів, а також виявляти і оцінювати зміни, що відбуваються у їхньому стані;
- вміння здійснювати таку комплексну оцінку успішності з «Фізичного виховання», котра враховує оволодіння компетентностями, як теоретико-методичного, так і практико-діяльнісного розділу оновленої дисципліни.

Аналіз отриманих експертних оцінок підтверджив важливість виділення вказаних додаткових модельних характеристик майбутнього викладача дисципліни «Фізичне виховання» у ході її реформування. Отже, описане вище дослідження, дозволило визначити важливі вимоги до нової генерації викладачів, які потрібно використати при уточненні змісту професійної освіти майбутніх магістрів з «Фізичної культури і спорту» та перепідготовки вже працюючих викладачів кафедр фізичного виховання.

Відтак розглянемо вплив викладачів на студентів у послідовності, що обумовлена розробленою педагогічною технологією НФО, на «замикаючому» етапі багаторічних організованих занять молодою людиною фізичною культурою. Як наслідок реалізації технології, у студентів повинні бути сформовані якості, що дозволяють їм самостійно вирішувати задачі збереження і змінення здоров'я,

відновлення та підвищення психофізичного потенціалу і здоров'я. Ця педагогічна технологія включає три основних етапи, які отримали умовну назву «розумовий», «аксіологічний» та «діяльнісний», котрі передбачають наступні дії педагога.

Дія А). Створення у студентів, у ході навчального процесу, відчуття екстремальної ситуації відносно стану здоров'я, яка вимагає для її подолання поки що відсутніх властивостей особистості. Така екстремальність може бути щонайкраще створена в умовах організаційно-навчальної гри. Тут повинно враховуватись, що гра – це особлива соціокультурна форма, яка дозволяє знаходити дії, котрими людина поки ще не володіє. Чітко контролювані викладачем фрустрація і стресовий стан студента заздалегідь передбачаються сценарієм гри, оскільки інакше не вдається мобілізувати і вивести її учасників до критичного «бачення самих себе» у процесі рефлексії, аналізу тих сторін життєдіяльності, які стали предметом ігрової проблематизації. Як свідчить досвід проведеного експерименту, стан екстремальності, про який йде мова, викликає вже саме по собі усвідомлення студентами свого низького вихідного, до початку заняття НФО, психофізичного стану і стану здоров'я, як це зазвичай буває.

Наголошуємо, така штучно організована і контролювана викладачем екстремальна ситуація не має нести шкідливого для структури особистості характеру. Це дійсно можливо, адже екстремальність зорганізується тут в умовах колективної миследіяльності, коли у навчальній роботі студенти разом з викладачем, який не лише усвідомлює цінності здоров'я, але й має знання про вдосконалення життєдіяльності особи у частині її здоров'я, фіксує стан студентів і направляє гру у потрібне русло.

Аби створювати щось нове (тут, проект подолання штучно створеного стану екстремальності), а таким новим виступають зміст і порядок фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних занять, які являються потрібною альтернативою фізкультурно-пасивному життю особи, студентам треба розмірковувати і пробувати висказати своє бачення. І у такий спосіб ризикувати й мати право на помилку. Але головною умовою продуктивності мислення учасників у грі є робота з ними фізкультурно-діяльного педагога (можлива й участь іншого авторитетного будівничого власного здоров'я).

Викладачу важливо продемонструвати студентам спосіб виходу з екстремальності, пов'язаної з усвідомленням проблем з їхнім здоров'ям, за рахунок набування більш високого рівня здоров'я через самовизначення до фізкультурної діяльності і подальшої практики будівництва здоров'я. Тим самим педагог сприяє становленню у студентів таких функцій, як рефлексія, чи здатність «повернути свідомість на себе», тобто на свій фізичний стан, власні думки і дії. Це, також, розуміння потенціалу покращення здоров'я, в ході аналізу зібраних об'єктивних показників і самооцінки стану здоров'я конкретного студента.

Головні результати, що досягаються у ході першого етапу:

- формування рефлексивного і розуміючого відношення студентів до особливостей екстремальної ситуації у їх життедіяльності у частині здоров'я. Об'єктивні оцінці студентами власного здоров'я сприяють застосовані різноманітні тести для кількісної оцінки і якісної самооцінки свого здоров'я;

- виникнення розуміння можливості подолання екстремального стану у власному здоров'ї через застосування засобів підвищення потенціалу свого здоров'я.

Дія Б). Формування понять «непрофесійна фізкультурна освіта», «фізкультурна діяльність», «будівничий здоров'я», «будівництво здоров'я» і «середовище мешкання діяльної людини». Формування уявлень про «рукотворність» середовища мешкання діяльної людини, про можливість подолання екстремальності у життедіяльності через створення такого середовища її мешкання, яке дозволяє, з одного боку, підвищувати потенціал здоров'я, тоді як з іншого, усувати несприятливі впливи середовища.

Студенти починають розуміти різницю між «зовнішніми умовами» і «середовищем мешкання діяльної людини». Очевидно, усі ми, хто живуть у конкретному місті України, знаходимось в однакових зовнішніх умовах з точки зору стану екології у даному місті, якості питної води і повітря, наявності інфраструктури загальноміських спортивних споруд тощо. Але середовище мешкання, в цих умовах, у кожної людини може бути суттєво відмінне: один присвячує частину вільного часу роботі над своїм вдосконаленням, а другий проводить цей час за кухлем пива; один

йде у тренажерний зал, а другий надає перевагу фізкультурно-пасивному дозвіллю; один, якщо є кошти, купує спортивну форму, а другий нові джинси тощо.

Тож, усвідомлюють студенти, вони як мінімум здатні самі формувати своє середовище мешкання (воно може бути або таким, або іншим) але воно, у значній мірі, і визначає стан здоров'я людини. Отже, розуміють студенти, якщо середовище мешкання «рукотворне», то й здоров'я в значній мірі теж «рукотворне».

Дія В). Вихід викладача до ситуації педагогічного співробітництва зі студентами. У цей момент викладач поліщає позицію такого собі керівника педагогічного процесу і має створювати навчальну дійсність у формі клубного, за спільними інтересами до проблеми здоров'я, простору. Щонайкраще ця задача вирішується у ході гри. Лише у такому широму спілкуванні виникає гарна можливість, в результаті колективної мисле діяльності актуалізувати ціннісне відношення особи до здоров'я та сприяти самовизначенню до фізкультурної діяльності і будівництва власного здоров'я. Тут викладач має відмовитись від звичної позиції надиктовування деякої інформації, звички бути таким собі «джерелом інформації про істину».

Тільки у ситуації довірчого педагогічного співробітництва в системі «викладач – студент», а також у ході взаємодії студентів поміж собою, відбувається важлива комунікація рівноправних особистостей; тільки у цьому випадку взаємний вплив стає дієвим. «Форма реалізації... спільної діяльності, є структура розподілу «функціональних місць» між членами групи, що визначає їхні «позиції» у відношенні до предмета діяльності, її цілям і засобам, а також система активних способів взаємодії суб'єктів у групі з метою узгодження своїх індивідуальних дій і досягнення загального результату» [49, с.90]. Присвоєння та актуалізація цінності і факт самовизначення «хочу бути здоровим», це і є кульмінаційний момент зусиль педагога на даному етапі, як педантрополога, що забезпечує виведення осіб, які займаються НФО, до усвідомлення нових обріїв їх власного психофізичного розвитку.

Дія Г). Наступна задача – формування студентами, за участю викладача, уявлень про якість життя, як особливі еталони для організації життєдіяльності, в орієнтації на які й будеутися життя людини у суспільстві. Для перспектив креативної

педагогіки в Україні важливо, що сьогодні в розвинених країнах ідеали членів суспільства часто присвячені організації громадянами здорового і діяльного життя. Це знаходить своє відображення і в структурі уявлень про відповідну якість життя особи, характерних для випускників західних вишів, представників середнього класу. На щастя, уявлення про доцільність устрою власного фізкультурно-діяльного і здорового життя вже поступово поширюються серед студентства та мешканців міст в Україні.

Після дії Г) майже все, що повинен зробити студент для розгортання фізкультурної діяльності і діяльності будівництва здоров'я (поставити собі мету та визначити образи фізкультурної діяльності, сформувати відсутні знання, розробити проект і програму такої діяльності і т.д.), він у стані виконати й сам. Як стверджував у своїх коментарях відомий методолог Г.П. Щедровицький, педагогам важливо забезпечити момент породження і розгортання відповідної культури діяльності особи, а потім «людина сама підхоплює і несе за законами діяльності». Цей фрагмент освітнього процесу доцільно закінчити написанням студентських рефератів за темою «Мої уявлення про сутність здоров'я і характеристика індивідуального здоров'я».

Дія Д). Нарешті, можливо ставити питання відносно пробної розробки, теж за участю викладача, індивідуальних фізкультурно-оздоровчих або рекреаційних програм занять. Реалізація таких достатньо тривалих програм (на період літніх канікул, на пору року) у разі контролю з боку викладача, дозволяє студентам розвинути потрібні будівничому власного здоров'я здатності і набути перший досвід фізкультурної діяльності. Тільки тепер, коли цінності і мета своїх занять, необхідні для дій поняття і знання студента приведені у систему, **він стає суб'єктом фізкультурної діяльності чи діяльності будівництва власного здоров'я** – це і є кульмінація у початку становлення компетеностей. Наступний аналіз, разом з викладачем, змісту індивідуальних програм занять і досягнутих результатів в оптимізації свого фізичного розвитку і стану здоров'я дозволяє виявити і усунути можливі помилки.

І не суть важливо, чи всі студенти з цього моменту «одразу й на все життя» включаться у фізкультурну діяльність чи то будівництво здоров'я. Важливо, що була задіяна і, при виникненні необхідності, буде розгорнута в подальшому ця грань освіти

особистості в області культури фізичної. Був набутий під контролем викладача перший досвід здійснення фізкультурної діяльності (будівництва власного здоров'я).

Технологія непрофесійної фізкультурної освіти, що відбуває всі особливості педагогічного процесу від дії А) до Д), представлена на рис.3.1.

При цьому, зауважимо, додатково необхідно враховувати особливості взаємодії педагога в системі «викладач – студент», яку він формує (рис.3.2). Непрофесійна фізкультурна освіта, пред'являючи вимоги до особистості педагога, передбачає визначений порядок його роботи зі студентами.

*Як перший крок устрою освітнього процесу (а), від викладача вимагається зміння зайняти позицію «розуміючого» дослідника стосовно особи студентів, що входять до системи занять непрофесійною фізкультурною освітою, яка ним формується, – це забезпечує індивідуальний підхід до особи, тому без вивчення своїх учнів обійтись не можна. Адже вимога результативного впливу на студентів не може бути реалізована доти, поки педагог не одержить і не переробить інформацію про особливості особистості кожного, хто займається. У тому числі, про вихідний функціональний і фізичний стан і характеристики здоров'я особи. Про не декларативне, але реальне відношення до здоров'я і свого здорового стану. Про наявність індивідуальних цілей і минулої практики управління своїм фізичним станом і здоров'ям, а також наявних необхідних для цього знань, змін і навичок.*

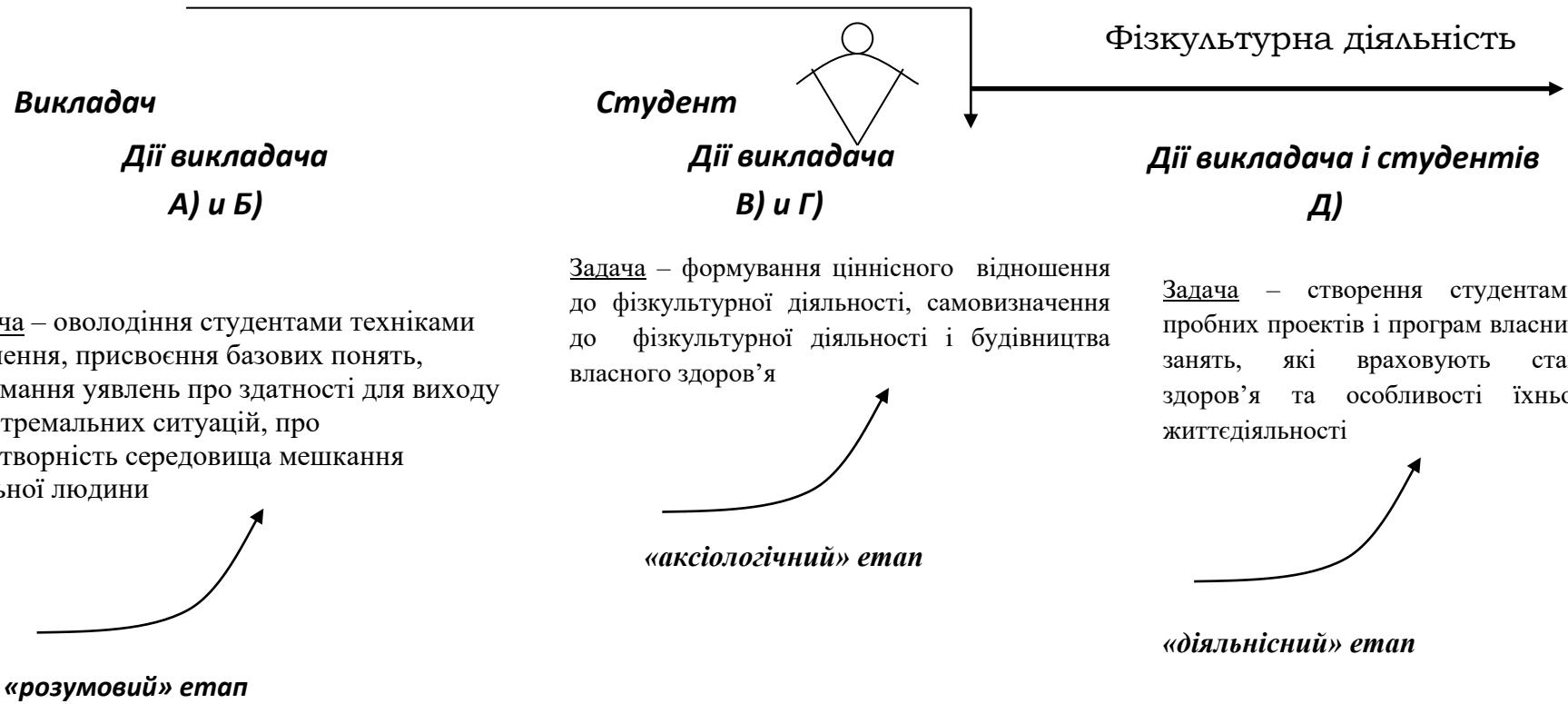


Рис. 3.1. Технологія непрофесійної фізкультурної освіти студентів основної і підготовчої груп

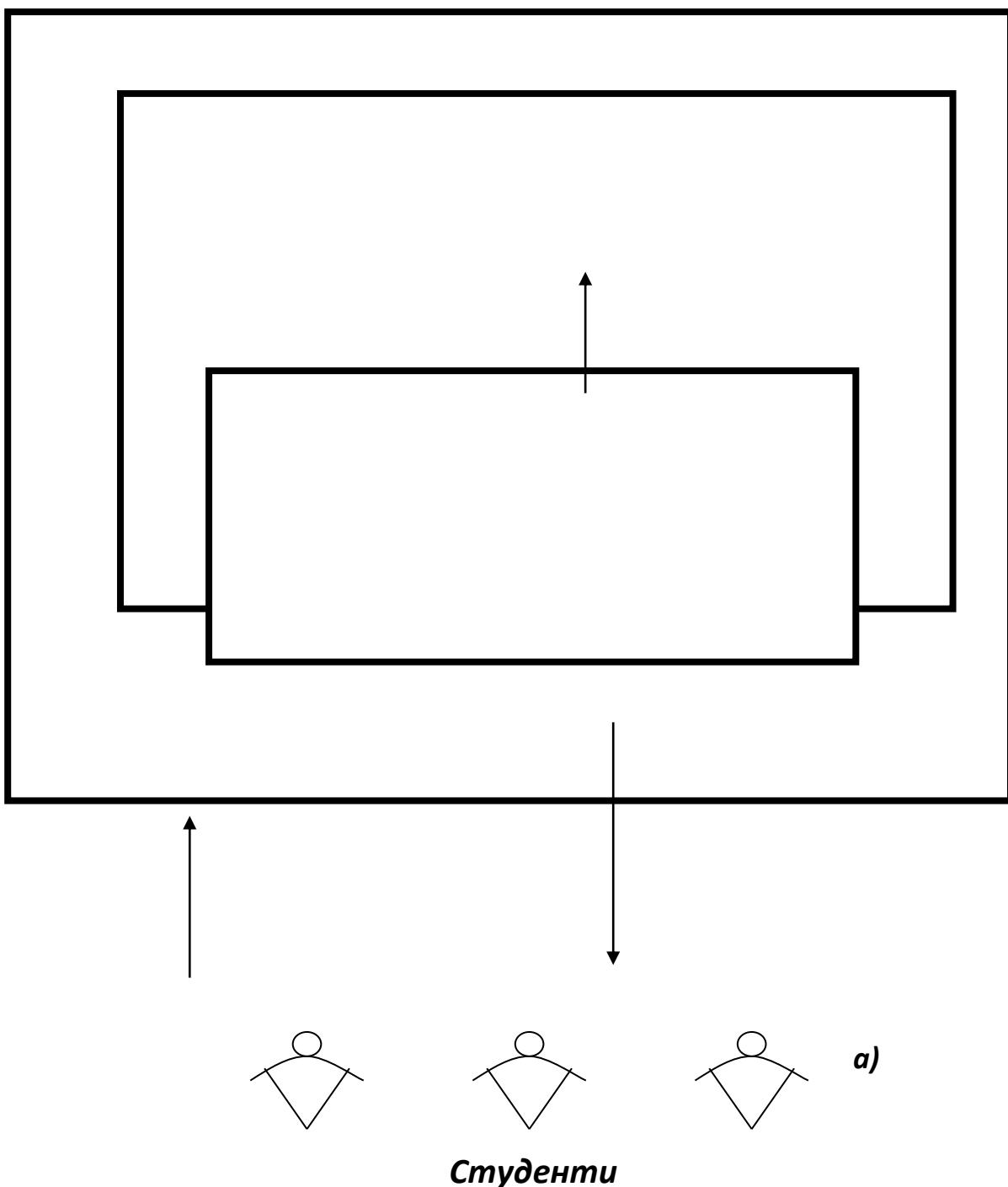


Рис. 3.2. Загальна схема взаємодії викладача зі студентами у ході НФО

Другий крок, (б) полягає у рефлексивному аналізі своєї (педагога) готовності до роботи з даним конкретним складом студентів, маючи за мету становлення їх як суб'єктів фізкультурної діяльності і діяльності будівництва власного здоров'я. Адже

для педагогічної діяльності, що розвивається, характерний не тільки вплив педагога на своїх учнів, але також і учнів на педагога. Це повинно бути враховано і реалізовано педагогом у зоні найближчого розвитку учня, коли йому, з огляду на студента, прийдеться опанувати формами, методами і засобами педагогічного впливу, якими він, можливо, поки що не володіє. Без таких зусиль стосовно підвищення майстерності самого себе, тобто необхідного поповнення арсеналу педагогічних засобів відсутніми знаннями і елементами педагогічної техніки, конче необхідними для роботи з даним складом студентів, неможливе подальше становлення того професіоналізму викладача, який формується лише у ході неперервного самовдосконалення.

*Нарешті, на третьому кроці (в) педагог приступає до виконання щораз у чомусь особливої роботи проектування і конструювання змісту і форм освітнього процесу саме з даним складом студентів (тобто, власне безпосередньо організує процес їхньої непрофесійної фізкультурної освіти).*

Наголошуємо, справжньої освіти без розвитку, і студентів, і викладачів, не буває. «Зони найближчого й актуального розвитку учня і, відповідно, зони актуального й найближчого розвитку педагога взаємно пересікаються, взаємно проникають безупинно друг у друга в ході навчального процесу. Причому потрібен безперервний перегляд зони найближчого розвитку учнів, що, у свою чергу, змінює саму схему поводження педагога, розширяє арсенал його педагогічних впливів» [24, с.70-71].

Цікавими видаються нам, також, зауваження американського дослідника Westcott, який помітив наступне. Особи, які займаються, хочуть бачити у викладачеві фізичної культури ідеал, що володіє наступними рисами. Знаннями і схожістю, - люди більше довіряють людині, що схожа на них, викладач повинен уміти створювати дружню атмосферу на заняттях, але не бути занадто фамільярним. Педагогічними якостями – більшість тих, що займаються, люблять, коли їм приділяється персональна увага, у такому випадку викладач виступає в ролі методиста, акцентуючи увагу на індивідуальному підході до студента. Підтримкою – викладач повинен вміти підтримувати зусилля для досягнення кращих результатів учнів, що займаються [64].

Очевидно, що Westcott виділив характеристики такого стилю педагогічного спілкування, які повинні бути повною мірою враховані викладачами у процесі непрофесійної фізкультурної освіти студентів.

У якості ж пріоритетної, визначальної, «рамкової» форми у технології НФО виступає, безумовно, навчальна гра, а саме такий її різновид, як організаційно-навчальна гра [30;31; 41]. «Ігрова діяльність – це вільний прояв життєвої активності особистості, як тимчасовий відхід від «правил» життя заради зміни себе в цілому. Її надзадача складається у зміні людини, у радості самовідновлення» [50, с.70].Ігрова дія, разом з іншими активними формами і методами, що використовуються у ході НФО (проблемної лекції, дискусії, практичного заняття), дає викладачу найбільші можливості для ефективного процесу непрофесійної фізкультурної освіти.

Таким чином, у своїй сутності, представлена педагогічна технологія це логічна послідовність взаємообумовлених, взаємозалежних і взаємодоповнюючих дій викладача, що направляють учня до розуміння особливостей раціонального устрою життєдіяльності людини, актуалізації цінностей проживання здорового і діяльного життя, формування понять і знань, вмінь і навичок, набування першого досвіду складання фізкультурно-оздоровчих програм, які у комплексі впливів на особу разом і забезпечують породження фізкультурної діяльності і діяльності будівництва здоров'я.

### **3.3. Організаційно-навчальні ігри як засіб педагогічного впливу на особу у технології непрофесійної фізкультурної освіти**

Зауважимо, увага до інтерактивних методів навчання, яку помічаємо в Україні в останні роки, невіправдано відсунула на другий план ділову гру та її різновиди, внаслідок чого потроху замовчується цей метод і форма проблемного навчання у вищій школі. Але акцентується увага до підготовки наочного матеріалу у вигляді слайдів і презентацій, підготовлених викладачами і студентами до відповідних тем.

Як свідчить аналіз наших розробок, а також аналіз їхньої апробації, саме організаційно-навчальні ігри є найбільш оптимальною формою і важливим засобом непрофесійної фізкультурної освіти. Наявність в іграх рефлексивного, розуміючого,

пошукового і проектувального компонентів до розгляду теми управління здоров'ям дозволяє використовувати їх для формування дослідницького і творчого відношення до здоров'я особи. Участь в іграх помітно сприяє розвитку рефлексії, як однієї з головних складових креативного мислення і «зміни фрагментів свідомості» учасників.

Звичні для вищої школи засоби викладання навчального матеріалу через монолог викладача, мають принциповий недолік. Вони зорієнтовані в основному на передачу інформації та знань, але не забезпечують розвиток творчого мислення. Вони лише побічно, як щось другорядне використовують рефлексію, як внутрішній механізм розвитку мислення. Саме рефлексія особи, як основа аналізу і зміни змісту власної життєдіяльності, і є глибинною складовою мислення, одного із завдань НФО.

В.М. Розін, який провів методологічний аналіз різних ділових ігор, виявив їхні важливі для розвиваючого навчання особливості. «Ділові ігри дають особливо цікаві результати у тих випадках, - відзначає він, - коли їх матеріалом є складні кооперативні структури діяльності, конфлікти і проблеми, альтернативні ситуації і рішення, різні нововведення» [46, с.67]. На думку В.М. Розіна, гра не може успішно проходити без розгорнутої рефлексії її цілей, функцій, характеристик, процедур, особливостей, а також без серйозного теоретичного забезпечення, підготовленого до теми гри.

Отож, у діловий грі, котра використовується у ході навчання НФО, необхідно дотримуватись наступних правил їх організації:

- повинна бути сформульована мета і розроблений сценарій гри;
- визначені ролі учасників і проведений їхній попередній інструктаж;
- гра повинна направлятись та організовуватись її керівником;
- після гри важливо провести рефлексивний аналіз і зробити висновки, що співвідносяться з поставленою на гру метою [19, с.8].

Гра-навчання відрізняється від інших засобів, які використовують у ході навчання студентів, такими її особливостями:

- наявністю сторін, або обраних фокусів обговорень з робочих груп студентів, що протистоять одна одній і мають у грі різні інтереси та імітують, наприклад, можливу поведінку людини, котра попала в ситуацію, яка несе загрозу її життєдіяльності;

- динамізмом і можливою зміною цієї ситуації під впливом рішень, які приймаються, при цьому на кожному етапі гри її учасники зіштовхуються з попереднім результатом своїх дій, який треба враховувати для уточнення подальших дій);
- особистою участю студентів в аналізі-досліджені ймовірних наслідків від рішень, щодо керованого ними процесу пошуку оптимальних форм і засобів підвищення рівня стану здоров'я, визначеного темою гри та її відповідним етапом.

Реальність професійного життя містить важкі і екстремальні для випускника вишу ситуації. Але технологія непрофесійної фізкультурної освіти передбачає, що спочатку, під час навчання у вищі, важливо про імітувати появу таких можливих ситуацій життєдіяльності у мисленні і свідомості студентів. І тим самим допомогти студентам зрозуміти умови і способи виходу з можливих ситуацій екстремальності, які насправді колись можуть загрожувати здоров'ю і самому життю людини [37, с.58].

Ігровий процес характеризується безліччю ситуацій зіткнення точок зору і думок, численними діями по фіксації та визначеню виникаючих у ході обговорення проблем. В умовах багатофункціональності ігрових взаємодій часто виникають моменти, коли учасники гри -початківці не володіють необхідними способами роботи у гострій комунікації, у них відсутні прийоми організації мислення і діяльності під час вирішення виявлених проблем. Для подібних випадків в організаційно-навчальних іграх (ОНГ) передбачаються закладені в їхню структуру консультації вже спеціально підготовлених викладачів, що сприяють формуванню у студентів поки відсутніх у них засобів динамічної і нерідко гострої за емоціями ігрової роботи, які можуть виникати.

ОНГ – це складний комплекс інтелектуальних і соціальних взаємодій як усередині робочої групи, так і між учасниками різних груп. Такі ігрові процеси і можливі конфлікти характеризуються різноманітними соціально-психологічними феноменами, вплив яких потрібно враховувати з метою успішного управління ходом гри. Обговорюваний тип гри називають організаційним, підкреслюючи наступний момент: для передачі і засвоєння студентами потрібного суспільно-історичного досвіду, зокрема, використання засобів фізичної культури і оздоровлення, необхідних для цього знань і вмінь, головною та істотною є організація ігрових умов для «присвоєння»

учасниками відповідних культурних норм (способів дій). Момент організації студентів важливий як при проектуванні гри, так і при безпосередній реалізації її (гри) проекту.

Для того, щоб особа у процесі навчання дійсно створювала нові потрібні у подальшому житті здібності та якості, її треба поставити у ситуацію, яка правдоподібно і повно імітує деяку реальність. Адже в умовах ігрових імітацій вона може виконувати якісь самостійні дії, але вони не стануть набутими знаннями, доки не буде побудований рефлексивний ряд і вона не почне шукати відповіді на питання: що я робив, чому я робив так, а не інакше? Тобто, треба скласти зрозумілу її схему того, що виконувалось у грі, з урахуванням можливих подібних гострих ситуацій при «виході у реальне життя», які спонукатимуть вихід до рефлексії. І «відкласти» схему рефлексивної роботи, виконану щодо свого власного здоров'я, на майбутнє.

Важливо також відзначити, активізація рефлексії в ході ОНГ веде до того, що особа, яка навчається, поступово робить власну діяльність об'єктом свого впливу, вона починає цілеспрямовано змінювати, удосконалювати чи заново вибудовувати її. В цьому сенсі досягнення мети розвитку студентів у грі зникається з процесом їхнього саморозвитку і само зміни і, по суті, поглинається ними. «Розвиток, що зорганізується і направляється вчителем, переходить до саморозвитку, «двигуном» якого стає особа, що займається. Так відбувається дійсний розвиток при навченні, в результаті якого, той, кого навчають, стає незалежним від того хто навчає, «приrostивши до себе» розумові дії і засоби навчання і самонавчання при рефлексивному засвоєнні навчальних зразків» [20, с.16].

Студенти мають уловити, що людина учиться і формує здатності не тоді, коли безпосередньо діє на основі нових знань, але коли рефлектує свої дії, коли задає собі питання, чому в даній ситуації вона діє так, а не інакше, чому ці успішні «тут і зараз» прийоми і засоби можуть не згодитись для інших ситуацій, що нового вносить інша можлива ситуація в життєдіяльності і якої зміни у діях зажадає?

Можна узагальнити наступним чином. Якщо непідготовлена до цієї діяльності людина у реальному житті починає складати і реалізувати програми зміцнення власного здоров'я, оминаючи етап непрофесійної фізкультурної освіти, то можливі

помилки у «справжній» життєдіяльності будуть коштувати дорого, що і стримує людей від подібних дій. Саме тому у ході фізкультурної освіти студентам необхідно спочатку грати в проблематизацію і розробку задуму програми будівництва здоров'я, а також у можливу її реалізацію. За рахунок можливостей гри, які, надаючи право на помилку, роблять людину мінімально відповідальною і не «постраждалою» від отриманого від'ємного кінцевого результату імітації, студенти можуть освоїти всю систему знань і здібностей, необхідних їм для фізкультурної діяльності і будівництва здоров'я.

Як бачимо, для вибору гри як провідної форми і методу непрофесійної фізкультурної освіти, існують достатні підстави. На наш погляд, сучасна педагогіка не має іншого рівно дієвого способу освіти й розвитку (тренінги не впливають на зміну вказаних глибинних механізмів розвитку, торкаючись поведінкових моментів). Гра – це особлива соціокультурна форма, дає можливість шляхом організації рефлексивних процесів без шкоди здійснювати та засвоювати дії, якими особа поки що не володіє.

Аби створювати нове, а таким новим для людини є зміст її індивідуальних фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних програм занять, треба ризикувати і мати право на помилку без небажаних наслідків. Перевірка програм на перспективу їх реалізації, оцінка можливих наслідків від їхнього впровадження, також найменш хворобливі в умовах гри. А.С. Макаренко підкреслював, що гра до суспільних цілей не має прямого відношення, але має до них відношення непряме: вона привчає людину до тих фізичних і психічних зусиль, які необхідні їй для наступної роботи.

У методологічних розробках рефлексію розглядають у контексті механізмів і закономірностей природного розвитку діяльності. Спеціально розглядається ситуація «розриву» у життєдіяльності, коли при зміні зовнішніх умов людина виявляється нездатною продовжувати жити по-старому. У випадку відсутності «зарезервованих», раніше набутих нею придатних знань і компетентностей, засвоєних зразків бажаної тут і зараз діяльності, вона непідготовлена буде змушені «нашвидкуруч» проектувати і будувати нові діяльності, що несе значні ризики. Тоді як створення нових діяльностей підготовленою особою відбувається шляхом рефлексивного аналізу вже набутого нею досвіду проектування фізкультурної діяльності і будівництва здоров'я, накопиченого

раніше, та отриманих при цьому відрефлектованих результатів. Рефлексія виконує тут функцію регуляції й організації різних рівнів мислення і розуміється як усвідомлення людиною основ для дій і засобів вирішення актуальної життєвої задачі, що виникла.

При цьому ми, по-перше, ґрунтуюмося на уявленні про наявність внутрішнього логічного зв'язку поняття рефлексії з поняттям психічного розвитку, розробленим у концепції розвиваючого навчання. По-друге, ми розуміємо рефлексивну діяльність як специфічний вид розумової діяльності, предметом якої є власна діяльність суб'єкта. Зокрема, важливим представляється рефлексивне відношення учня до діяльності навчання. *Зміст і функції компонентів рефлексії описують її структурно-функціональні моделі*. Приведемо зміст однієї з таких моделей, якої ми дотримуємося.

Згідно цієї моделі, *початкова стадія рефлексивного аналізу* характеризується виникненням інтенції до оволодіння, регуляції і зміни власної життєдіяльності. Такого типу інтенція з'являється при переході суб'єкта від діяльності, детермінованої потребою зміни її предмету, до якісно нової діяльності, для якої це перетворення саме і виступає як предмет особливого розгляду. Даний перехід здійснюється як осмислений перехід до нової, принципово іншої форми організації власної діяльності.

*Компонент конструювання* визначає граници включення процесу рефлексії, як предмету діяльності. Рефлексії можуть піддаватися, наприклад, мета і задачі, форми, зміст і засоби фізкультурної діяльності. Предметом рефлексивного аналізу може стати зміст фізкультурної діяльності або будівництва власного здоров'я у своїй цілісності.

*Виділення компоненту організації* базується на уявленні про розгорнуту структуру діяльності. Встановлені за допомогою рефлексивного аналізу елементи потрібної особі діяльності повинні бути співвіднесені з метою й зорганізовані в єдину, нову систему діяльності. Така організаційна побудова діяльності здійснюється не лише як спів організація її складових елементів, але й організація взаємозв'язків створеної діяльності з зовнішніми умовами і ситуаціями життєдіяльності людини.

*Схематизація* полягає у зображенні діяльності (окрім її елементів) за участі спеціальної графіки, різних знаково-символічних засобів, а також у формі згорнутої, скороченої мови. При реалізації даної функції рефлексії досягається «зняття»

предметного різноманіття діяльності. Її істотні зв'язки, елементи і відносини немов би «підсвічуються» (стають більш зрозумілими суб'єкту). Виділені елементи, зв'язки і відносини розкриваються через їхнє співставлення і взаємне пов'язування [19].

Наступний компонент рефлексії зв'язаний з об'єктивицією власної діяльності при виконанні рефлексивного аналізу. Об'єктивиція передбачає формування зовнішньої та відстороненої стосовно власної діяльності позиції, «бачення» останньої немовби звільненої від себе, тобто позбавленої свого упередженого відношення. Об'єктивиція власної діяльності, «очищення» від власної суб'єктивності, допомагає представити її як особливу дійсність освоєння при навчанні. У цьому моменті рефлексивного аналізу відбувається немов би передача і засвоєння «живого» процесу мислення, його способів, засобів і технік, оскільки вони стають предметом засвоєння.

Креативний компонент рефлексії несе завершальне функціональне навантаження при навчанні, що складається через формування усвідомленого нового у психіці студентів. Це стає можливим при актуалізації нових для особи онтологічних картин і здібностей, за допомогою яких відбувається оперування засвоєними у процесі навчання зразками діяльності. Реалізація даного компоненту рефлексивного аналізу веде до ефекту саморозвитку діяльності та її суб'єкта.

Не зупиняючись на детальному описі суті ігрового методу, досить детально описаного у педагогічній літературі, підкреслимо лише ті його моменти, що мають принципове значення для виникнення та успішного протікання рефлексивного аналізу, включаючи його креативну складову.

1. У ігровій ситуації можна успішно створювати психолого-педагогічні умови невизначеності і проблемності в навчальних зразках діяльності, забезпечивши тим самим умови рефлексивного освоєння тими, хто навчається, передбаченого викладачем важливого навчального матеріалу.

2. Груповий характер ігрового навчання забезпечує «програмання» різноманітних ролей, зміну позицій (фокусів розгляду) і, що важливо, відстороненої позиції учасника стосовно дій партнера по грі і стосовно власної ігрової діяльності.

3. При ігровому навчанні стає можливою організація між групового колективного обговорення варіантів рішень спільного для всіх проблемного завдання управління власним здоров'ям, отриманих у роботі окремих груп. У такому обговоренні приймають участь як студенти - члени робочих груп, так і викладачі, що проводять дану гру: на загальному засіданні розгортається дискусія, у ході якої висловлюються різні точки зору, часто суперечні одна одній. При цьому у учасників дискусії виникає рефлексивний аналіз не тільки своєї, викладеної точки зору при пошуку аргументації на її захист, чи то усвідомлення її помилковості, але також і при аналізі позицій партнерів по обговоренню з метою досягнення відповідного розуміння. Момент різниці представлених на обговорення варіантів доповідей груп підсилюється, якщо учасники гри відрізняються гетерогенністю (різнорідністю, наявністю неоднакових частин в складі чого-небудь) і різним рівнем в ступені їх просування до поставленої навчальної проблеми, до використання можливих підходів і засобів її вирішення [19, с.17-19].

Отже, у ході проведеного достатньо глибокого теоретичного обговорення доведені широкі можливості організаційно-навчальних ігор для різноманітних рефлексивних процесів, що дає достатні підстави для використання гри у якості провідної форми та методу у технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів.

### **3.4. Гра і педагогічний експеримент із апробації непрофесійної фізкультурної освіти студентів**

Звертаючись до задуму проведеного педагогічного експерименту по апробації технології непрофесійної фізкультурної освіти, проведеного нами в Українському державному хіміко-технологічному університеті, покажемо сутність того, як була використана і може бути застосована надалі ігрова форма занять з формування компетентностей з фізичного виховання в умовах навчального процесу у вищій школі.

Педагогічну діяльність в ході експерименту на I курсі можна вважати удосконаленням традиційного фізичного виховання студентів, оскільки він був присвячений проведенню усього лише модернізованих форм навчальних занять (Додаток В). Гуманістична спрямованість викладання предмету забезпечувалася

додаванням до традиційних форм і засобів фізичного виховання методу проблемного навчання (лекцій, рольових і ситуаційних ділових ігор, вирішенням проблемних задач, пов'язаних з темою здоров'я), а також фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних заходів, здійснюваних як під керівництвом викладачів, так і студентами самостійно.

Основним результатом побудованого у такий спосіб фізичного виховання з'явилося зростання показників фізичної підготовленості, а також ряду позитивних змін у стані інтелектуальних функцій. Це, також, поява у студентів звички самостійного, від часу до часу, використання засобів фізичної культури, накопичення інформації, яка забезпечувала певний рівень фізкультурної грамотності студентів в експерименті [39].

Натомість використані організаційно-навчальні ігри (ОНГ) за участю студентів II курсу ми розглядаємо, як механізм ефективного формування відповідних компетентностей і породження фізкультурної діяльності. Адже, гра це:

- такий освітній простір, у якому з'являється можливість не утилітарних дій, що дають вихід до нових обріїв вдосконалення життєдіяльності людини, якою тут виступає тема її здоров'я;
- простір, що дозволяє уявити, осмислити і відібрati один з можливих обріїв життєвого шляху за рахунок актуалізації значимих цінностей особи;
- простір, що дозволяє здійснити проблематизацію «самого себе» теперішнього і приймати рішення щодо організації свого подальшого здорового життя;
- простір, який створює умови для розгортання рефлексивних процесів, як ретроспективних (направлених у минуле), так і проспективних, (спрямованих у майбутнє людини), що дозволяє їй створювати в ігрому просторі проекти і програми власної фізкультурної діяльності і діяльності будівництва власного здоров'я [27].

ОНГ забезпечують вільну комунікацію, можливість одержати нову важливу інформацію і створити нові уявлення. Здійснювана в ОНГ рефлексія власного психофізичного стану є умовою виникнення у студентів позитивної мотивації до досягнення ними здорового стану. Тому, ігрова форма навчальної практики з «Фізичного виховання», таку назву отримали заняття студентів II курсу, сприяє формуванню миследіяльності картини світу, появі у студентів компетентностей,

необхідних для розгортання власної фізкультурної діяльності, формування уявень про діяльність особи в області культури фізичної як про цілісну систему заходів.

Відтак, ОНГ, це така організація взаємодії викладачів і студентів у навчальному просторі, яка дієво сприяє самовизначенню останніх до фізкультурної діяльності. Особливістю ОНГ є колективна миследіяльність студентів разом з викладачем, під час якої особистість має можливість переглянути минулі способи організації життя і, при цьому, має значну свободу і можливість вибору у прийнятті рішень щодо покращення власного здоров'я, як грані своєї життєдіяльності, що змінюються самою особою.

Отже, основне призначення, креативний сенс ОНГ у ході непрофесійної фізкультурної освіти полягає у сприянні породженню нової для даної особи діяльності через створення студентами власної (ідеальної, тобто, поки що не апробованої і не уточненої) моделі фізкультурної діяльності і будівництва здоров'я, які потім розгортаються, у проведенні розумового експерименту з їх реалізації.

Для того, щоб реалізувати повною мірою специфічні принципи, зміст і технологію непрофесійної фізкультурної освіти, потрібно відійти від звичних форм організації тілесно-орієнтованого «Фізичного виховання». Тому, основний обсяг навчальних годин, що виділялись на навчальну дисципліну (140 академічних годин на рік), у педагогічному експерименті планувався на чотири навчальних практики. Кожна практика мала тривалість один тиждень (п'ять навчальних днів), на практику передбачалося по 30 академічних годин з розрахунком по 6 навчальних годин на день. Передбачалось, також, 20 годин на індивідуальну роботу викладача зі студентами у трьох перервах між практиками. Очевидно, що традиційна організація занять «Фізичного виховання» у формі двох занять на тиждень тривалістю 2 година кожна, на час експерименту була скасована (але вона залишилась у контрольній групі).

Терміни проведених навчальних практик: перша – кінець вересня; друга – кінець листопада; третя – кінець лютого; четверта – кінець травня місяця.

Кожна практика містила у собі два блоки навчальних занять:

- аудиторні заняття у формі ОНГ, як правило, на першій і третій парі, що складає 20 годин у загальному обсязі практики;

- щоденні фізкультурно-оздоровчі чи рекреаційні заняття на другій парі, влаштовані з урахуванням інтересів та вибору самих студентів, у кількості 10 академічних чи то 7,5 астрономічних годин, що знаходиться у межах норми тижневої рухової активності для даного віку (виходили з того, таку норму рухової активності складають 6-8 астрономічних годин на тиждень).

Безпосереднє проведення ОНГ, як «стрижня» навчальної практики студентів з «Фізичного виховання», можна представити через п'ять стадій, кожну з яких були повинні підготувати та забезпечити викладачі, спеціально підготовлені до роботи в експерименті. Приведемо, як приклад, структуру першої практики, що відноситься до робіт на «розумовому» етапі описаної вище педагогічної технології (при цьому, друга практика відповідала «аксіологічному» етапу, а третя і четверта – «діяльнісному» етапу педагогічної технології НГО) рис. 3.1.

Зміст першого дня першої практики на основі ОНГ був такий. *Перша стадія – підготовча.* В неї входять: вибір студентами однієї з тематичних робочих груп; ознайомлення учасників із правилами ОНГ, що повідомляються керівником гри; освоєння інформації, необхідної для продуктивної роботи (опанування і застосування тестів для оцінки рівня розвитку психофізичних якостей, власного функціонального стану, а також рівня робото здатності). Тривалість ігрової роботи у цей і наступні дні – по 4 академічні години. Сюди входить виконання аналізу студентами, за участю викладача, отриманої вихідної інформації про їх здоров'я, усвідомлення особливостей інтелектуальної діяльності, спрямованої на управління власним здоров'ям. При цьому у ході навчальної практики робота студентів організовувалась, як на загальних засіданнях, так і у тематичних робочих групах, склад яких 7-9 осіб студентів.

*Другий день. Друга стадія – проблемна.* Тут студент, фактично, і опиняється у стані штучно створеної екстремальності, після того, як зібрав, обробив і інтерпретував об'єктивні і суб'єктивні дані, що характеризують його власне здоров'я. Стадія присвячується виділенню, на основі проведеного рефлексивного аналізу, наявних проблем в організації життєдіяльності, що привели до порушень у стані

здоров'я і появи тієї чи іншої патології. Встановленню ієархії проблем в організації життедіяльності за ступенем їхнього впливу на наявний психофізичний стан студентів.

Третій день. *Третя стадія – онтологічна.* Передбачає формування поняття про здоровий стан і побудову студентами власних уявлень про способи подолання екстремальності, що виникла. Уяве́нь про подолання наявних перед патологічних або, навіть, патологічних станів разом з лікарем за рахунок зміни характеру своєї життедіяльності засобами фізичної культури. Формування образу фізкультурно-діяльного життя, виходячи з умов і можливостей особи.

Четвертий день. *Четверта стадія – понятійна*, зв'язана з побудовою базового поняття «фізкультурна діяльність». Спирається на вже раніше створені студентами у ході ОНГ онтології і змістовні доповнення викладача-керівника практики, що поповнюється студентами - учасниками обговорення новим важливим змістом. Те, що особисто пережите й зрозуміле зовсім не схоже на отриману від викладача інформацію. Тому той, хто доклав зусиль до побудови онтології або поняття (про здоровий стан, уяве́нь про екстремальність і т. п.), «загубити» їх вже не може.

П'ятий день. *П'ята стадія – програмування.* Передбачає пошук, аналіз і комплексування, у першому наближенні, прийнятних для даної особи засобів занять фізкультурою протягом дня. Зміст потрібних і актуальних занять, що формується, буде у подальшому ними удосконалюватися в напрямку його все більшої індивідуалізації під час особистих консультацій з викладачем. Лише потім, вже після третьої впродовж року практики, можливе його самостійне застосування, але під контролем викладача.

За схожою схемою (за днями) відбувалась організація також наступних навчальних практик з «Фізичного виховання» в експериментальних групах.

Представлене дозволяє зазначити, що педагогічна технологія НФО відноситься до так званих, екстремальних педагогічних технологій. Хоча, у науковій літературі з педагогіки і психології таке поняття з'явилось не так давно, відмітимо наступне. На практиці це ті розроблені і апробовані технології, що знаходяться в арсеналі головним чином силових структур, підрозділів особливого ризику й окремих недержавних

освітніх структур, де у процесі спеціальним чином влаштованого, «ризикованого» навчання необхідно створювати ті чи інші екстремальні умови [29, с.23].

З посилання очевидно, що *екстремальна ситуація*, як навчальна система, зазвичай «провокується ззовні» і постає як психічна реакція людини на загрозу її життю чи здоров'ю. Це реакція «збудженої свідомості» та «мобілізованого організму» на створену у грі ситуацію, як відповідь «вбудованого» у біологічний компонент людини рефлексу самозбереження, а у більш загальних випадках це реакція емоційної напруги особи на нові, такі що виникли, випадки невизначеності та ризику.

Найчастіше, екстремальна ситуація, що моделюється у такій грі, виникає як результат відсутності у студентів наявного та придатного досвіду і знань про адекватну поведінку в усвідомлених ними незвичні умовах, що створилися, так би мовити «у поведінкових тупиках». Фон небезпеки, що відчуває особа, додає гостроти почуттів, усвідомлену особою неадекватність екстремальності, що нею відчувається. При цьому: «Реалізація прийнятого рішення по виходу із ситуації створює умови для формування нового, відсутнього раніше стереотипу поведінки і нової якості особистості, що буде вихідним до моменту появи чергової гострої ситуації» [29, с.24].

Зауважимо, хоча для фізичного виховання звертання до теми екстремальних ситуацій виглядає дещо незвичним, цього не можна сказати, якщо ми розглянемо теорію і практику спорту. Наприклад, у 2014 р. захищена дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук «Вплив екстремальних умов тренувальної та змагальної діяльності на психофізіологічні властивості дзюдоїстів» [4]. Щодо практики спорту, вона потребує як відповідного налаштування тренером спортсмена, так і залучення фахівців (психологів), котрі забезпечують відповідний супровід спортсмена.

Тим, хто проектує і реалізує екстремальну педагогічну технологію, треба пам'ятати наступне. Якщо стрес учасників тривалий, може розвитися патологічна реакція внаслідок порушення балансу емоцій і розбалансованості нормального (не переобтяженої) функціонування мозку. У цьому випадку втрачається можливість повноцінно реагувати на ситуацію, у якій опинилася людина, а отже шанси на відшукування нею благополучного виходу з екстремальної ситуації помітно

знижуються. Негативними наслідками емоційного переживання, сильного стресу можуть стати емоційний шок, різні психічні відхилення, які виникають на тлі запізнілих відновлювальних процесів, що звичайно виявляються у різних фобіях, неадекватних психічних реакціях на подразники, значним зниженням творчого потенціалу. Однак: «Екстремальна ситуація завжди вважалася унікальною обопільно гострою навчальною системою, - відзначають Назарова і Шаповаленко, - деякі втрати під час якої завжди виправдувалися зменшенням ймовірних втрат у наступних подіях» [29, с.24].

Вказані автори підkreślують, що для активізації реакцій пристосування необхідні критичні умови, безпосередньо пов'язані із сильно вираженими нерівноваговими станами, які виявляють себе у виникаючому психічному напруженні, тобто в емоційному та інформаційному стресі. Отже, екстремальна педагогічна технологія це спосіб організації навчання, який базується на використанні особливостей сильно нерівновагих станів і властивостей хаотичних систем, які володіють здатністю активізувати процеси пристосування і підвищувати ефективність у оволодінні новим знанням, котре може бути назване екстремальним чи нелінійним. *I тут знову ми звертаємося до конструктивної ролі емоцій.* При цьому, мова не йде про стани на межі з такими, що дійсно загрожують патологією, але які без перебільшення можна вважати конче потрібною рушійною силою у створюваних педагогічних технологіях. При цьому не слід ототожнювати екстремальні ситуації із супутніми з ними стресами [29, с.27-29].

Принципова послідовність дій учасників у ОНГ, яка передбачалась змістом експериментальних навчальних практик, презентується на рис.3.3.

Зупинимося, також, на *психологічних особливостях поведінки осіб, що займаються (під час участі в ОНГ), покажемо особливості організації розуміння та рефлексії щодо штучно створюваної у грі екстремальності.* При цьому серед учасників гри необхідно розрізняти позиції викладачів, один із яких є керівником гри, а інші ігroteхніками (тими, хто організує комунікацію і направляє хід обговорення в окремій групі студентів-учасників гри, як елементу педагогічної технології НФО).



Рис.3.3. Принципова послідовність дій учасників у ході ОНГ

*Перший день гри.* Введення у гру, як правило, проходить у такій послідовності. Спочатку керівник гри проводить установку для ігroteхніків (підготовлених заздалегідь до такої функції викладачів). Тут створюються уявлення про цілі і особливості майбутньої ОНГ, про механізм і особливості організації колективної миследіяльності. Формулюються вимоги до кінцевого результату гри, уточнюється, за потреби, попередньо складена програма гри [19].

Для студентів гра починається з установчої доповіді керівника гри. Оскільки під час доповіді обмежитися лише цілями ОНГ та очікуваними результатами не можна, керівник приділяє увагу устрою гри (призначенню й особливостям роботи груп,

призначенню загальних засідань і консультацій, необхідності дотримання програми і т. п.). Особливо важливі для учасників гри вимоги до організації розуміння і рефлексії під час прослуховування доповідей та їхнього обговорення, у ході аналізу зібраних даних згідно проведених тестів, що характеризують їх психофізичний стан. Потім учасникам надається право самостійно записатися у ту чи іншу тематичну групу, хоча в умовах ОНГ, як, зрештою, зрозуміють учасники гри, це не принципово, адже під час ігрової роботи учасниками має бути відстежений і зафікований увесь істотний зміст, як запропонований викладачами, так і іншими учасниками груп, включаючи ту, у якій вони будуть знаходитися.

Під час першого засідання у робочих групах необхідно: обговорити мету й задачі гри відповідно до її теми; уточнити індивідуальні ігрові цілі учасників групи; визначити мету своєї робочої групи на період гри; обговорити запропоновану програму гри; намітити бажані результати роботи групи на кожний день; намітити форми взаємодії з іншими групами.

На цьому етапі та у ході першої для студентів навчальної практики з дисципліни «Фізичне виховання» складність майбутньої роботи, як правило, учасниками гри ще не сприймається. Адже студенти знають, що за організацію і результати навчального заняття звичайно відповідають викладачі. Тому, до організації свого розуміння щодо особливостей ОНГ спочатку ніхто всерйоз не відноситься. Але вже незабаром перше неприємне відкриття учасники зроблять, розпочавши обговорювати мету й задачі гри, сформульовані в установчій доповіді керівника гри. За звичай виявляється, що установчу доповідь ніхто не запам'ятав. Студенти не можуть відповісти на питання, чого прагнув керівник гри, на що звертав увагу у своїй установці на гру?

Тому ігroteхнік готовий представити основні тези і положення доповіді, домагаючись забезпечити більш-менш змістовне уявлення студентів про проблему і цілі гри. На своє здивування, багато учасників групи цілий ряд положень доповіді керівника тут «почують вперше» і чіткіше зрозуміють значення ОНГ для них самих.

Але навіть повного представлення цілей і характеру майбутньої роботи недостатньо для того, щоб учасники визначили своє місце у грі. Потрібний другий

компонент – формування кожним студентом своїх цілей у грі. І тут робочу групу чекає чергове тяжке відкриття, виявляється, вони не вміють визначати і формулювати цілі у контексті свого здоров'я. Нова перешкода частково породжена об'єктивними причинами устрою мислення і свідомості: та чи інша мета у людини не виникає сама по собі. Для її появи людина повинна відчувати напруженість ситуації, що обігається, усвідомити потребу підготовки своїх відповідних подальших дій під час грі. Іншими словами, свідомість учасників повинна зафіксувати наявність протиріч і проблем в існуючому стані справ з їхнім здоров'ям. Якщо обговорювана проблема особисто затортне учасника, «підсвітить» наявні проблеми у його житті, на які він не звертає уваги, це дозволить сформувати власну мету на самому початку роботи у грі.

Делікатність і обережність особливо необхідні під час обговорення особистих цілей. Принцип ігропрактики «щирість на грани відвертості» може використовуватися тільки в обстановці довіри і доброзичливості всіх учасників групи. Викладачу-ігroteхніку треба пам'ятати, що здоров'я кожної людини, це досить закрита тема, набагато більш тонка, ніж тестування окремих фрагментів її психофізичного чи функціонального стану. Довірчу обстановку неможливо створити у перший же день роботи групи. Крім того, учасники мають право називати свою мету поки що не широко, так би мовити «промацуючи» цінності і установки викладача та інших учасників групи.

Такою ж складною та дещо умовною є розробка програми просування групи по майбутніх днях грі. Крім того, структура і зміст програми можуть дещо змінюватися і уточнюватись. Але окреслення змісту роботи все одно має важливе значення на цьому етапі. Проспективна рефлексія через осмислення майбутніх дій дозволяє учасникам групи сформувати установку на подальшу колективну роботу.

До закінчення первого дня групової роботи необхідно виконати дві важливі справи. Спочатку колективно обговорити хід і характер первого засідання групи (це так звана, ретроспективна рефлексія), прагнучі висказати критичні зауваження та оцінку спільної роботи. Потім потрібно виділити декількох змінних голів засідань групи, секретаря для запису основних результатів обговорення та гравців, здатних виконувати роль доповідачів на перших загальних засіданнях від груп.

Другий день гри. Успішне входження у гру багато в чому визначається рівнем обговорення на першому загальному засіданні учасників ОНГ, на якому пролунають стартові доповіді від груп. Вони присвячуються аналізу ситуації, що визначила тему і зміст гри. Перше загальне засідання проходить, як правило, у демонстрації розбіжностей, зіткненні думок, посилаючи на «смажені» факти. Деякі доповіді обговорюються, до них привертає увагу керівник гри, інші залишаються без уваги. Учасникам гри видається, що ясності до суті справи доповіді на засіданні не вносять, обговорювана тема, здається їм, стає ще більш заплутаною. Така звична лекція, з її удаваною прозорістю змісту, представляється їм чи не найкращою формою роботи.

Для учасників гри, які очікували миттєвих бажаних для них зрозумілих дій і чудес запропонованого колективного мислення, настає момент розчарування. Але їм невтімки, що перше засідання з доповідями від груп може бути тільки саме таким. Його ціль у тім, щоб продемонструвати складність, неясність ситуації з темою оцінки і управління здоров'ям, а також відсутність «на поверхні» обговорення принципових пропозицій, без яких неможливий вихід до вирішення проблеми будівництва здоров'я.

Важливим кроком до продуктивної роботи повинно стати обговорення в робочій групі підсумків першого загального засідання. Провести його викладачу–ігroteхніку нелегко. Багато учасників ще не сприймають гру, як особисту справу, залишаються або слухачами, або здивованими критиками того, що відбувається. Ігroteхнік має розпочати спеціальне обговорення ряду питань. Приміром, що відбувалося на засіданні? Безладне спілкування з приводу теми дня, чи керівником гри організована демонстрація наявних у студентів обмежених знань і можливостей змістової комунікації? Чого домагався керівник? На яких моментах він розвивав обговорення, а коли припиняв безладне багатоголосся? Які реальні життєві позиції проявилися в ході обговорення? Хто і чому рвався до суті проблеми, а хто і за якими можливими мотивами уникав гострих моментів? Чому не відбулося справжнє обговорення деяких тем? Які реальні позиції і чи її інтереси були представлені в обговоренні?

Іншими словами, проведена таким чином в групі рефлексія є аналізом не того, про що йшла мова на засіданні, але радше з'ясуванням – що відбувалося і чого,

навпроти, не було в обговоренні. Тут вирішується ряд важливих задач. Зокрема, завдяки з'ясуванню принципових моментів обговорення дещо проясняється «словесний туман», який розчарував багатьох учасників ОНГ. Стають зрозумілішими зміст і мета першого загального засідання. У ході рефлексії зміст засідання уточнюється, стають зрозумілими позиція і підстави дій керівника гри. Учасники починають здогадуватися, на зіткненні яких позицій може розгорнутися гра, вони починають формувати особистісне відношення до подальшої роботи: глибоку зацікавленість у чомусь конкретному, свої чекання і побоювання.

Перше загальне засідання може внести сум'яття в емоційний стан та певні зміни у роботу кожного з учасників групи. Адже у студентів немає сформованих стійких уявлень про те, що повинно помічатись як важливе під час обговорення питання про управління своїм психофізичним станом і здоров'ям, а що є несуттєвими фантазіями, які ведуть у бік. Отже, свідомість учасників гри починає фіксувати можливість і справедливість різних думок і суперечливих позицій. «Плюралізм свідомості», що досягається, є необхідною умовою проявів проблемного мислення.

Потрібний грі, змістовний конфлікт позицій виникає, коли учасники «займуть своє місце» у грі і будуть у ній різними не за статусом (є студенти, а є викладачі), але за якістю напрацьованого та винесеного на обговорення змісту. При цьому, кожен із членів групи здатний висунути важливе і потрібне твердження. Ігroteхнік повинен сполучати шире заохочення ініціативи й сміливих думок, з настільки ж доброзичливою і принциповою критикою кожного непевного ходу, обговорення кожної твердої позиції, запропонованої гравцем. При цьому, ігroteхнік не повинен особисто захоплювати ініціативу, після чого вся комунікація піде так би мовити через «командний пункт». При такій роботі виникає небезпечний стиль авторитарного керівництва, за якого гравці мимоволі розділяються на правих і неправих, частина з них втрачають активність у грі.

Таким чином, підтримуючи ініціативу гравців щодо змісту обговорення, ігroteхнік має стримувати відхилення від траси роботи, визначеної програмою гри (зразки використаних у ході педагогічного експерименту програм гри див. у Додатку Д).

Однак потрібно уважно відноситися до кожної думки чи оцінки гравців, не квапити групу з остаточними висновками, заохочувати появу нових суджень і пропозицій.

*Третій день.* До підготовки доповіді першого дня група, як правило, приступає з надією на успіх, він розуміється у звичайних уявленнях: виступ одержить схвалення і підтримку, наблизить усіх до рішення проблеми зі здоров'ям, що обговорюється. Та зазвичай до проблеми, що обігрується, вступними доповідями не пройти. Призначення доповідей перших днів не в тім, щоб «утворити хор», але в тім, щоб тільки упорядкувати різноголосицю, різні уявлення у середині груп і на загальному засіданні.

Кожне з висловлених суджень буде піддаватися сумніву, перехресному вогню. Демонстрація реальної ситуації, виходячи із зайнятих учасниками позицій, виявлених фактів, що породили проблему, - ось що розігрується на змісті обговорення перших доповідей. Поспішно підготовлене, поверхневе повідомлення керівник гри відкине. А от доповідь, що складається з чітких тверджень і дивних оцінок, навіть протилежних поширеним у суспільстві, дозволить почати критику проблеми з різних сторін. Робота у режимі змістового конфлікту дозволить продемонструвати безперспективність для учасників поширеного фізкультурно-пасивного стилю життєдіяльності, зафіксувати нестачок знань і уявлень, необхідних для вирішення проблем у досягненні здорового стану студентів, що заважають їм управляти здоров'ям.

Тому, зупинка доповіді групи у «тонкому» (тобто, поверхневому за глибиною, дещо наївному) місці міркувань, атака голослівних тверджень у доповіді від групи керівником гри та учасниками інших груп є не тільки припустимим, але й необхідним педагогічним прийомом у ході ОНГ.

Для подальшого обговорення у групах потрібно виділити й зафіксувати в робочих записах студентів, що повинні вестись на всьому протязі гри, перелік основних понять, інших фрагментів, що забезпечують строгу логіку роботи і більш продуктивне розуміння доповідей і дискусій на загальних засіданнях. Приміром, у наступних навчальних практиках, вже при розробці фізкультурно-оздоровчих програм, можуть бути виділені наступні моменти:

- місце «проектування» у системі знань, що потрібні для розробки програми;

- взаємини і співвідношення проектування і програмування;
- зміст проектування і програмування власних фізкультурних занять;
- формування «середовища мешкання» у процесі фізкультурної діяльності;
- особливості пошуку потрібних і адекватних засобів культури фізичної;
- комплексування цих різноманітних засобів у програмі власних занять;
- «запуск» індивідуальної програми фізкультурно-оздоровчих занять;
- контроль за ходом реалізації оздоровчої програми та її результатами;
- втручання у розроблену програму та її усвідомлена і потрібна корекція.

Важливо підкреслити, що такі розрізнення просторів обговорення вводяться не на початку першої гри, а лише через декілька днів, приміром, у третій день, коли студентам вже стали більш зрозумілими її основні проблемні моменти.

Не менш важливим методом розвитку мислення є використання навчальної дошки, ватману і комп'ютерної техніки для побудови схем у ході роботи груп і на загальному засіданні. Ігroteхнік з перших засідань групи повинен заохочувати використання різних знакових зображень під час обговорення висунутих ідей. Можуть і повинні фіксуватися схеми структури фізкультурної діяльності, блок-схеми, графіки, умовні позначки позицій учасників у ході ОНГ. Візуальне зображення допомагає утримувати основний зміст обговорень, «згортаючи інформацію», полегшує розуміння при співставленні різних позицій учасників та особливостей їхніх підходів.

Для уведення схем особливо зручні рефлексивні обговорення, на яких можна фіксувати позиції учасників роботи, структуру прослуханих доповідей. Включення до обговорення ємних, змістовних схем-абстракцій, що відбивають сутність проблеми, дозволяє провести конструктивний аналіз ситуації і перейти до плану конкретних дій. Однак розробка і введення схем повинні бути зв'язані з конкретною ситуацією у грі та обговоренням конкретних тем. Схеми не вдається використовувати продуктивно, якщо група чи хоча б її провідні, більш активні гравці поки не навчилися міркувати абстрактно, відсторонюватись у грі від сугубо практичних обговорень.

Важливо підкреслити, що мислення людини і групове мислення розвиваються за рахунок засвоєння все більш складних знаків. Саме цей момент якісного переходу у

стані мислення настає, коли, переконавшись, наскільки корисна і продуктивна робота з використанням навчальної дошки, група починає з ентузіазмом зустрічати будь-які запропоновані схеми. На жаль, занадто абстрактна схема може викликати оманливе відчуття, що вдалося вловити і зафіксувати найбільш істотне. Мислення негайно припиняється, а учасники гри втрачають зв'язок з обговорюваною темою.

Таким чином, використовуючи прийом розрізnenня різних, стосовно теми, фрагментів змісту обговорення, група повинна готовати кожний свій наступний виступ, ретельно виділяючи основні, змістовні і проблемні тези доповіді. Але ще більш важливо відповісти на питання, що має намір зробити група, виступаючи із своєю доповіддю? Вона прагне відповісти на запитання теми дня, чи перевірити змістовність підходів і суджень інших груп, чи вона має намір покласти в основу подальшої роботи принципово нові ідеї тощо?

Не менш значимим для підсумкового результату може бути прагнення працювати в опозиції до інших груп та навіть атаки на «генеральну лінію» гри, яка вже намітилась. Доповідь може відбити також принципово різні позиції гравців у даній групі. У такому випадку буває корисно розділити час, наданий групі, на два чи навіть три коротких повідомлення від осіб, які мають різні точки зору.

Практика ОНГ показує, що вийти на рівень високих вимог, які висуваються до змістової доповіді, може група, в якій налагоджена рефлексивна робота і утримується запропонована керівником на черговий день ОНГ тема. Група, де в активних обговореннях беруть участь не менше двох-трьох її учасників з очевидним самовизначенням до фізкультурної діяльності, де результативно і «по місцю» використовується навчальна дошка для онтологічних (щодо сутності явища) і організаційно-діяльнісних (щодо порядку і змісту дій) схем. Якщо на схемах первого типу «схоплюється» суть, прорисовується істотне у тих чи інших явищах, то організаційно-діяльністні схеми вказують на послідовність здійснюваних особою дій.

Доповідь групи стане більш точною і корисною при дотриманні деяких додаткових вимог щодо її представлення на загальному засіданні. Це, перед за все, повідомлення усім учасникам гри мети даної доповіді, основних посилань, на яких

побудовані головні тези, короткий переказ того, як працювала група. Тільки потім варто формулювати основні пункти виступу.

Цілком ймовірно, що дискусія розгорнеться вже на вступній частині доповіді групи, а її зміст буде розгорнатися і доповнюватися не в тому напрямку, який вбачався на початку. А ще потрібно пам'ятати, з моменту, коли доповідач вийшов до дошки, доповідь більше не належить групі, вона належить усім учасникам гри, а отже має бути корисною саме з цієї позиції. І залучення учасником «чужих» ідей є правильним.

**Четвертий-п'ятий день.** До колективного вирішення проблеми не можна прийти за рахунок деталізації і множення уявлень кожного з гравців про ситуацію, що обігається. Діючи таким чином, «надаючи право висловитись кожному», викладачі тільки сприяють затемненню обговорень, заплутуванню змісту гри. Позитивні моменти від оголошення незліченних можливих варіантів дій, що починають накидати учасники групи, не слухаючи інших, як правило, виявляються незрівнянно замалими, з неминучими витратами часу і зусиль, супроводжуються розчаруванням у учасників від наслідків таких затягнутих і не конкретних обговорень.

Для продуктивної колективної роботи зазвичай використовується інша стратегія. Збільшується темп і напруга аналізу і міркувань у напрямках пошуку ідей, що дозволяють впорядкувати пред'явлені підходи для розв'язання ситуації з темою здоров'я, що обігається. Але тут важливо шукати не єдину, рятівну ідею, але виділити декілька можливих принципових підходів. Кожний з них «береться на пробу», потім обговорюються його можливості, як для прояснення проблемної ситуації, так і для організації наступної роботи у ОНГ. Продуктивність різних способів запропонованих дій у використанні засобів фізичної культури піддається, так би мовити, експертизі на загальних засіданнях за участю досвідчених викладачів-будівничих власного здоров'я. Найбільш вдалі рішення, знайдені у ході гри і відмічені викладачами фізичного виховання як перспективні, рекомендуються до подальшого використання всіма учасниками.

Отже, як було показано, організаційно-навчальна гра являє собою особливий клубний простір, де дозволені і заохочуються різні ініціативні дії, тут можливі опозиція і

незгода із самими «статусними» її учасниками. Адже використане право на помилку, після її рефлексивного обговорення, дозволить не одному, але одразу багатьом студентам, одержати знання про правильні способи майбутніх дій (у будь-якому випадку наслідки помилок не виходять за рамки гри). У той же час, у ході звичних академічних занять з монологом викладача ініціатива студентів, чи то щоб задати питання, чи не згодиться з чимсь, обмежена, тому студентам не зайве нагадати, що після закінчення гри їм потрібно діяти, приймаючи до уваги статус викладача вузу.

Основні підсумки підводяться у заключний день практики-гри. Тут потрібно обговорювати не тільки плани подальших дій, але й труднощі, з якими буде пов'язана їхня реалізація. Саме тоді і будуть намічені плани конкретних кроків учасниками-студентами, у майбутньому фізкультурно-діяльними особистостями та будівничими власного здоров'я у рамках теми гри після її закінчення і початку «звичайного життя». Ті ж студенти, що лише очікують загальних практичних результатів від гри, «готових до вживання» кожним з учасників, повинні знати, що вирішення проблеми, яка обігається, можливе тільки за їхньої особистої участі. Дотримання у грі правила «пропонуєш–роби сам» дозволяє припинити порожню критику і демагогію.

«Кожний винесе з гри, скільки зможе!» Уявлення про те, що виніс кожен студент, по-перше, дасть його конспект. По-друге, те, що дійсно пережито особою, стало її зрозумілим і було засвоєне у ході грі, стане важливою частиною фізкультурної діяльності студентів, що вже поступово формується.

### **3.5. Зміст і основні результати педагогічного експерименту із впровадження НФО зі студентами основної та підготовчої груп**

Педагогічний експеримент зі студентами II курсу з перевірки концепції і педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти відбувався на базі УДХТУ.

До початку експерименту як робочу гіпотезу було сформульовано припущення, що використання у навчальному процесі з «Фізичного виховання» педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти буде сприяти становленню у студентів компетентностей, потрібних для їхньої фізкультурної діяльності і діяльності

будівництва власного здоров'я, як важливих механізмів досягнення та підтримання свого здорового стану.

При плануванні експерименту в цілому передбачалось, не знижуючи роль практичного розділу, починаючи з I курсу, збільшувати увагу до освітньої сторони цієї дисципліни, при цьому акцентовані заняття з НФО планувались саме на II курсі. Бралось до уваги, що за рахунок таких змін будуть сформовані індивідуально значимі мотиви поліпшення фізичного стану і здоров'я, поступово формуватиметься система компетентностей з фізичного виховання для уживання у подальшому житті, для розгортання власної фізкультурної діяльності і будівництва власного здоров'я.

Задачі експерименту:

1. Розробити і перевірити комплекс дієвих засобів педагогічного впливу на структуру особистості студентів під час проведення оновлених теоретико-методичних занять з «Фізичного виховання» на основі НФО.
2. Оцінити вихідний і підсумковий рівень фізичного та інтелектуального стану студентів експериментальної і контрольної груп.
3. Вивчити можливості ділових ігор, у тому числі такого їх різновиду як організаційно-навчальна гра, для забезпечення високої ефективності занять з непрофесійної фізкультурної освіти студентів.
4. Відстежити зміни емоційного стану студентів під час занять з непрофесійної фізкультурної освіти, а також зміни у внутрішньо групових позиціях і в динаміці окремих значимих якостей особистості студентів.
5. Здійснити порівняльний аналіз значимих для фізкультурно-діяльності особистості студента результатів занять непрофесійною фізкультурною освітою в експериментальних групах з контрольними групами студентів, де проводилися звичні заняття з тілесно-орієнтованого «Фізичного виховання».

У процесі представлення педагогічної технології відмічалось, що специфічною і важливою формою і методом роботи з непрофесійної фізкультурної освіти є ділові ігри. Отож, і в експериментальних групах були використані саме ділові ігри у формі організаційно-навчальної гри. Вперше запропоновані до практики фізичної культури

С.Д. Неверковичем, вони підтвердили свою ефективність у процесі педагогічного експерименту. У ОНГ студенти, разом з викладачами, сформували обґрунтовану систему понять, які забезпечили змістовну і продуктивну педагогічну комунікацію між ними, не характерну для традиційної авторитарної практики «Фізичного виховання». Участь в ОНГ дозволила студентам зняти напругу, включатися в дискусії з теми здоров'я, висловлювати точку зору й учитися її відстоювати.

Про отримані дані свідчать результати проведених досліджень. Так, якщо в перший день першої навчальної практики за шкалою самопочуття оцінки «дуже скучий» і «скучий» мали 30,6% студентів, то в останній день цей показник був лише у 8,1% студентів. У ході ОНГ по шкалі ступеню зацікавленості відчуття байдужості до предмету обговорення мали не більше 20,2% юнаків і 22,6% дівчат, а відчуття «розкутий» і «дуже розкутий» було притаманне 60,3% юнаків і 77,4% дівчат.

У той же час в контрольних групах під час проведення звичної для нинішнього «Фізичного виховання» першої лекції з теоретичного розділу фізичної культури відчуття байдужості відзначили 33,3% юнаків і 40,5% дівчат.

Аналізуючи дані дослідження на основі використання семантичного (поняттєвого) диференціалу до розроблених за участю студентів базових понять, можна відзначити наступне. Позитивне відношення, як до досить глибоко і всебічно сформульованого у ході навчальних практик поняття «здоров'я людини», виявили 62,5% юнаків і 87,5% дівчат експериментальних груп. Вони оцінили це поняття як «важливе» для усієї системи знань, що здобуваються ними у виші. Відповідно, як важливе, поняття «фізкультурна діяльність» було оцінено 87,5% юнаків і 75,0% дівчат експериментальних груп. У контрольних це в середньому 50,1 % і 12,5 % відповідно.

Поняття «непрофесійна фізкультурна освіта», як «важливе» для себе, оцінили 62,5% юнаків і 87,5% дівчат експериментальних груп. У той же час, дане поняття не привернуло уваги студентів контрольних груп. Воно відзначено ними, в основному, як таке, котре «не має значення».

У підрозділі 1.2 вже зазначалось, що при дослідженні особливостей структури особистості на кінець навчального року коефіцієнт змістової пам'яті у студентів

експериментальних груп зрос на 10,0%, у той час як у студентів контрольних груп він знизився на 11,9%. Швидкість протікання мислення у студентів експериментальних груп виросла в середньому на 14,3%, тоді як у студентів контрольних груп вона зменшилась на 13,1%. Останній факт вимагає додаткових досліджень щодо постановки навчального процесу у вищій позі «Фізичним вихованням» для з'ясування особливостей викладання інших дисциплін, передбачених навчальними планами, але це не передбачалось нашим дослідженням. Можна лише вказати на той цікавий факт, що «Фізичне виховання» з новим компонентом непрофесійної фізкультурної освіти істотно впливає на становлення мислення майбутніх випускників технічного вишу.

За даними соціометрії ступінь активності учасників ігрових навчальних практик можна охарактеризувати так. У ході першої практики вона змінювалася неістотно при низькому стартовому рівні. У ході другої практики активність виросла за рахунок зміни студентами своєї позиції від «пасивного слухача» до «активного учасника» і «доповідача» на загальному засіданні від своєї робочої групи. Причому, якщо на початку серії навчальних практик у кожній робочій групі були один чи два постійних доповідачі, то в подальшому вже три-п'ять, а під час обговорення тем у ході засідань робочих груп активно працювали більше половини їхнього складу (кількість студентів у робочій групі була в межах 9 чоловік).

На підставі анкетування, проведеного в експериментальних групах наприкінці навчального року, були отримані такі важливі відомості:

- нову форму організації занять з «Фізичного виховання» у вигляді чотирьох навчальних тижневих практик на основі занять з непрофесійної фізкультурної освіти вважали більш продуктивною 94,8% студентів (їм було з чим порівнювати, адже вони відвідували звичну дисципліну на I курсі);
- відзначили, що з інтересом брали участь в педагогічному експерименті 97,6%;
- вважали, що за рахунок активності студентів в обговореннях, зміст практик був істотно доповнений важливими змістовними моментами 55,9%;
- тільки 5,9% студентів кваліфікували використання непрофесійної фізкультурної освіти в заняттях з «Фізичного виховання», як недоцільне. Лише

2,3% відстоювали позицію, що необхідно продовжувати заняття з фізичного виховання у їх традиційній, тілесно-орієнтованій формі.

Педагогічне анкетування показало також наступні важливі для проведеного дослідження моменти:

- 22,6% юнаків і 61,3% дівчат відзначають, що нова форма занять несе яскраво виражений освітній характер;

- 12,9% юнаків і 3,2% дівчат вважають нову форму організації занять фізичною культурою гарним рекреаційним заходом у ході навчального семестру.

У той же час, нову форму організації занять не знайшли відмінною від традиційної і не побачили в ній освітнього начала по 4,8% юнаків і дівчат.

Аналіз представлених студентами II курсу на підсумковий залік реферати з програмами власних фізкультурно-оздоровчих або рекреаційних занять на період літніх канікул, дозволив зробити такі висновки щодо освітньої складової дисципліни:

- студенти експериментальних груп вдало використовують поняття «здоров'я людини» для комплексної оцінки свого індивідуального стану здоров'я;

- у цих студентів помітна не характерна для контрольної групи особиста зацікавленість у створенні та реалізації результативних фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних програм;

- у них з'явилося усвідомлення потреби покращувати здоров'я і чітко сформульовані цілі фізичного самовдосконалення;

- виявлені здібності до комплексування (ув'язки, взаємного доповнення) в індивідуальній програмі заняття різних засобів фізичної культури та оздоровлення;

- у студентів сформоване вміння самостійно розробляти цілісні фізкультурно-оздоровчі і рекреаційні програми;

- у них помітна здатність розглядати різні можливі варіанти розробки індивідуальних програм, прагнення прогностично оцінювати результативність кожного з можливих підходів.

У студентів контрольних груп ІІ курсу передбачений програмою теоретичний розділ «Фізичного виховання» викладався у формі лекцій. Як результат, дослідженням було встановлено, що у них:

- поняття «здоров'я людини» не суб'єктивоване, вони трактують його не конкретно, не можуть як-небудь чітко його пояснити і представити на папері;
- відсутнє розуміння актуальності і сутності фізкультурної діяльності і діяльності будівництва власного здоров'я;
- відсутня мотивована особиста зацікавленість у створенні та реалізації програм власного оздоровлення і рекреації;
- не сформовані поняття «непрофесійна фізкультурна освіта», «фізкультурна діяльність» та «будівництво власного здоров'я». Звідси відсутня можливість свідомо і послідовно розгорнати фізкультурну діяльність і будівництво власного здоров'я, адже неможливо здійснювати будь-яку діяльність, про сутність якої у людини немає відповідного поняття;
- немає чітких уявлень про можливі особистісні цілі фізичного самовдосконалення;
- немає знань про різноманітні методики використання засобів фізичної культури і оздоровлення, а спектр вибору засобів рекреації та оздоровлення обмежується стандартними фізичними вправами, які пропонують викладачі фізичного виховання у ході навчальних занять з цієї дисципліни (що відповідає у кращих випадках лише рівню фізкультурної грамотності особи);
- немає вмінь і відповідних здібностей для розробки фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних програм.

Узагальнюючи останні результати, можна стверджувати наступне. Для студентів, які відвідують заняття з «Фізичного виховання», влаштованого на основі до звичних робочих програм, не характерним є їхнє формування, як фізкультурно-діяльних особистостей і будівничих здоров'я. Їх слід розглядати як фізкультурників, позитивні наслідки на психофізичний стан котрих буде мати лише їхнє систематичне

відвідування організованих занять. Без таких, за них і для них організованих занять, вони не зможуть самі підтримувати свій оптимальний психофізичний стан.

При вивченні рефератів студентів експериментальних груп помітний вільний, розкутий стиль викладу своєї точки зору щодо «Фізичного виховання», потреби у використанні ними його засобів. Помітний вдумливий і об'єктивний аналіз недоліків у власному фізичному розвитку й здоров'ї. Обґрунтований вибір адекватних засобів фізичної культури й оздоровлення, який вони виконали, дозволяє дієво впливати на усунення недоліків у психофізичному стані, на подолання наявної патології. Причому, відзначене характерне як для рефератів юнаків, так і рефератів дівчат.

Разом з тим зазначені моменти відсутні у рефератах контрольних груп. Написані ними реферати містять лише пряме цитування з використаних літературних джерел. Найбільш характерний зміст таких рефератів – переказ окремих фізичних вправ і методичних вказівок, щодо їхнього виконання.

*Показники фізичного розвитку.* У експериментальних групах відбулось часткове, за окремими показниками, зниження даних фізичного розвитку студентів. Але це торкнулось лише окремих характеристик тілесності:

- якщо маса-ростовий індекс виріс у дівчат на 1,2% (у контрольних він збільшився на 0,6%), то у юнаків експериментальної групи знизився на 3,1%;
- відбулося зниження сили правої кисті у юнаків експериментальної групи на 1,4% (у контрольній приріст склав 2,0%), а у дівчат зниження сили кисті склало 6,3% (у контрольній відзначено зростання на 4,1%).

Натомість, показник гнучкості у студентів експериментальних груп виріс майже на 20%, у порівнянні з контрольними, що можна пояснити лише більшою увагою цих студентів як до індивідуалізованої ранкової гігієнічної гімнастики, так і до інших видів додаткових самостійних занять фізичною культурою.

*Щодо показників функціонального стану.* Тест на затримку дихання після видиху (проба Генча) дозволяє зробити висновок, що у студентів експериментальних груп до кінця навчального року дихальна система виявилась більш тренованою. У юнаків цей показник зріс на 14,3%, хоча у дівчат він залишився без змін. У той же час,

в контрольних групах показник затримки дихання знизився в середньому на 2,5% як у юнаків, так і у дівчат.

Статична координація (проба Ромберга) на кінець року зменшилась у студентів як експериментальної, так і контролальної груп. Це ми пояснюємо прогресуючою з початку навчального року втомою і зниженням робото здатності. Однак, у студентів контрольних груп координація погіршилася в середньому на 13,5%, тоді як в експериментальних групах усього на 2,5%.

Реакція серцево-судинної системи на фізичне навантаження (проба Руф'є) виявилася «задовільною» у студентів як експериментальних, так і контрольних груп. Але якщо на кінець навчального року у студентів-юнаків контролальної групи вона покращилася на 9,1%, то у юнаків експериментальних груп на 6,3%. У дівчат експериментальних груп відбулося погіршення цього показника на 3,9 %.

Узагальнені дані фізичного розвитку та функціонального стану свідчать, що студенти експериментальних груп все ж таки недостатньо ефективно займалися самостійно фізичною культурою і спортом у тривалих перервах між навчальними практиками. Причому, меншу активність тут виявили дівчата. Однак, у відповідності зі шкалою нормативів фізичної підготовленості, що діяла на час проведення експерименту, ці коливання у динаміці навчального року варто вважати не істотними.

З представленого очевидно, що стан фізичних якостей у студентів експериментальних груп, де головна увага була свідомо приділена вирішенню освітніх задач, і контрольних груп, у яких вирішувались задачі, насамперед, фізичної підготовки, на кінець навчального року не мав істотних відмінностей. Так, час пробігання дівчатами дистанції 2000 м і юнаками 3000 м у студентів експериментальних груп погіршилося в середньому на 8,7%, а в контрольних на тільки на 3,4 %. Показники знизились в обох групах, що можна пояснити природним падінням робото здатності студентів наприкінці навчального року.

Норматив зі стрибків у довжину з місця краще здали студенти експериментальних груп. Їхній результат, у порівнянні з початком навчального року, виріс на 3,2%, у той час як у студентів контрольних він погіршився на 5,4%.

Підтягування на поперечині теж краще здали студенти експериментальних груп. Їх показники стали вище на 17,9% у порівнянні з вереснем. У студентів контрольної групи цей показник залишився без змін.

Таким чином, педагогічна технологія непрофесійної фізкультурної освіти, як варіант впровадження ідей педагогічної антропології у навчальний процес, яка була реалізована і апробована в ході педагогічного експерименту, показавши свою ефективність у вирішенні освітніх задач і формуванні компетентностей, в цілому не погіршила показники фізичного розвитку і функціонального стану студентів відносно представників контрольної групи, де заняття проводились відповідно до звичної практики тілесно-орієнтованого фізичного виховання.

Це важливий і несподіваний висновок, отриманий за наслідками проведеного педагогічного експерименту. Об'єктивно доведена можливість, без втрат для рівня фізичної підготовки студентів, забезпечувати розв'язання у ході занять з «Фізичного виховання» завдань креативної валеології, а саме формування у навчальному процесі вищої школи творчої і компетентної особи будівничого власного здоров'я.

Отримані дані експерименту можна витлумачити у такий спосіб. За рахунок формування та актуалізації ціннісних орієнтацій і мотивів досягнення оптимального фізичного стану й здоров'я, системи понять і знань, вмінь і навичок підтримки оптимуму життєдіяльності, студенти експериментальних груп, в основному, взяли на себе відповіальність за досягнення і підтримання стабільної власної робото здатності у навчальному процесі і стану свого здоров'я. Постійно відслідковуючи особливості свого стану і виявляючи відхилення від його задовільних параметрів, студенти свідомо і дієво впливали змістом життєдіяльності на ті або інші сторони психофізичної сфери. Серед таких засобів активний відпочинок, фізичні вправи і спорт, гігієнічні заходи та доступні засоби оздоровлення.

Як аргумент до пояснення даної тези, приведемо результати дослідження щодо порівняння особливостей мотивації студентів до занять «Фізичним вихованням» наприкінці II курсу (див. рис 3.4). Оцінювані можливі аспекти мотивації, були

сформульовані у ході педагогічного анкетування відповідно до приведених нижче можливих відповідей студентів експериментальних і контрольних груп.

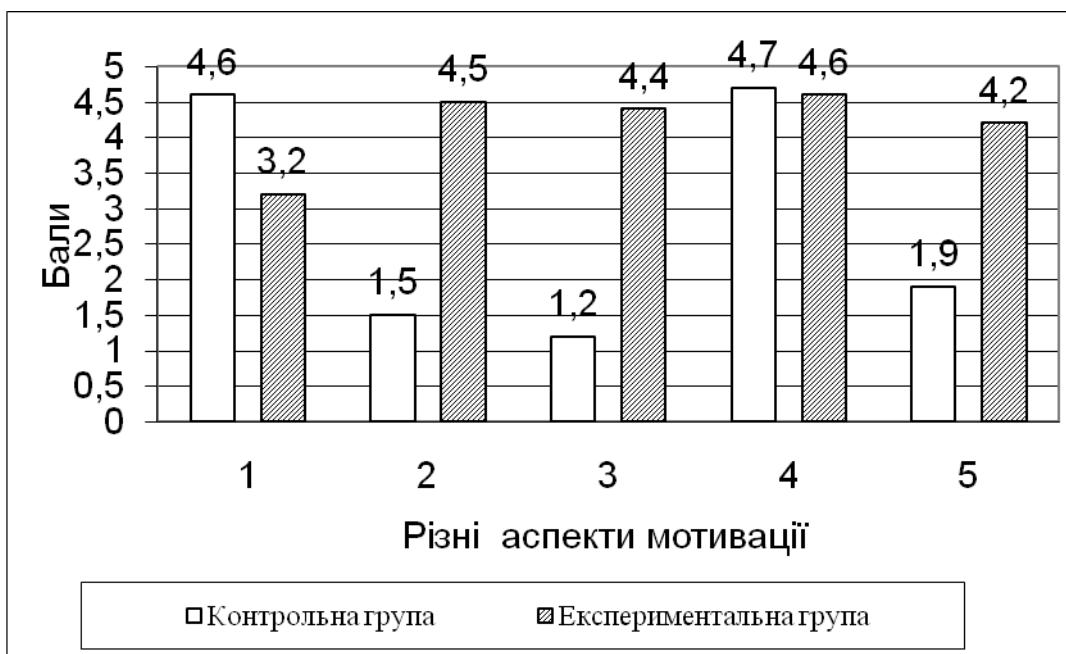


Рис. 3.4.Самооцінка студентами своєї мотивації до занять фізичною культурою

Студенти мали можливість, відповідаючи на кожне з поставлених питань про особливості їхньої мотивації, привласнити їм від 1 до 5 балів. Отож, виділені і запропоновані їм на вибір такі аспекти можливої мотивації:

1. Займаюся, щоб одержати залік з фізичного виховання.
2. Займаюся, бо вважаю, що сучасний фахівець – випускник вищого навчального закладу повинен бути, як фізично підготовленим, так і освіченим у питаннях результативного використання засобів фізичної культури.
3. Займаюся, щоб одержати знання та вміння, необхідні для підтримки працевдатності і здоров'я.
4. Займаюся фізкультурою, тому що вважаю, мої систематичні зусилля по підтримці здоров'я і власної працевдатності допоможуть у майбутній професійній діяльності.
5. Займаюся, тому що вважаю важливою для себе нову форму спілкування, яку запропонували викладачі кафедри фізичної культури, спорту і здоров'я.

Окремо розраховувався середній бал відповідей всіх студентів експериментальних і контрольних груп по кожному з питань. Отже, узагальнена відповідь студентів експериментальних груп на перше питання склала 3,2 бали, а студентів контрольних груп 4,6. Це свідчить про більш помітно виражений, домінуючий мотив одержати залік по фізичній культурі саме у студентів контрольних груп, чи, фактично, у тих студентів, які відвідували заняття з традиційного, тілесно-орієнтованого «Фізичного виховання».

Ще більш відмінні відповіді на друге і третє питання. Відповідь студентів експериментальної групи на друге питання про важливість для фахівця бути, як фізично підготовленим, так і фізкультурно-освіченим, оцінюється в 4,5 бали, тоді як у студентів контрольної групи вона складає лише в 1,5 бали. Середній бал студентів експериментальних груп на третє питання (займаюсь, бо вважаю важливим отримати знання та вміння керувати здоров'ям - ) 4,4 бали, а контрольних груп усього 1,2 бали.

Цікавою ми вважаємо і відповідь на четверте запитання. Студенти контрольних груп, навіть вище чим експериментальних, відповідно у 4,7 балів проти 4,6 оцінюють важливу роль занять фізкультурою для майбутньої професійної діяльності. Це можна пояснити існуючою у них непевністю в досягненні та збереженні оптимального стану здоров'я і працевдатності, котра породжується відсутністю відповідних набутих якостей особистості та компетентностей.

Зрештою, очевидну перевагу новим формам педагогічного спілкування викладачів кафедри і студентів віддали ті студенти, які були задіяні в експерименті. Вони оцінили нову, експериментальну програму заняті 4,2 бали, тоді як студенти контрольних груп виставили їй оцінку у 1,9 бали.

Можна підвести загальний підсумок викладеного, а саме - проведений педагогічний експеримент, при всій незвичності проблеми, переконливо підтвердив обґрунтованість запропонованої нами концепції і педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти для реформи дисципліни «Фізичне виховання».

### **3.6. Порівняльна характеристика сучасних інноваційних технологій фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям**

Для обговорення інноваційних технологій фізичного виховання, які можуть бути застосовані до студентів з різним рівнем здоров'я, уточнимо зміст основних понять. Освітні технології мають вигляд стратегії розвитку національного, державного, регіонального і муніципального освітнього простору. У випадку з фізичним вихованням студентів з послабленим здоров'ям, це відповідні нормативні вимоги, встановлені, наприклад, у «Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах», Навчальній програмі для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації «Фізичне виховання», у такому документі, як Наказ Міністерства освіти і науки України від 27.11.2008, № 1078 «Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України» тощо.

Натомість педагогічна технологія відображає обрану та обґрунтовану тактику реалізації більш масштабних освітніх технологій і будується на знанні про закономірності функціонування системи «педагог – середовище – учень» у визначених умовах навчання. Відтак, педагогічна технологія є обміркованою в усіх деталях моделлю сукупної педагогічної діяльності і проектування, організації і проведення навчального процесу з обов'язковим забезпеченням комфортних умов для студентів і викладачів. Або ще більш чітко – педагогічна технологія це описання спільногого (для студентів і викладачів) процесу досягнення запланованих результатів у навчанні.

Вважається, що кожна інноваційна педагогічна технологія має спиратись на відповідну наукову концепцію, передбачати можливість діагностичного ціле покладання, проектування процесу навчання, потрібного варіювання з метою корекції результатів. Вона має гарантувати досягнення певного стандарту навчання і відтворюватись у різних ЗВО підготовленими науково-педагогічними працівниками.

Існують публікації, автори яких торкаються різноманітних підходів, спрямованих на дослідження існуючих проблем та розробку технологій вдосконалення процесу фізичного виховання студентів. Однак, дослідники, які використовують поняття

«педагогічна технологія», у своїх публікаціях часто обмежуються стислою інформацією, що у свою чергу утруднює розуміння та змістовний аналіз виконаних ними розробок. Крім того, можна зробити припущення, що деяка частина з опублікованих робіт за своїм змістом «не дотягують» до рівня педагогічної технології, як такої, а їх назва це прагнення «осучаснити» результати виконаного дослідження.

До кола наукових праць, в яких докладно розкриваються особливості існуючих педагогічних технологій фізичного виховання студентів відносяться дисертації О.В. Острівського, 2007, І.С. Сирвачової, 2009, В.В. Феофілактова, 2005, однак зауважимо, що усі ці роботи були виконані в Російській Федерації. При цьому, В.В. Феофілактов, оцінивши технології у фізичному вихованні, доходить важливого висновку, що у порівнянні з традиційною технологією заняття фізичною культурою з використанням технологій оздоровчої фізичної культури сприяють достовірно більшому приросту фізичного розвитку і підготовленості студентів.

Щодо перших помітних дисертаційних досліджень з проблем технологій фізичного виховання учнів та студентів, виконаних в Україні, можна назвати роботи Л.Л. Лисенка, 2008, В.М. Сергієнка, 2007, С.А. Чернігівської, 2012, а також ґрунтовну працю Г.В. Капранової, 2010, присвячену формуванню культури здоров'я школярів, хоча її авторка й не використовує поняття «інноваційна педагогічна технологія».

У той же час, дослідження інноваційних педагогічних технологій, спрямованих на вдосконалення фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям, ускладнене тим, що саме цих технологій на даний час замало. Очевидно, такий стан справ пов'язаний з уважним відношенням науковців та викладачів до цієї категорії, намаганням не зашкодити обраними формами та засобами впливу їхнє здоров'я.

Саме цим можна пояснити той факт, що до початку 2010-х рр. існувала лише одна педагогічна технологія, напрацьована на кафедрах фізвиховання, котра потім узагальнена та описана фахівцями Донецького національного університету (ДонНУ). Мова про реферативну форму навчання студентів, звільнених від занять з «Фізичного виховання», яку можна достатньо глибоко проаналізувати. Щодо концептуальної, змістової та процесуальної частин технології, виділимо в ній такі основні аспекти.

Відповідно до робочої програми ДонНУ з «Фізичного виховання», студенти груп ЛФК і звільнені за станом здоров'я від практичних занять, займалися тут підготовкою рефератів під керівництвом викладачів кафедри [10; 11]. Автори вважають, ця самостійна робота з навчальною, методичною і науковою літературою примушує студентів замислитись над станом власного здоров'я, по-іншому подивитись на свою хворобу. Адже відомо, що звільнені студенти, маючи сумніви щодо своїх фізичних можливостей, зазвичай намагаються взагалі уникати фізичних навантажень. Внаслідок цього вони не вміють виконувати навіть елементарні фізичні вправи, а інколи переконані у небажаності для них будь-яких занять фізичною культурою [11].

Реферативна робота дозволяє, вказується у публікаціях, у якісь мірі підвищити рівень фізкультурної освіченості студентів, створити мотиваційні передумови для їхніх самостійних занять, підняти престиж і значущість дисципліни «Фізичне виховання» в цілому. Відтак, кінцева мета цієї технології, зазначають автори, полягає у підвищенні освітнього рівня студентів з «Фізичного виховання» і, як результат, у формуванні мотивації до самостійних занять оздоровчою фізичною культурою [11, с.351]. Однак, усе вказане можна вважати лише припущеннями, адже наукові дослідження, які б підтвердили чи спростували ці сподівання, у ДонНУ не проводились.

При цьому автори вважають за потрібне розрізнювати репродуктивні і продуктивні різновиди рефератів, вважаючи останні кращими. Перші лише відтворюють зміст опрацьованого тексту літературних джерел, натомість продуктивні реферати містять критичне і творче осмислення літератури.

Для виконання реферативних робіт студентам груп ЛФК і звільненим від практичних занять з «Фізичного виховання» у ДонНУ були запропоновані спеціально видані методичні рекомендації [10], у яких на кожен семестр передбачені відповідні теми рефератів, анотації їх змісту, наведений список рекомендованої літератури із фондів наукової бібліотеки університету.

Так, наприкінці I семестру, студенти груп ЛФК мають готовувати реферат за темою «Лікувальна фізична культура при...» (вказується патологія, яку має студент). У реферативній роботі студент повинен здійснити аналіз: причин виникнення

захворювання; змін у анатомії, фізіології та функціонуванні ураженого органу або ж системи організму; механізмів компенсації змін, що виникли, і засоби підтримки функції органу на необхідному рівні; причин заборони і рекомендацій щодо окремих видів фізичних вправ при даному захворюванні; методів і засобів профілактики і подовження періоду ремісії [10, сс.12-13]. У такий же спосіб описана структура інших реферативних робіт, включаючи дві на II та III семестри: «Форми лікувальної фізичної культури при...» і «Організація самостійних занять ЛФК при...».

У IV семестрі студентам пропонується п'ять тем рефератів на вибір: «Ходьба як засіб оздоровлення організму людини», «Оздоровчі форми бігу», «Оздоровчий вплив плавання на організм людини», «Фізичні вправи у воді для профілактики і реабілітації різних захворювань», «Аеробні вправи для реабілітації кардіо-респіраторної системи».

У V семестрі студенти, за власним вибором, могли написати такі реферати: «Трудотерапія як лікувальний і профілактичний фактор», «Засоби фізіотерапії у комплексі лікувальних і реабілітаційних заходів», «Масаж і самомасаж (за відповідної хвороби)», «Комплекси дихальних вправ у лікувальній фізичній культурі», «Використання тренажерів у лікувальній фізичній культурі (механотерапія)».

У VI семестрі пропонувалась єдина тема «Нетрадиційні методи оздоровлення організму людини». У VII семестрі студентам давались теми рефератів: «Здоров'я і рухова активність студентів», «Режим дня студента для збереження високої розумової робото здатності», «Здоровий сон - запорука гарного самопочуття. Біоритми людини», «Профілактика застуд», «Формування професійно-важливих психічних якостей засобами фізичної культури і спорту», «Можливості та умови корекції фізичного розвитку, рухової і функціональної підготовленості засобами фізичної культури і спорту», «Психотерапевтичні можливості фізичної культури», «Психофізична реакція у заліково-екзаменаційний період», «Фактори, що погіршують здоров'я людини».

Окрім того, існували й інші теми для написання рефератів. Вони передбачені для студенток, звільнених від практичних занять на час вагітності (10, с.20), а також для студентів з причин їх тяжких захворювань [10, с.21]. Нарешті, наприкінці методичних рекомендацій наводиться список рекомендованої студентам літератури з

фонду наукової бібліотеки ЗВО за розділами: фізична реабілітація, раціональне харчування, самоконтроль, нетрадиційні методи фізичної реабілітації та ін.

Для нашого дослідження важливо, що визначаючи перспективи використання цієї просвітницької за своєю суттю технології, автори усвідомлюють її слабку ефективність і узагальнюють наступне: «Перспектива даної роботи полягає у пошуку більш досконаліх форм оптимізації освітнього рівня студентів щодо їх фізичного виховання і фізичної реабілітації» [11, с.355].

Натомість, як зазначалось вище, автори концепції і педагогічної технології НФО розрізнюють грамотність щодо використання засобів фізичної культури, яку дає просвіта, і власне фізкультурну освіченість.

Усе викладене було взяте до уваги під час апробації розробленої технології НФО для студентів з вадами здоров'я на кафедрі фізичного виховання Національного гірничого університету (НГУ).

### **3.7. Модель інноваційної технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів спеціальної медичної групи, звільнених за станом здоров'я від практичних занять з «Фізичного виховання»**

Нами вже були розкриті положення теорії і практики розробки та використання інноваційних педагогічних технологій, котрі були взяті до уваги при розробці моделі інноваційної технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять. Разом з тим, теоретичне та практичне обґрунтування педагогічних технологій, яке міститься у зазначених джерелах, на наш погляд потребує уточнення і конкретизації щодо їх застосування у практиці саме фізичного виховання. Адже, що торкається вузівської дисципліни «Фізичне виховання», то тут опублікованих наукових даних про застосування технологій як таких вкрай мало.

У ході розробки моделі ми використовували у повній мірі відомості про реферативну форму навчання студентів, звільнених від практичних занять [10; 11] і технологію непрофесійної фізкультурної освіти студентів основної групи [40; 341; 44], уточнюючи її відповідно до фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям.

Існуюча педагогічна технологія непрофесійної фізкультурної освіти, яка спрямована на формування студентів як будівничих власного здоров'я, була апробована в ході педагогічного експерименту, внаслідок чого була доведена її ефективність, що підтверджується даними проведених досліджень (підрозділ 3.5). Перевірка розробленої технології відбувалась у формі чотирьох однотижневих організаційно-навчальних ігор та проведення практичних занять з фізичного виховання в експериментальній групі, до складу якої входили студенти першого і другого курсу основної і підготовчої груп. Згідно даних досліджень приріст вимірюваних показників фізичного розвитку (маса-ростовий індекс, динамометрія, проба Руф'є і Генча тощо) відповідно встановлених навчальною програмою тестів з фізичної підготовленості у студентів експериментальних груп збільшився і склав 44,7% за навчальний рік проти 5,9% у студентів контрольних груп. Крім того в експериментальній групі відмічалось підвищення важливих інтелектуальних функцій (коєфіцієнту змістової пам'яті та швидкості протікання мислення) [38].

Наведені дані свідчать про ефективність запропонованої педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти. Але слід підкреслити, що технологія випробовувалась і виявилась ефективною у роботі зі студентами, які за станом здоров'я віднесені до основної і підготовчої медичної групи.

Технологія, що обговорюється, планувалась до використання у навчальній роботі зі студентами, які за станом здоров'я були звільнені від практичних занять з «Фізичного виховання». Індивідуальний підхід до опанування НФО в роботі з особами, які мають різні захворювання, потребував внесення суттєвих корективів до вже існуючої технології, розробки і впровадження таких методів та засобів опанування змістом непрофесійної фізкультурної освіти, які дозволять зробити її цілком придатною для суттєво іншого контингенту, а саме студентів з хронічними хворобами.

Відтак, створення та застосування педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти до контингенту студентів, які за станом здоров'я звільнені від практичних занять з «Фізичного виховання», вимагало пошуку інших засобів педагогічного впливу, аніж ті, що були перевірені в експерименті із, в основному,

здоровими студентами. Головна особливість полягає в тому, що усі ці нездорові студенти мають поміж собою суттєві відмінності у характері патології (ураження серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, дихальної системи тощо, при цьому ще й різного ступеню важкості), тож проведення групових занять за однією методикою тут є неможливим. Індивідуальний підхід, застосування якого випливає з самої суті діяльності педагога в цих умовах, слід вважати магістральним шляхом впливу на студентів, як потенційних будівничих власного здоров'я.

Основна ідея інноваційної педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від «Фізичного виховання», полягає в тому, що зміст взаємодії викладача і студентів, а також зміст самостійних оздоровчих занять цих студентів є взаємопов'язаними і визначаються специфічною спрямованістю НФО, яка має у повній мірі враховувати особливості навчальної роботи з даним контингентом.

Самостійним заняттям має передувати ретельна підготовка студентів: актуалізуються цінності і мотиви бути здоровим, формуються необхідні для таких занять компетентності, включаючи самоконтроль за станом здоров'я. Студенти залучаються до різних творчих робіт (тестування психофізичного стану, вивчення літератури методичного характеру, консультації з викладачем, доопрацювання рекомендованої ним стандартної програми індивідуальних занять, повторного тестування тощо), при цьому викладач індивідуально працює з кожним. Характер заняття є не регламентованим і не примусовим, приміром, сам студент визначає, коли він може відвідати консультацію викладача, згідно графіку останнього, або ж він використає свій вільний час для роботи з літературою. Таким чином, у вересні студент може зосередитись на опануванні рекомендованої літератури, яка містить відомості щодо влаштування здорового способу життя, тоді як в жовтні надати перевагу консультаціям у викладача, або ж він діє навпаки.

Запропонована модель цієї інноваційної технології НФО має ряд переваг:

1. Вона не тільки у повній мірі враховує раніше виконані науковцями розробки відносно вдосконалення фізичного виховання студентів, але й адаптована до особливостей психофізичної сфери хворих студентів та існуючої в Україні нормативної

бази щодо специфіки змісту і направленості занять з ними, яка чітко визначає, що ці заняття мають носити освітню спрямованість.

2. Модель передбачає оптимальну кількість потрібних для розв'язання проблеми прилучення даної категорії студентів елементів, застосування яких надійно забезпечує: актуалізацію цінностей та індивідуально значущих мотивів бути здоровим; формування потрібних знань та вмінь; набування першого досвіду розробки та застосування програм власних самостійних фізкультурно-оздоровчих занять; самоконтролю за станом здоров'я тощо.

3. Технологією передбачається високий ступінь самостійності і творчості студентів у ході їх фізичного виховання, що сприяє розгортанню у них фізкультурної діяльності та діяльності будівництва власного здоров'я.

4. Використання рейтингової системи оцінювання успішності, разом з іншими елементами технології, має надати її використанню більш високу ефективність у порівнянні з реферативною формою навчання, але це ще мало бути підтверджено у дослідженні під час проведення формуючого педагогічного експерименту.

Розпочинаючи створення інноваційної педагогічної технології, перед за все, приділялась увага *моделі особи будівничого власного здоров'я (МОБ)*. Модель є тут обов'язковою умовою, адже інноваційна технологія має сприяти становленню вмотивованої та само визначеній, знаючої що і як потрібно робити при наявному захворюванні та діяльної особи студента, яка і виступає кінцевою метою занять НФО.

У роботі з недужими студентами виходили з того, що загальною вимогою наукової організації будь-якої діяльності людини виступають: «... чіткі уявлення про її вихідний (початковий) і кінцевий продукт» [2, с.6].

Відтак враховували, по-перше, що дана модель має бути не стільки насыченою дрібними рисами, скільки універсальною, тобто вона має містити певну кількість стандартних характеристик особи будівничого власного здоров'я як такого. По-друге, вона вимагає пошуку таких параметрів (набутих властивостей особистості, знань та вмінь, інакше кажучи, компетентностей), які описують найбільш суттєві якості будівничого власного здоров'я.

На початку розробки інноваційної педагогічної технології, була створена модель особи будівничого власного здоров'я (МОБ), яка є результатом узагальнення літератури і творчої роботи авторів монографії. МОБ узагальнила такі вимоги до особи будівничого власного здоров'я:

1. *Установки, ціннісні орієнтації, світогляд.* Саме вони, у першу чергу, відрізняють особу з актуалізованою цінністю («прагну бути здоровим») від тієї, у якої тема здоров'я знаходиться на пасивно-декларативному рівні («розумію», «важливо»).
2. *Проблеми (задачі).* Мається на увазі набір тих найбільш суттєвих проблем і задач, які вже готовий розв'язувати будівничий власного здоров'я.
3. *Типи діяльності.* Це засоби і прийоми, за допомогою яких розв'язуються поставлені до порядку денної завдання і здійснюється потрібна діяльність з будівництва власного здоров'я.
4. *Функції.* Це узагальнені характеристики усіх основних обов'язкових дій, які має в комплексі виконувати будівничий власного здоров'я.
5. *Шляхи розв'язання.* Це важливі засоби (приміром, фізичні вправи, психотренінг, загартування), які має використовувати будівничий власного здоров'я, розв'язуючи, разом з лікарем, ту або іншу проблему у подоланні наявної хвороби.
6. *Знання.* Це відомості методичні і практичні, за допомогою яких досягаються бажані результати у покращенні і підтриманні свого здоров'я.
7. *Вміння та навички.* Конкретні прийоми та засоби, за допомогою яких досягають запланованих результатів у покращенні здоров'я.
8. *Якості особи.* Індивідуально-типові параметри особистості студента, які забезпечують його успіх у діяльності будівництва власного здоров'я.

Очевидно, що сума усіх перерахованих основних рис характеризують діяльність будівничого власного здоров'я з достатньою повнотою. Саме ці положення й були вихідними при створенні моделі, адже вони надають найбільш повну та адекватну інформацію про сутність будівництва здоров'я. Модель будівничого власного здоров'я описує також вимоги і властивості особи, які визначаємо як головні і необхідні [39].

*Соціальні риси будівничого власного здоров'я.* Висока моральність, яка проявляється у прийнятті загальнолюдських цінностей. У тому числі чуйність до інших, вимогливість і прагнення до самовдосконалення, громадянська відповідальність за свій психофізичний стан, висока індивідуальна й соціальна активність.

*Професійні риси будівничого власного здоров'я.* Вони торкаються захоплення обраною професією, чому сприяє відчуття своєї готовності до напруженості праці за фахом. У тому числі готовність підтримувати високу роботоздатність. Це також цілеспрямованість, відкритість до спілкування і комунікабельність, почуття справедливості, настирливість, врівноваженість, витримка, які усі разом і виступають умовами професійної дієздатності.

*Пізнавальна спрямованість.* Це «оздоровчі» пізнавальні інтереси, інтелектуальна активність, прагнення до нового, готовність до самоосвіти.

Це, також, культурно-історичний компонент, понятійно-знанісвий компонент, світоглядний компонент, методологічний компонент і перший особистий досвід самостійних фізкультурно-оздоровчих або рекреаційних занять, розпочатих і відрефлектованих під керівництвом викладача, який, бажано, сам має поступово переходити до стану будівничого власного здоров'я [39, с.99-100].

Зазначимо, що побудова модульної програми з НФО, як основи змісту інноваційної технології у структурі вузівської дисципліни «Фізичне виховання», а також окремих модулів, складалась з наступних етапів:

- розробки структури усього курсу НФО з виділенням модулів, які відповідають змісту I-IV семестрів навчання студентів першого та другого курсів (далі у тексті позначені як М.1, М.2 і т.д.);

- розробки структури чотирьох окремих модулів;
- підбору навчальних елементів відповідно до мети кожного з модулів.

Загальний зміст навчального процесу студентів, звільнених за станом здоров'я від практичних занять з «Фізичного виховання», у ході їхньої непрофесійної фізкультурної освіти, представлений на рис. 3.5.



Рис. 3.5. Зміст навчального процесу з НФО студентів, звільнених за станом здоров'я від практичних занять з «Фізичного виховання»

Дидактична ціль курсу НФО, а саме досягнення людиною єдності розумових і діяльнісних процесів, необхідних для оцінки і розуміння стану свого здоров'я, програмування і проживання здорового життя, – це комплексна ціль опанування нею, що реалізується модульною програмою.

Окрім того, для модульного контролю за визначеними навчальними елементами передбачалась розробка рейтингової системи оцінювання успішності студентів з НФО (Додаток Е).

Таким чином, були виділені наступні, взаємно пов'язані модулі навчально-виховного процесу з непрофесійної фізкультурної освіти:

М.1. – перший семестр: «Уведення до курсу НФО, адаптація і початок активного мотивування студентів до управління власним здоров'ям».

М.2. – другий семестр: «Залучення до системи самостійних фізкультурно-оздоровчих занять і системи самоконтролю».

М.3. – третій семестр: «Вдосконалення системи самостійних фізкультурно-оздоровчих занять і отримання оздоровчого ефекту від них».

М.4. – четвертий семестр: «Подальше формування фізкультурно-діяльності особистості і будівничого власного здоров'я студента та випускника вишу».

Особливе місце у забезпеченні високої якості навчально-виховного процесу з НФО займав педагогічний (оперативний, поточний та підсумковий), медичний контроль, а також самоконтроль з боку студентів. Для здійснення поточного контролю був розроблений перелік питань для студентів, відповідно до змісту модулів 1-4 (Додаток Е).

Зосереджуючись на розв'язанні проблеми адаптації студентів з послабленим здоров'ям до визначених технологією вимог та опанування непрофесійною фізкультурною освітою, виходили з такого розуміння.

Не можна примусово забезпечити ефективність навіть найбільш вдало розробленої педагогічної технології, якщо студенти її не сприймають, тобто не самовизначились щодо запропонованої викладачем системи навчальних дій, як значущих для них, не прийняли рішення відносно своєї активної участі у передбачених формах навчально-виховних занять. Адже адаптація першокурсників до особливостей навчання у виші це не те, до чого студенти мають притерпітись, підкоритись як чомусь невідворотному і загрозливому. Позитивна, усвідомлена адаптація має не страхати, але мобілізовувати, заохочувати, але не підкорювати, сприяти самоорганізації, але не затягувати студентів на кафедру шляхом їх залякування дисциплінарними санкціями.

Вважаємо, що саме це і є шлях до розв'язання проблеми адаптації першокурсників як такої, а саме – відповідні кафедри і викладачі, які починають

працювати з учораши німи школярами та абітурієнтами, мають розробити та реалізувати такі системи заходів, які сприятимуть свідомому та активному включеню студентів-початківців у навчально-виховний процес, виникненню та вдосконаленню у них феномену навчальної діяльності.

Відтак, головною тезою на шляху сприяння адаптації має бути відповідно зайнита професійна позиція викладача НФО, який має у першу чергу бути наставником, до того ж особою, яка власним прикладом демонструє, що насправді являє собою життя будівничого власного здоров'я.

Рекомендованими й такими, що мають бути включені до початкового етапу реалізації технології НФО, який триває впродовж першого пів семестру (вересень і жовтень місяці) являються наступні засоби та прийоми:

- індивідуальні співбесіди викладача НФО із студентами, які за станом свого здоров'я звільнені від практичних занять з «Фізичного виховання». При цьому має бути враховане, що ці студенти, вchorашні школярі, вже зазвичай давно вважають себе людьми хворими, і такими, які не повинні залучатись до будь-яких форм фізичного виховання. Такі студенти нерідко з острахом і недовірою зустрічають запропоновані їм заходи щодо покращення, за участі лікаря і викладача кафедри, їх психофізичного стану. Тож обрана тональність бесід, а також аргументи на користь заняття НФО мають поступово навернути студентів до цього запропонованого їм навчального курсу;

- ознайомлення з логікою та змістом курсу НФО, з методичним забезпеченням на допомогу студентам, включаючи список наявної в бібліотеці вишу рекомендованої літератури, а також спеціально написаними відповідними навчальними посібниками і методичними рекомендаціями;

- оформлення письмової згоди студентів на те, що вони не заперечують проти проведення визначеної системи обстежень їх психофізичної сфери, проти ознайомлення з результатами цих обстежень (Додаток Ж), проти складання, за участі викладача, своєї індивідуальної програми доступних оздоровчих занять, спрямованих на покращення психофізичного стану;

- отримання базової програми організації індивідуальних занять «100 хвилин», яка містить алгоритм розробки самостійних фізкультурно-оздоровчих занять студентів з послабленим здоров'ям і дозволяє враховувати вже існуючі патології і особливості стану їх здоров'я (Додаток І);
- проходження інструктажу з *техніки безпеки*, включаючи опанування методиками самоконтролю стану здоров'я під час власних оздоровчих занять;
- проведення *відповідних тренінгів*, які заохочують студентів до застосування на практиці засвоєних ними базових знань про організацію та проведення своїх індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять;
- перевірка викладачем засвоєних базових знань та *вмінь*, які надають студенту впевненість у можливості розгортання власних оздоровчих занять.

Як результат, на етапі адаптації студентів до курсу НФО, мають бути встановлені відверті й довірчі відносини між студентом та викладачем. Має бути сформоване розуміння, що заняття НФО потрібні самому студенту, що це є саме та можливість поглиблення освіти у частині формування здорового способу життя, яка сприятиме покращенню його здоров'я та працездатності.

Визначаючи завдання щодо формування мотивації студентів до занять оздоровчою фізичною культурою, брали до уваги зауваження Н. Борейко, яка наголошує на потребі створення надійного мотиваційного потенціалу до самостійних занять. «Мотив, – пише вона, – ми розуміємо як складне інтегральне (системне) психологічне утворення, котре у своїй структурі має три блоки: 1) потреби; 2) «внутрішні фільтри», 3) завдання, які можуть задовольнити потребу. Спрощення мотиву до потреби призвело до того, що позитивні мотиви не сформовані у більшості студентів, зокрема не сформовані «внутрішні фільтри». На формування мотивації мають вплив такі чинники: зміст навчального матеріалу; форми навчальної діяльності; оцінювання навчальної діяльності; зміст навчального матеріалу» [8, с.30].

Дотримувались, також, *етапів формування мотивації до занять з фізичного виховання*, визначених Є.А. Захариною [16, с.98-100]. Тому на етапі «Спонукання і мотивація до діяльності» створювались педагогічні ситуації, які утворювали

середовище для особистісне орієнтованого навчання. У процесі такого навчання передбачались ситуації-стимули, які сприяли впливом на розвиток особистості студента, надаючи йому простір для вільного вибору. Це умови, які сприяли загостреному відчуттю необхідності для хворої людини індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять, у тому числі методи непрямого переконання і стимулювання. Серед них бесіди на наступні теми: вплив занять фізичними вправами на стан функціональних систем організму; значення фізкультурних занять для реалізації життєвих планів; про досягнення особою намічених планів у навчальній і професійній діяльності у тому числі через фізкультурно-оздоровчі заняття і покращення здоров'я.

На етапі «Визначення мети та вибір діяльності» важливо, щоб мотиваційна тенденція продовжувала свій розвиток і знайшла втілення у спонуканні студентів до відповідних дій. Для цього потрібно, щоб студенти почали надавати особистісно-значущого розуміння своїм індивідуальним фізкультурно-оздоровчим заняттям. В індивідуальних бесідах із студентами викладач допомагає їм оцінити свої можливості і ступінь готовності до таких занять, визначитись із задумом про ідею та сутність цих занять, виходячи з наявного захворювання, психофізичного стану, існуючих побутових можливостей і ресурсів для організації самостійних занять тощо.

На етапі «Реалізація поставлених задач, використання створених комфортних умов для наміченої діяльності» забезпечувалась підтримка стійкості мотиваційного процесу. Здійснювався контроль за розробкою та виконанням складеної, разом з педагогом, програми фізкультурно-оздоровчих занять. Стимулювалось використання засобів самоконтролю за психофізичним станом. Проводилося тестування для заміру динаміки психофізичних якостей під час виконання індивідуальної програми занять.

На етапі «Аналіз отриманих результатів, осмислення успіхів» перевага надавалась усвідомленню студентами перших успіхів у покращенні стану здоров'я. Аналізувалась рейтингова оцінка студентів за семестр з «Фізичного виховання», встановлювались резерви покращення оцінки, а відтак приділялась увага головно вдосконаленню змісту і покращенню виконання складеної індивідуальної програми фізкультурно-оздоровчих занять.

На етапі «Бажання продовжити заняття після досягнення визначеної мети» відзначались отримані студентами позитивні результати: набуті важливі знання та вміння з управління станом здоров'я; перші досягнення у покращенні свого психофізичного стану і стану здоров'я; набутий досвід планування та реалізації індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять; досвід застосування різноманітних методик самоконтролю у ході занять. Отже, створена у процесі спілкування із студентом у ході НФО комфортна психологічна атмосфера стала стимулом до їх подальших оздоровчих занять.

У ході індивідуальних занять та консультацій, як важливий елемент педагогічної технології НФО, була застосовувана система тренінгів хворих студентів. Відомо, що тренінгова форма навчання будується на методиці участі. Це означає, що студент має бути не спостерігачем, але активним учасником навчання. Суттєвою перевагою тренінгової методики є те, що вона надає можливість розглядати складні, емоційно значущі питання, яким є питання особистого здоров'я, в безпечній обстановці діалогу з викладачем, а не у реальному житті з його невизначеністю, загрозами і ризиками [26].

В залежності від мети та завдань тренінгу, під час індивідуальних занять та консультацій студентів застосовувались наступні його різновиди, якими може опанувати кожен викладач кафедри фізичного виховання:

- соціально-психологічний тренінг, який спрямовувався на розвиток комунікативних здібностей, між особистих відносин, вміння встановлювати та розвивати різні види взаємин між людьми, що оточують студента;
- тренінг особистого зростання, спрямовувався на самовдосконалення, вирішення внутрішньо-особистісних конфліктів та суперечностей;
- тематичний (соціально-освітній) тренінг спрямовувався на розгляд у ході обговорення і дискусій конкретної теми НФО, зміст якої студенту потрібно засвоїти, сформувати відповідні знання, вміння та навички;
- психокорекційний тренінг, потрібен для сприяння корекції психічних процесів, тренування певних поведінкових якостей і здібностей студентів.

Виходили з того, що знання краще формувати у безпосередньому спілкуванні викладача і студента, або ж у ході обговорення самостійно вивченої студентами рекомендованої їм літератури, чому сприяли тренінги. Був, також, спеціально написаний і виданий навчальний посібник «Організація самостійних фізкультурно-оздоровчих занять «Програма 100 хвилин» [56]. У ньому знайшла стисле відображення уся та сукупність передбачених у ході НФО, він розглядався не лише як апробація результатів наукової розробки, але і як матеріал на допомогу студентам.

Набуті студентами знання не повинні бути самоціллю, але сприяти:

- мотивації, впевненості у собі і позитивному емоційному відношенню до розгортання власних фізкультурно-оздоровчих занять;
- опануванню вміннями та навичками, необхідними для самостійних фізкультурно-оздоровчих занять;
- подальшому підтриманню власного психофізичного здоров'я майбутніми бакалаврами на достатньому для продуктивної життєдіяльності рівні.

Методична підготовка студентів до самостійної роботи здійснювалась під час методичних занять щодо виконання запропонованих фізичних вправ, у ході опанування методами самоконтролю, розробки студентами за участі викладача і лікаря кафедри систем їхніх індивідуальних оздоровчих занять, під час консультацій з викладачем вже під час самостійних занять студентів. У ході методичної підготовки зверталась увага на формування вмінь моделювати самостійні оздоровчі заняття. Адже: «... лише навчивши студента самостійно організовувати своє самовдосконалення, заклавши у нього потребу до цього, можна забезпечити зростання (особи) і найкращу її самореалізацію» [8].

Ретельно підготовлена, у такий спосіб, самостійна робота студентів у формі наступних, ощадливих фізкультурно-оздоровчих занять відповідно до особливостей наявних захворювань, роз'язує такі освітні завдання:

- засвоєння основ визначенії суми знань, вироблення потреби у поглибленні сформованих знань, необхідних для організації своїх занять;

- розвитку самостійного творчого мислення щодо оптимальної організації власних занять і отримання від них бажаного оздоровчого ефекту;
- можливості самореалізації наявного потенціалу у освіченої особи і самоствердження у справі управління власним здоров'ям;
- виховання самодисципліни та самоорганізації у ході набування навичок управління власним здоров'ям;
- використання набутих вмінь та навичок у повсякденному житті.

Загальна схема управління на кафедрі фізичного виховання процесом непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених за станом здоров'я від практичних занять з «Фізичного виховання», представлена на рис. 3.6.

Таким чином, розроблена система сприяння оздоровленню студентів шляхом НГО з одночасним розгортанням самостійних оздоровчих занять включала:

- цінності-орієнтири щодо зміни звичного стилю життя, опанування ЗСЖ з метою досягнення стійкої ремісії відносно наявних хвороб та усунення екзогенних факторів ризику хронічних неінфекційних захворювань;
- кінезотерапію і самомасаж задля усунення вегетативного дисбалансу через корекцію параметрів фізичного розвитку, функціональної, фізичної підготовленості та психологічного статусу;
- когнітивно-поведінкову корекцію з метою оптимізації психологічного стану через створення позитивного іміджу особи, яка позбавлена шкідливих звичок, формування мотивації на дотримання здорового способу життя [7].

Серцево-судинні захворювання, хвороби органів дихання та травлення, обміну речовин, багато форм раку, СНІД – це лише деякі недуги, причиною яких стають шкідливі звички [3]. Шкідливу звичку можна придбати з цікавості, внаслідок обраного «нездорового» способу життя, тиску оточення, негараздів під час навчання та в особистому житті, сильного емоційного шоку, бажання бути, як усі: «Питома вага шкідливих звичок у комплексі впливів, що визначають спосіб життя, надзвичайно суттєва» [13, с. 182].

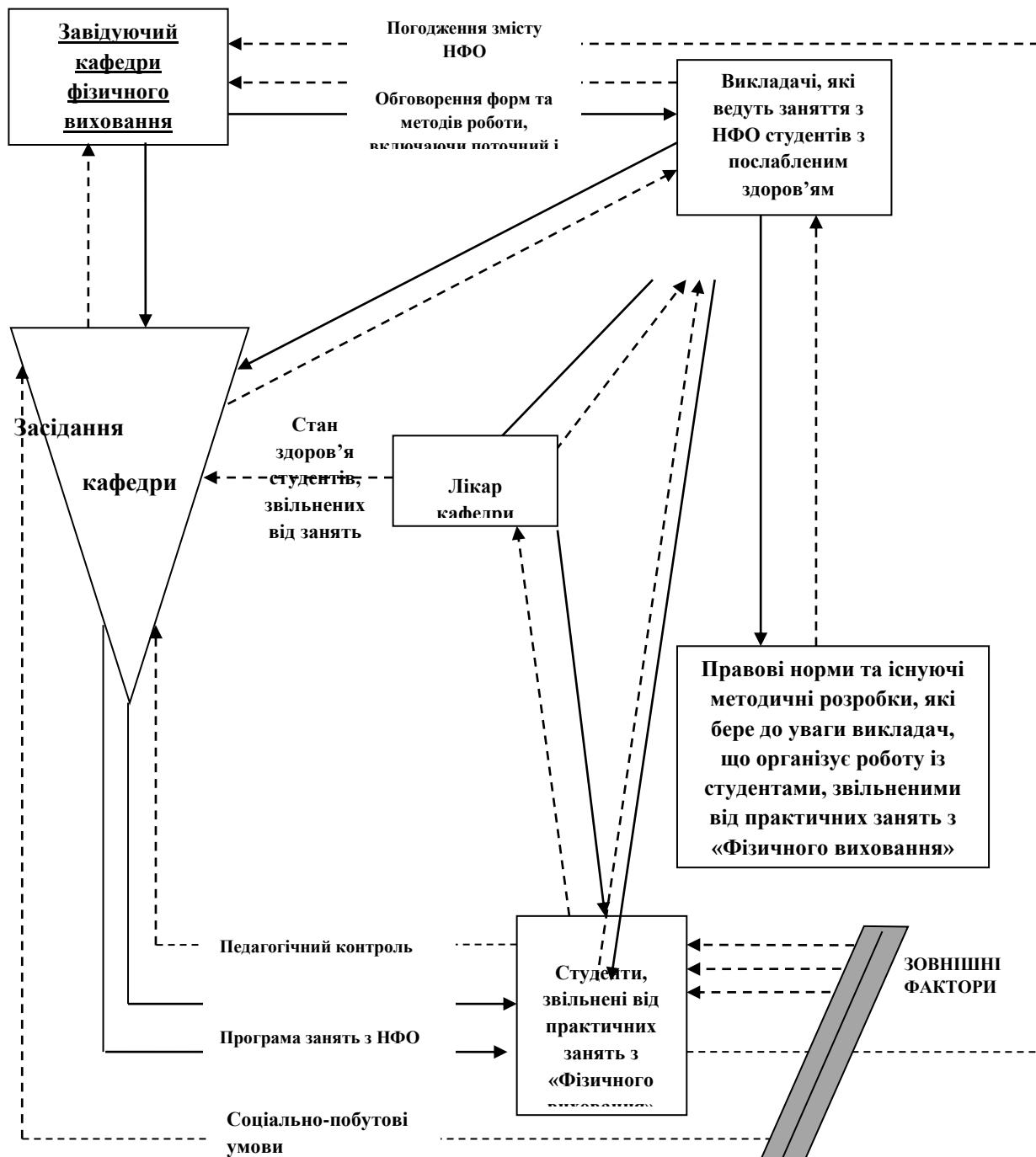


Рис.3.6. Схема управління процесом НФО студентів, звільнених за станом здоров'я від практичних занять, на кафедрі фізичного виховання

У ході НФО і пояснення суті ЗСЖ зверталась увага, також, на потребу здорового харчування. Адже відомо, що харчування студентської молоді нерідко є полі дефіцитним, незбалансованим за багатьма мікро- та макронутрієнтами, а це може сприяти розвитку аліментарних захворювань [12].

Таким чином, під вмінням дотримуватись здорового способу життя, мали на увазі суму компетентностей, опанування якими дозволяє оцінювати свою поведінку в аспекті збереження та покращення здоров'я, коректувати режим життєдіяльності, планувати діяльність по формуванню ЗСЖ, визначати проблеми у стані свого здоров'я, а також здійснювати адекватні оздоровчі заходи [21].

А.В. Магльований розмежовує інтереси валеологічної стратегії, якої ми в цілому дотримуємося у ході НФО хворих студентів, та медичної стратегії, яка майже не перетинається з діяльністю викладачів кафедри фізичного виховання (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Характеристика структури стратегії досягнення здоров'я особистості (за А. В. Магльованим, 1998)**

№ з/п	Ознаки	Валеологічна стратегія	Клініко-профілактична стратегія
1.	Центральне поняття і об'єкт діагностики	Здоров'я	Хвороба
2.	Головна мета	Зміцнення здоров'я	Подолання хвороби
3.	Основний об'єкт	Педагог, психолог, лікар	Лікар
4.	Шлях до здоров'я	Прямий – зміцнення здоров'я	Опосередкований – боротьба з хворобою
5.	Ставлення до організму	Через ознаки найвищої досконалості організму	Через недовіру до можливостей організму
6.	Розуміння організму	Як цілісність	Теоретично – як цілості, а практично – як до суми частин

На рис. 3.7 подана модель інноваційної педагогічної технології НФО: мета занять; використані концептуальні підходи; описані принципи непрофесійної фізкультурної освіти; вказані вимоги до особи і зміст моделі особи будівничого власного здоров'я та інші важливі елементи, які й склали методологію розробленої інноваційної педагогічної технології.

## Реформа фізичного виховання майбутніх бакалаврів у вітчизняній вищій школі (компетентнісний підхід)

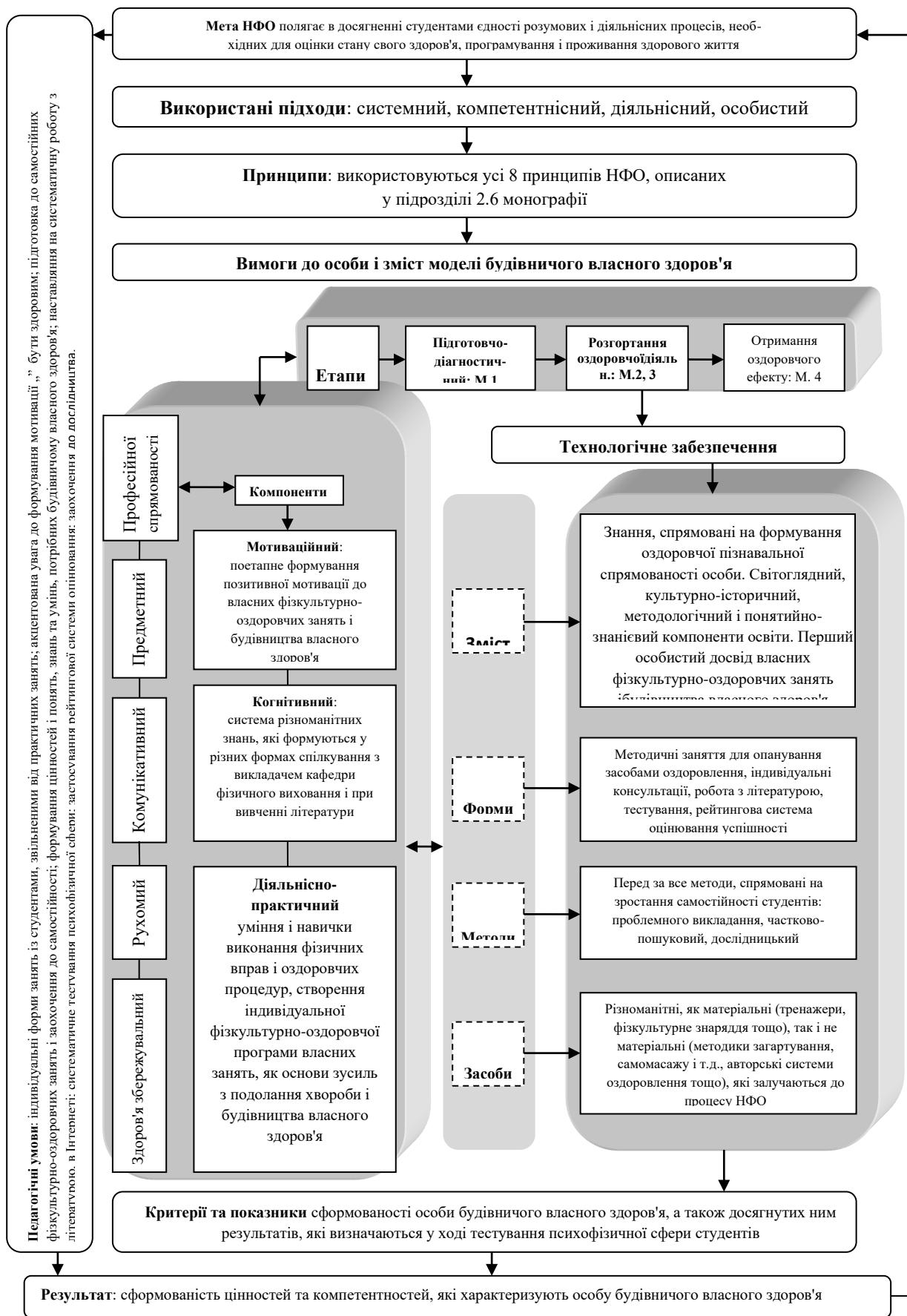


Рис.3.7. Модель інноваційної педагогічної технології НФО студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання»



Рис. 3.8 Зміст технології НФО студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання»

Крім того, зазначені: усі етапи занять з НФО, які були розписані за відповідними модулями; педагогічні умови, у яких були організовані заняття з НФО; детально розкрите технологічне забезпечення освітнього процесу, який сприяв не лише засвоєнню передбаченого обсягу знань, вмінь та навичок, але також стимулював розгортання у студентів з послабленим здоров'ям їхньої фізкультурної діяльності та діяльності будівництва власного здоров'я. Нарешті, у методології зафіксована кінцева ціль занять НФО.

У ході створення інноваційної технології брали до уваги, також, наступні визначення. Здоров'я людини – це стан, який забезпечує статико-динамічний речовинно-енергетичний гомеостаз організму (фізичне здоров'я), внутрішньо системний гомеостаз мозку (психічне здоров'я) і системно-середовищний гомеостаз поведінки (соціальне здоров'я).

Зміст інноваційної педагогічної технології НФО студентів, звільнених від практичних занять, узагальнений у схемі, яка подана на рис. 3.8.

Виділяючи особливості педагогічних засобів впливу на особу у інноваційній технології, створеній для студентів спеціальної медичної групи, звільнених за станом здоров'я від практичних занять з «Фізичного виховання», зазначимо наступне.

На відміну від технології, розробленої для студентів основної медичної групи, де доцільним є застосування практики педагогічних ігор, які проводяться за участі одночасно усіх студентів, остання технологія носить у більшій мірі особистісне орієнтований характер. Тож у ній є більш доцільним застосування індивідуальних консультацій, методичних обговорень, тренінгів, бесід, а також аналізу і доопрацюванню «сам на сам» з викладачем попередньо складених студентами програм власних фізкультурно-оздоровчих занять

Як у цих формах занять, так і в інших способах педагогічної взаємодії, за важливий орієнтир для викладача НФО повинне бути взяте поважне відношення до внутрішнього світу студентів, які мають суттєві відхилення у стані їх здоров'я, що сприятиме встановленню з ними довірчих відносин.

Принцирова послідовність дій викладача і студентів у розробленій інноваційній педагогічній технології НФО відповідна до логіки занять студентів з послабленим здоров'ям, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання», теж представлена на рис. 3.8.

Студенти брали до уваги, що фізичне здоров'я – це стан організму, при якому інтегральні показники основних фізіологічних систем лежать у межах фізіологічної норми і адекватно змінюються при взаємодії з довкіллям.

Принципово важливою частиною навчальної технології було опанування студентами, звільненими від практичних занять, методикою самоконтролю за станом здоров'я і ведення щоденника самоконтролю.

Самоконтроль впродовж оздоровчих занять включає регулярне спостереження студента за станом свого здоров'я, фізичним розвитком та змінами, що відбуваються під впливом індивідуальних занять, а його результати повинні повідомлятись викладачу НФО та лікарю. При цьому самоконтроль не замінює лікарського контролю, який має бути теж, але він є лише доповненням до лікарського.

Самоконтроль дозволяє оцінювати ефективність використаних фізкультурно-оздоровчих заходів, стежити за станом свого здоров'я, сприяти дотриманню правил особистої та громадської гігієни, режиму дня тощо. Самоконтроль у ході оздоровчих занять складається з простих й загальнодоступних прийомів спостереження та обліку суб'єктивних показників (самопочуття, сон, апетит, працездатність), а також прийомів об'єктивних досліджень (маса тіла, пульс, динамометрія, ЖСЛ).

Для студентів з послабленим здоров'ям дані самоконтролю, про які вони мають регулярно повідомляти викладачу та лікарю кафедри, стають особливо потрібними.

### **3.8. Рейтингова оцінка успішності студентів, як елемент технології, та експертні оцінки якості проекту непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання»**

Виходимо з того, що дидактичний процес складається з трьох взаємно пов'язаних елементів: мотивації навчання, навчальної діяльності учня та управління нею з боку викладача. Відповідно до цього, проектування навчального процесу з недужими студентами включало: мотивацію їх до навчальної діяльності; побудову системи послідовних пізнавальних дій, які необхідно здійснити студентам для засвоєння знань та вмінь на передбаченому рівні; спосіб управління навчальною діяльністю студентів, як сукупність методів і прийомів, організаційних форм та засобів навчання, які передбачалось використати для досягнення цілей навчання з НФО.

Рейтингова система оцінювання успішності студентів з «Фізичного виховання», як важливий елемент управління, достатньо досліджена і поширенна у вищій школі України. *Рейтингування* – це система контролю якості навчання, яка є гнучким і дієвим засобом впливу на студентів та підтримання мотивації до успішного навчання. Використання навчального рейтингу дає відчутні переваги для студента, які проявляються у наступному:

- рейтинг орієнтує на всебічне розкриття і розвиток здібностей;
- активізує навчальну роботу, робить її більш ритмічною і систематичною на протязі усього періоду навчання;
- мотивує зусилля, спрямовані на навчання;
- сприяє розвитку самостійності, ініціативи і творчості;
- підвищує об'єктивність оцінювання знань, вмінь і навичок, а також суттєво знижує вплив суб'єктивності викладача на оцінку студента;
- зменшує пікове психологічне навантаження під час підсумкового контролю, у тому числі й з дисципліни «Фізичне виховання» [17].

Створюючи систему рейтингового оцінювання студентів, які звільнені від практичних занять, брали до уваги наявні розробки щодо проблеми оцінювання та

оцінки у «Фізичному вихованні» студентів [44]. Автори зазначають, що сучасна система оцінювання студентів повинна узагальнювати як освітню, так і моторну складові цієї вузівської навчальної дисципліни. Така узагальнююча оцінка дозволяє одночасно враховувати, окрім стану фізичного розвитку студентів, ще й рівень оволодіння та здатність розпоряджатися знаннями, вміннями і засобами фізичної культури і спорту, як важливими елементами фізичної культури особистості.

Система рейтингового оцінювання успішності студентів НГУ, звільнених від відвідування практичних занять з «Фізичного виховання», була адаптована до особливостей кожного із семестрів (як приклад нижче наведено описання рейтингової системи на I та II семестри).

Відтак, кожен семестр мав свої особливості нарахування умовних очок і виведення підсумкової оцінки успішності навчальної діяльності студентів.

При цьому рейтинг студентів, наприклад, в Національному гірничому університеті (м. Дніпропетровськ) під час його апробації формувався за сумою очок, які можна переводити у п'ятибалльну шкалу за таким принципом:

<i>Рейтингова шкала НГУ</i>	<i>Традиційна п'ятибальна шкала</i>	<i>Шкала ECTS</i>
91-100 очок	Відмінно	A
81-90	Добре	BC
61-80	Задовільно	DE
41-60	Незадовільно	FX
менше 40	Незадовільно без права повторної перездачі	F

Система рейтингового оцінювання успішності студентів НГУ, звільнених від відвідування практичних занять з «Фізичного виховання» на I семестр. На цьому етапі занять з НФО, рейтингове оцінювання – це система максимально об'єктивного й відкритого визначення підсумкової відмітки студентів, звільнених від практичних занять, яку вони отримують за якість опанування теоретичним і методичним змістом навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Мета рейтингового оцінювання – мобілізація та самоорганізація студентів, звільнених за станом здоров'я від

практичних занять, до докладання власних, свідомих й систематичних зусиль для покращення свого психофізичного стану та здоров'я (Додаток К).

*Сутність рейтингового оцінювання полягає у наступному:*

- ті, хто виконають усі передбачені кафедрою фізичного виховання заходи, отримують 100 очок; натомість ті, хто уникає передбачених заходів, спрямованих на покращення їх здоров'я, отримують меншу кількість очок;

- набрані студентами від 91 до 100 очок відповідають оцінці «відмінно» (або ж А за шкалою ECTS), від 81 до 90 очок – оцінці «добре» (або ж ВС), від 61 до 80 очок – оцінці «задовільно» (або ж DE), від 41 до 60 очок – оцінці «незадовільно» (або ж FX), менше 40 очок – оцінці F, тобто незадовільно з обов'язковим повторним опрацюванням матеріалу дисципліни.

*Спосіб нарахування балів за опанування «Фізичним вихованням»:*

1) студент звернувся до лікаря і викладача кафедри фізичного виховання з належно оформленою медичною довідкою, яка надає йому право за станом здоров'я не відвідувати практичні заняття, *не пізніше вересня місяця* – 10 очок;

2) студент *у вересні-жовтні місяці* пройшов на кафедрі фізичного виховання тестування у викладача для уточнення показників свого психофізичного стану й оформлення цих даних у навчальному журналі. Дав письмову згоду на участь у психофункціональних дослідженнях стану організму з метою отримання даних, важливих для подальшого покращення свого здоров'я шляхом самостійних занять (Додаток Ж) - 10 очок;

3) студент *не пізніше жовтня місяця* погодив з викладачем програму своїх занять по підтримці (вдосконаленню) власного психофізичного стану й здоров'я, яка передбачає розробку та застосування відповідних вправ, гігієнічних заходів, вдосконалення раціону харчування тощо – 10 очок;

4) студент *впродовж жовтня-грудня місяців* періодично відвідував свого викладача для консультацій щодо організації та якісного проведення власних самостійних занять, спрямованих на покращення здоров'я – по 2 очка за кожну консультацію, але не більше 10 очок;

5) студент впродовж жовтня-грудня місяців сумлінно самостійно займався відповідно до погодженої з викладачем програми індивідуальних занять, що забезпечило покращення усіх показників його психофізичного стану у ході повторного тестування на кафедрі фізичного виховання – 50 очок;

- студент впродовж жовтня-грудня місяців самостійно займався відповідно до погодженої з викладачем програми індивідуальних занять, що забезпечило покращення частини показників його психофізичного стану у ході повторного тестування на кафедрі фізичного виховання – 41 очко;

- студент впродовж жовтня-грудня місяців дійсно самостійно займався відповідно до погодженої з викладачем програми індивідуальних занять, але не відбулось покращення жодного з показників психофізичного стану у ході повторного тестування на кафедрі фізичного виховання – 21 очко;

6) студент представив для отримання заліку з «Фізичного виховання» докладно описану ним програму своїх оздоровчих занять впродовж жовтня-грудня місяців із власним коментарем (що вдалось зробити, чого вдалось досягти, на що йому у подальшому треба звернути увагу) – 10 очок.

**Примітка**, припускається наступна корекція рейтингового оцінювання:

- якщо студент *пізніше*, ніж визначено, виконав етапи 1 і 2, він може зробити огляд літератури за дорученням викладача, за що отримає 20 очок;

- студент *пізніше* виконав етап 3 і, можливо, пропустив етап 4, але за покращення стану свого здоров'я набрав 50 або 41 очко, - за сумлінне виконання індивідуальної програми йому нараховуються додатково 20 очок.

Отримані за I чверть (напівсеместр): 34 очки – це оцінка «5», 20 очок – «4», 10 очок – «3», 0 очок – «2». За II чверть: 66 очок – «5», 57 очок – «4», 27 очок – «3», 10 очок – «2».

Система рейтингового оцінювання успішності студентів НГУ, звільнених від відвідування практичних занять з «Фізичного виховання» на II семестр. Відмічено, що рейтингове оцінювання – це система максимально об'єктивного й відкритого

визначення підсумкової оцінки студентів, звільнених від практичних занять, яку вони отримують за якість опанування змістом навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

*Мета застосування рейтингового оцінювання* - активне включення студентів звільнених за станом здоров'я від практичних занять з «Фізичного виховання», у процес занятъ за індивідуальною оздоровчою програмою «100 хвилин» для покращення стану здоров'я та забезпечення стійкої ремісії, а бажано й позитивної динаміки у подоланні симптомів існуючої хвороби.

*Сутність рейтингового оцінювання у семестрі полягає у наступному:*

- ті, хто виконають усі передбачені кафедрою фізичного виховання заходи, отримують 100 очок; натомість ті, хто уникає передбачених заходів, спрямованих на покращення їх здоров'я, отримують меншу кількість очок;

- набрані студентами від 91 до 100 очок відповідають оцінці «відмінно» (або ж А за шкалою ECTS), від 81 до 90 очок – оцінці «добре» (або ж ВС), від 61 до 80 очок – оцінці «задовільно» (або ж DE), від 41 до 60 очок – оцінці «незадовільно» (або ж FX), менше 40 очок – оцінці F, тобто незадовільно з обов'язковим повторним опрацюванням дисципліни.

*Спосіб нарахування балів за опанування «Фізичним вихованням»:*

1. Своєчасне проходження повторного медичного огляду та надання довідки про звільнення від практичних занять з «Фізичного виховання».

Термін виконання: до 28 лютого \_\_\_\_\_ року – 10 очок.

2. Доповнення та корекція індивідуальної фізкультурно-оздоровчої програми студента «100 хвилин», з урахуванням отриманих даних за результатами зимового тестування психофізичного стану і здоров'я, для забезпечення її високої ефективності.

Термін виконання: до 28 лютого \_\_\_\_\_ року – 10 очок.

3. Відвідування протягом семестру занять-консультацій з ЛФК для методичного вдосконалення власних фізкультурно-оздоровчих занять.

Термін виконання: протягом семестру, по 2 очка за кожне відвідування, але не більше 10 очок.

4. Визначення психофізичного стану студента шляхом повторного тестування (наприкінці навчального року). Якщо власні оздоровчі заняття за індивідуальною реабілітаційною програмою забезпечили:

4.1. Покращення усіх показників психофізичного стану студента – отримує 60 очок;

4.2. Покращення частини показників психофізичного стану студента – 51 очко;

4.3. Відсутнє покращення жодного з показників психофізичного стану студента, хоча студент і виконував складену ним програму занять – 21 очко.

Термін виконання: кінець весняного семестру.

5. Студент представив власний коментар (що вдалось зробити, чого вдалось досягти, на що йому у подальшому треба звернути увагу).

Термін виконання: кінець семестру – 10 очок.

*Примітка*, допускається наступна корекція рейтингового оцінювання:

- якщо студент пізніше, ніж визначено, виконав етапи 1 і 2, він робить огляд літератури за дорученням викладача, за що отримає 20 очок. Окрім цього, заохочувальні додаткові 20 очок можуть нараховуватись студенту також за написання тез доповідей або статей та участь у студентських наукових конференціях, присвячених проблемам «Фізичного виховання»;

- студент пізніше виконав етап 3 і, можливо, пропустив етап 4, але за покращення стану свого здоров'я набрав 60 або 51 очко, - за сумлінне виконання індивідуальної програми йому нараховуються додатково 20 очок.

Отже, отримані за III четверть: 24 очка – це оцінка «5», 20 очок – «4», 10 очок – «3», 0 очок – «2» бали.

Відповідно, за IV четверть: 76 очок – оцінка «5», 57 очок – «4», 27 очок – «3», 10 очок – «2» бали за дисципліну «Фізичне виховання».

Загалом за чотирима семестрами навчання на I та II курсах і відповідними модулями, а саме так були влаштовані заняття з «Фізичного виховання» у НГУ, особливості рейтингу полягають у наступному (табл. 3.2 і 3.3).

Як видно із змісту табл. 3.3, рейтингове оцінювання успішності у першому семестрі заоочує студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання», до наступних дій: своєчасно надати лікарю кафедри належно оформлену медичну довідку; своєчасно пройти тестування психофізичного стану; не пізніше жовтня місяця погодити з викладачем програму своїх фізкультурно-оздоровчих занять; у період жовтня-грудня відвідувати консультації щодо своїх самостійних фізкультурно-оздоровчих занять; за рахунок проведення систематичних самостійних занять прагнути покращити частину або ж усі показники свого психофізичного стану.

**Таблиця 3.2**

**Зміст рейтингової системи оцінювання успішності студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання», на прикладі першого курсу навчання у НГУ, 1 семестр, 1 модуль**

Зміст елементів модуля	Види контролю	Сума залікових очок
<b>I курс, 1 семестр. Модуль 1</b>		
1. Студент надав лікарю кафедри належно оформлену медичну довідку не пізніше вересня місяця	Відмітка у викладача про надану лікарю медичну довідку	10 очок
2. Студент у вересні - жовтні пройшов тестування свого психофізичного стану	Дані про тестування в журналі викладача	10 очок
3. Студент не пізніше жовтня студент погодив з викладачем програму своїх оздоровчих занять	Дані про наявність погодженої програми в журналі викладача	10 очок
4. Студент у період жовтня-грудня відвідав консультації щодо своїх самостійних занять	Відмітки про консультації в журналі викладача	Не більше 10 очок
5. За рахунок виконання програми студент: покращив усі показники свого психофізичного стану; покращив частину показників свого психофізичного стану; не відбулося покращення жодного з показників	Vідмітки про тестування в журналі викладача Vідмітки про тестування в журналі викладача Vідмітки про тестування в журналі викладача	50 очок 41 очко 20 очок

Продовж. табл. 3.2

6.Студент представив для отримання заліку докладно описану програму фізкультурно-оздоровчих занять з аналізом досягнень і невдач	Відмітка в журналі викладача	10 очок
Елементи можливої корекції рейтингового оцінювання: студент пізніше, ніж це визначено, виконав елементи 1 та 2, але якісно виконав аналіз літератури; студент пізніше виконав етап 3, можливо пропустив етап 4, але за рахунок сумлінного виконання програми і покращення стану здоров'я отримав не менше 41 очка	Відмітка в журналі викладача	20 очок
	Відмітка в журналі викладача	20 очок
<b>Разом за модуль I не більше 100 очок</b>		

Таблиця 3.3

**Зміст рейтингової системи оцінювання успішності студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання», на прикладі першого курсу навчання у НГУ, 2 семестр, 2 модуль**

Зміст елементів модуля	Види контролю	Сума залікових очок
<b>I курс, 2 семестр. Модуль 2</b>		
1. Своєчасний повторний медичний огляд та надання медичної довідки	Відмітка у викладача про надану лікарю медичну довідку	10 очок
2. Доповнення та корекція індивідуальної оздоровчої програми студента «100 хвилин»	Відмітка в журналі викладача	10 очок
3. Відвідання занять-консультацій викладача	Відмітки в журналі викладача	Не більше 10 очок
4. Визначення стану здоров'я через повторне тестування: якщо покращились усі дані про психофізичний стан; покращилася частина показників; відсутнє покращення жодного з показників, хоча студент виконував програму занять	Відмітки в журналі викладача  Відмітки в журналі викладача  Відмітки в журналі викладача	60 очок  51 очко  21 очко

Продовж. табл. 3.3

5.Студент надав свій коментар до виконаної програми занять	Відмітка в журналі викладача	10 очок
Елементи можливої корекції рейтингового оцінювання: студент, пізніше терміну виконав етапи 1 і 2, але розглянув літературу (написав тези на наукову конференцію); студент виконав етап 3, пропустив етап 4, але за покращення здоров'я отримав 60 або 51 очко	Відмітка в журналі викладача Відмітка в журналі викладача	20 очок 20 очок
<b>Разом за модуль 2 не більше100 очок</b>		

Нарешті, для отримання заліку студенти мали надати докладно описану програму своїх фізкультурно-оздоровчих занять з аналізом досягнень і невдач, для вдосконалення, разом з викладачем, програми цих занять на наступний семестр.

Особливість застосованої системи рейтингового оцінювання полягає у тому, що визначаючи успішність студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання», відійшли від традиційного для дисципліни способу визначення рівня знань та вмінь шляхом написання реферату.

Впроваджене рейтингове оцінювання, на відміну від реферативної технології, має та меті розгортання фізкультурної діяльності та діяльності будівництва власного здоров'я. Обираючи саме такі пріоритети, як бажаний результат НФО, намагались поєднати завдання формування знань та вмінь і завдання розгортання фізкультурно-оздоровчих занять, як стрижня ЗСЖ студентів.

Перед початком формуючого педагогічного експерименту, метою якого була практична перевірка розробленої інноваційної педагогічної технології, проводилась експертиза виконаних теоретико-методичних розробок.

Експертиза торкалась двох основних елементів технології, якими є рекомендована студентам у якості основи для розробки ними індивідуальної програми заняття *попередньо складена програма «100 хвилин» [56]*, а також *рейтингова система оцінювання успішності студентів*. Ці експертні оцінки врахували при встановленні ступеню якості та під час вдосконалення самої *інноваційної педагогічної*

технології НФО студентів, звільнених за станом здоров'я від практичних занять з «Фізичного виховання».

До експертизи рейтингової системи оцінювання успішності студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання», залучили учасників ІІ Міжнародної науково-практичної конференції «Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи», яка проходила у ДонНУ. Усі 10 експертів дали позитивну оцінку рейтинговій системі, а отримані зауваження враховані у подальшій роботі під час формуючого експерименту.

До експертизи програми «100 хвилин» були залучені викладачі кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини та валеології Дніпропетровської державної медичної академії у кількості 10 фахівців, які в цілому також підтримали спрямованість даної програми і надали рекомендації щодо її часткового вдосконалення.

Таким чином, елементи розробленої інноваційної педагогічної технології були піддані попередній експертній оцінці. Перед пробним застосуванням технології у формуючому педагогічному експерименті були визначені перспективи її використання до категорії студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання».,

Підсумовуючи роботу з вивчення літературних джерел, і роботу з педагогічного проектування інноваційної технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання», маємо достатні підстави зробити наступне узагальнення. Важлива задача дослідження полягала у тому, щоб обґрунтувати систему педагогічних заходів щодо засвоєння комплексу методичних знань та використання їх у оздоровчих заняттях тими студентами спеціальної медичної групи, які звільнені за станом здоров'я від практичних занять. Узагальнюючи ці заходи в оптимальному поєднанні, ставили задачу розробити і запропонувати таку педагогічну технологію НФО, яка має сприяти перед за все активізації самостійних оздоровчих занять студентів даної категорії. Як видно із змісту даного підрозділу, обидві ці задачі дослідження слід вважати розв'язаними.

Зазначене дозволяє зробити декілька важливих для нас підсумовуючих узагальнень, які напряму торкаються реформи вузівського «Фізичного виховання» у контексті застосування компетентнісного підходу.

Отже, у заключній частині третього розділу подане обґрунтування та описання інноваційної педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених за станом здоров'я від практичних занять з «Фізичного виховання». Викладене дає підстави стверджувати, що дана інноваційна технологія має свою концептуальну основу, змістовну і процесуальну частини, якими повинна відзначатись якісно розроблена педагогічна технологія. Тим не менш у науці вважається, що лише досвід практичного застосування цієї технології може засвідчити її ефективність, а це можливо перевірити лише в умовах проведеного педагогічного експерименту.

Технологія непрофесійної фізкультурної освіти студентів, що була створена для основної і підготовчої медичної групи [39], являє собою явище, яке всебічно охоплює складові механізму відповідної взаємодії у системі «викладач – студент». За рахунок цього вона забезпечує виникнення, розгортання і збереження у цієї категорії студентів фізкультурної діяльності і діяльності будівництва власного здоров'я.

Урахування психофізичних особливостей контингенту студентів з послабленим здоров'ям, а також основних положень технології студентів основної групи, створили достатні передумови для проектування нової інноваційної педагогічної технології НФО студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання». Розгорнуті дані експерименту щодо успішності застосування інноваційної технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених за станом здоров'я від практичних занять з «Фізичного виховання», які підтвердили її ефективність, подані у дисертації [55].

## **РЕЗЮМЕ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ**

У ході адаптації до умов життя процес пристосування діяльної особистості відбувається, по-перше, при активному і перетворюючому умови життя участі її мислення і волі. По-друге, стосовно такої людини середовище мешкання, у якому здійснюється адаптація, має принципово інший характер – воно, у значній мірі, є результатом її миследіяльності. По-третє, людина не просто пристосовується до існуючих умов життя, але й змінює їх згідно своїм цінностям і цілям. Саме тому, людське суспільство є системою, яка не тільки адаптується, але й перебудовує, перетворює дійсність у відповідності до своїх потреб. Відтак компетентна і фізкультурно-діяльна особа, а також будівничий власного здоров'я – це той, хто не лише проявляє потрібну турботу про власне благополуччя, але, об'єктивно, хоче він цього чи ні, робить наш світ кращим, більш здоровим і сприятливим для життя інших.

Власне, у *формуванні діяльної особистості*, яка проектує і організує своє особисте та професійне життя з урахуванням, як ситуації, що виникла, так і очікуваних наслідків від реалізації прийнятих рішень, полягає важливе призначення сучасної вищої освіти. Звідси, НФО людини повною мірою відповідає очікуванням суспільства, спрямованості і змісту гуманізації та гуманітаризації вищої освіти. Життєдіяльність такої людини, внаслідок того, що вона сприйняла миследіяльнісну картину світу і діє відповідно до неї, використовуючи набуті компетентності з «Фізичного виховання», більш сприятлива. Відтак, конструювання у сучасному світі це не тільки прерогатива інженерів у ході їх професійної діяльності, людина конструює всякий час, коли розробляє способи переведення даної ситуації, у тому числі ситуації із власним здоров'ям, в іншу, більш прийнятну. Головною задачею інженерних, архітектурних, юридичних, педагогічних, медичних чи адміністративних навчальних закладів власне кажучи і є навчити студентів конструюванню.

Узагальнюючи результати педагогічного експерименту, проведеного в УДХТУ, можна стверджувати наступне. Для студентів основної і підготовчої груп, які відвідують заняття з «Фізичного виховання», влаштованого на основі діючих до останнього часу

навчальних програм, не є характерним їхнє формування, як фізкультурно-діяльних особистостей і будівничих здоров'я. Їх слід вважати тими фізкультурниками, позитивні наслідки для психофізичного стану котрих має лише їхнє систематичне відвідування занять з «Фізичного виховання». Без таких, за них і для них організованих занять, вони не можуть самі підтримувати свій оптимальний психофізичний стан.

При вивченні рефератів студентів основної та підготовчої груп, які приймали участь в експерименті, помітний вільний, розкutий стиль викладу своєї точки зору, вдумливий і об'єктивний аналіз недоліків у власному фізичному розвитку й здоров'ї. Обґрунтований ними вибір адекватних засобів фізичної культури та оздоровлення, що вони виконали, дозволяє впливати на усунення тих чи інших недоліків у психофізичному стані і на подолання окремої патології. Причому, відзначене характерне як для рефератів юнаків так і дівчат. Разом з тим, ці зазначені моменти відсутні у рефератах контрольних груп. Написані цими студентами реферати містять лише пряме цитування з літературних джерел. Найбільш характерний зміст таких рефератів це описання фізичних вправ і методичних вказівок, щодо їхнього виконання.

Як і можна було передбачити, в експериментальних групах відбулося незначне зниження частини показників фізичного розвитку, але це торкнулось окремих характеристик тілесності: якщо маса-ростовий індекс виріс у дівчат експериментальних груп на 1,2% (у контрольних він збільшився лише на 0,6%), то у юнаків він знизився на 3,1%; відбулося зниження сили правої кисті у юнаків експериментальних груп на 1,4% (у контрольних приріст склав 2,0%), а у дівчат зниження сили кисті склало 6,3% (у контрольних відзначено зростання на 4,1%).

У той же час, показник гнучкості у студентів експериментальних груп виріс майже на 20%, у порівнянні з контрольними, що можна пояснити лише в один спосіб, а саме більшою увагою цих студентів як до індивідуалізованої ранкової гігієнічної гімнастики, так і інших прийнятних самостійних занять фізичною культурою.

Норматив зі стрибків у довжину з місця краще здали студенти експериментальних груп. Їхній результат, у порівнянні з початком навчального року, виріс на 3,2%, у той час як у студентів контрольних він погршився на 5,4%.

Підтягування на поперечині теж краще здали студенти експериментальних груп. Їх показники стали вище на 17,9% у порівнянні з вереснем. У студентів контрольної групи цей показник залишився без змін.

Загалом, з представленого очевидно, що стан фізичних якостей у студентів і студенток експериментальних груп, де головна увага була свідомо приділена вирішенню освітніх задач, і контрольних груп, у яких вирішувались задачі, насамперед, фізичної підготовки, на кінець навчального року не мав істотних відмінностей. Так, час про бігання дівчатами дистанції 2000 м. і юнаками 3000 м. у студентів експериментальних груп погіршилося в середньому на 8,7%, а в контрольних на 3,4%. Дані показники знизились в обох зазначених групах, що можна пояснити природним падінням роботоздатності студентів наприкінці навчального року.

Щодо показників функціонального стану, були отримані наступні дані. Статична координація (проба Ромберга) на кінець року зменшилась у студентів як експериментальної, так і контрольної груп. Це ми пояснюємо прогресуючою з початку навчального року втомою. Однак, у студентів контрольних груп статична координація погіршилася у середньому на 13,5%, тоді як експериментальних групах лише на 2,5%.

Тест на затримку дихання після видиху (проба Генча) дозволяє зробити висновок, що у студентів експериментальних груп до кінця навчального року дихальна система виявилась більш тренованою. У юнаків цей показник зріс на 14,3%, хоча у дівчат він залишився без змін. У той же час, у контрольних групах показник затримки дихання знизився у середньому на 2,5% як у юнаків, так і у дівчат.

Реакція серцево-судинної системи на фізичне навантаження (проба Руф'є) виявилася «задовільною» у студентів як експериментальних, так і контрольних груп. Але якщо на кінець навчального року у студентів-юнаків контрольної групи вона покращилася на 9,1%, то у юнаків експериментальних груп на 6,3%. У дівчат експериментальних груп відбулося погіршення цього показника на 3,9%.

Отже, узагальнені дані фізичного розвитку та функціонального стану свідчать, що студенти експериментальних груп дійсно займалися самостійно фізкультурою і спортом у тривалих перервах між навчальними практиками, хоча й недостатньо

ефективно (причому, меншу активність тут виявили дівчата). Однак, відповідно до шкали нормативів фізичної підготовленості програми з «Фізичного виховання», що діяла на час експерименту, ці коливання у студентів експериментальної групи у динаміці року й у порівнянні з контрольною групою, варто вважати несуттєвими.

Таким чином, педагогічна технологія НФО, як приклад впровадження ідей педагогічної антропології у навчальний процес, яка була реалізована і апробована у ході педагогічного експерименту, довела свою ефективність у вирішенні задач формування компетентностей і в цілому не привела до погіршення показників фізичного розвитку і функціонального стану студентів відносно контрольної групи, де заняття проводились відповідно до звичної практики тілесно-орієнтованого фізичного виховання. Це важливий висновок, отриманий за результатами проведеного педагогічного експерименту зі студентами основної та підготовчої груп.

Доведена можливість, без втрат для фізичної підготовки студентів, забезпечувати розв'язання у ході занять з «Фізичного виховання» завдань креативної валеології, яка має за мету формування у навчальному процесі вищої школи творчої особи будівничого власного здоров'я. За рахунок формування і актуалізації цінностей та мотивів досягнення оптимального психофізичного стану і здоров'я, а також системи компетентностей з фізичного виховання для підтримання оптимуму життєдіяльності, більша частина студентів експериментальних груп взяли на себе відповідальність за досягнення стабільної власної роботоздатності у навчальному процесі, а також за своє здоров'я. Відслідковуючи стан здоров'я і виявляючи відхилення у ньому від бажаних для особи параметрів, ці студенти поступово почали впливати змістом своєї зміненої життєдіяльності на різні сторони власної психофізичної сфери. Серед засобів, якими вони користувались у своїй фізкультурній діяльності, були активний відпочинок, фізичні вправи і спорт, гігієнічні заходи та доступні засоби оздоровлення.

Цікаво, що при дослідженні особливостей структури особистості на кінець навчального року встановлено наступне, коефіцієнт змістової пам'яті у студентів експериментальних груп, у яких використовувались організаційно-навчальні ігри, зріс у середньому на 10,0%, у той час як у студентів контрольних груп він навіть знизився на

11,9%. Швидкість протікання мислення у студентів експериментальних груп виросла в середньому на 14,3%, тоді як у студентів контрольних груп вона зменшилась на 13,1%. Останні дані, зрозуміло, вимагають додаткових досліджень щодо постановки навчального процесу у вищій пози за межами «Фізичного виховання» аби встановити, що саме призводить до цих наслідків, але це не передбачалось змістом дослідження. Можна лише вказати на той важливий факт, що «Фізичне виховання» з компонентом непрофесійної фізкультурної освіти істотно впливає на становлення креативного мислення майбутніх випускників вишу, а отже можна стверджувати, що оновлена дисципліна «Фізичне виховання» насправді сприяє підвищенню якості вищої освіти.

Проблемне навчання у ході навчальних практик з «Фізичного виховання», реалізоване шляхом застосування організаційно-діяльнісних ігор виступає принципово новим компонентом, який насправді дієво забезпечує становлення у студентів відповідних компетентностей. Зрозуміло, що подані приклади технологій НФО студентів з різним рівнем здоров'я, які використовують проблемний спосіб навчання у формі організаційно-діяльнісної гри, можуть викликати не сприйняття як частини науковців і методистів, так і безпосередньо самих викладачів «Фізичного виховання». Це пояснюється консервативністю мислення та їхньою теперішньою неготовністю до використання таких форм організації навчально-виховного процесу саме у дисципліні «Фізичне виховання», що потрібно врахувати у подальшій освіті як майбутніх магістрів, так і у ході підвищення кваліфікації вже працюючих фахівців.

У проведених педагогічних експериментах доведено, що фізкультурна діяльність студентів розгортається лише у тоді, коли доросла людина, потрапляючи у спеціально створені у навчальному процесі екстремальні ситуації, організує своє мислення і розглядає можливість включення до змісту своєї життєдіяльності придатних для неї норм, зразків та еталонів фізичної культури. Якщо вона не знаходить оптимальних для даної ситуації прототипів, але прагне бути здоровою, то буде змушенна проектувати і здійснювати нові види фізкультурної діяльності.

Друга частина проведеного педагогічного експерименту із студентами, які мали різні захворювання, потребувала внесення суттєвих корективів до вже існуючої слабко

ефективної (реферативної) технології непрофесійної фізкультурної освіти. Була потрібна розробка і впровадження у зміненій технології НФО таких засобів опанування змістом непрофесійної фізкультурної освіти недужими студентами, які зробили б цю технологію адекватною даному контингенту майбутніх бакалаврів. Особливість в тому, що усі нездорові студенти мають поміж собою суттєві відмінності у характері патології (ураження серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, дихальної системи тощо, при цьому ще й різного ступеню важкості), тож проведення з ними групових оздоровчих занять за якоюсь однією методикою є неможливим.

Процес породження фізкультурної діяльності і діяльності будівництва власного здоров'я виступає кожний раз як неповторний, внутрішній іманент особи, як механізм самоорганізації і саморозвитку, що характерний саме для даної людини, як неповторного індивіда. Отже, якщо за кінцеву мету брати формування фізкультурної діяльності у студентів-бакалаврів і будівництво ними власного здоров'я, у по реформованій дисципліні «Фізичне виховання» принципово не прийнятні підходи масової, гуртової фізкультури, як прагнення залучити значні групи дорослих людей у однакові, організовані для них форми групових фізкультурно-спортивних занять.

Таким чином доведено, навчальний процес в дисципліні «Фізичне виховання», трансформованій для сприяння формуванню потрібних бакалавру компетентностей, не може бути ніяким інакшим аніж особистісне орієнтованим і, відповідно, нова генерація магістрів з фізичної культури і спорту має бути заздалегідь підготовлена саме до такої роботи із застосуванням сучасних і дієвих педагогічних технологій.

## **ПІСЛЯМОВА**

На початку 1990-х рр. сформувалися дві стратегії вдосконалення фізичного виховання студентів, що спираються на використання як різних підходів, так і методик, і педагогічних технологій. Одну з них ми обґрунтовано вважаємо «традиційною», першою за часом виникнення, вона пов'язана з вирішенням існуючих проблем тілесно-орієнтованого фізичного виховання студентів за рахунок відповідних наукових досліджень, а також високої особистої, творчої і новаторської активності частини викладачів «Фізичного виховання», що відноситься, скоріше, до відання методики. Але, крім неї, виникли й інші підходи до вдосконалення.

Г.О. Ключкина, узагальнивши результати досліджень, проведених в останні роки, виділяє три основоположних (рамкових) підходи стосовно вдосконалення процесу фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, які є суттєво відмінними від традиційного для нашої країни тілесно-орієнтованого фізичного виховання. Вони відносяться до «нової», більш пізньої за часом і дієвої стратегії, і дієво сприяють формуванню фізкультурної діяльності студентів.

1. Спортивно-орієнтований підхід, до фізичного виховання (СОФВ), розкритий, як і наступний у підрозділі 3.1. і ґрунтуються на уявленнях про те, що спорт має власні цінності. Введення до програми навчальних занять завдань із глибокого освоєння практичних навичок з того чи іншого виду спорту розглядається тут як ефективний метод організації навчально-виховної роботи у закладах вищої освіти різного типу.

2. Середовищно-орієнтований підхід (СОП), спирається на ті педагогічні принципи, згідно з якими матеріальне оточення людини чинить на неї не менший, а часто навіть більший вплив, ніж словесні виховні впливи (бесіда, переконання і т.д.). Стосовно фізичного виховання середовищно-орієнтований підхід означає створення у закладі вищої освіти такої спортивної інфраструктури і такого способу життя, бажано, включаючи спосіб життя самих педагогів, які спрямовують студентську молодь на освоєння цінностей фізичної культури. Сучасні спортивні споруди і фітнес-зали, отримання санітарно-гігієнічних норм служать тут необхідним стимулом [22, с.48].

3. Особистісне орієнтований підхід. Його суть у фізичному вихованні полягає у тому, що педагогічні впливи спрямовуються на розвиток особи студента, розвиваючи тілесні якості і рухові навички, але викладач не повинен випускати тему розвитку особистісних якостей. Це означає, що замало ставити лише завдання формування студентів з певними, наперед заданими психофізичними якостями, як це відбувається у підході ППФП. Навпаки, особистісне орієнтований підхід спирається, головним чином, на власні здібності, нахили та усвідомлювані переваги зростаючої особистості.

Встановлено, що дослідження, спрямовані на вдосконалення у виших тілесно-орієнтованого фізичного виховання, у руслі спортивно-орієнтованого, середовищно-орієнтованого та особистісне орієнтованого підходів проводяться, починаючи з 1990-х рр. [27; 43]. Перші два з вказаних виникли поза межами СРСР, і при цьому на даний час СОФВ і СОП розглядаються у світі як достатньо перспективна і сучасна форма фізичного виховання студентів. Самостійний вибір молоддю виду спорту, якщо такий вибір можливий, сприяє мотивації у заняттях фізичним вихованням.

СОФВ і СОП, дійсно, в останні десятиліття широко використовуються у західних університетах, але, зауважимо, які нерідко є незрівнянно більш багатими ніж, навіть, окремі країни світу. Так, ендевмент (цільовий фонд, у якому накопичують пожертви від спонсорів та меценатів, потім вигідно їх інвестують і використовують прибутки за академічними потребами, у тому числі на розвиток студентського спорту), Гарвардського університету у 2014 р. складав 32,3 млрд. дол. США [57, с.1]. і перевищував ВВП половини країн світу (до прикладу, ВВП України у 2019 р., яка була 59-ю економікою світу, мав обсяг у 130,8 млрд. дол.)

Можна навести й інші приклади: ендевменти Університету Техасу та Єльського університету складають відповідно 25,4 і 23,9 млрд. дол. Не набагато відстають від них Стенфордський (21,5 млрд. дол.) і Прінстонський університети (21 млрд. дол.). Масачусетський технологічний інститут, Техаський університет А&М, Північно-Західний університет, Мічиганський університет і університет Пенсильванії мають ендевмент-фонди від 12,4 до 9,6 млрд. дол. Найбільший ендевмент-фонд у Японії належить Осакському університету і складає на початок 2015 р. 2,3 млрд. дол. США.

Серед європейських можна вказати на Центрально-Європейський університет у Будапешті (приблизно 1 млрд. дол.) та Технічний університет Цюриха (400 млн. дол.). Для порівняння в Україні, державні виші якої отримують вкрай обмежене державне фінансування, недостатнє навіть для забезпечення ощадливого, звичного для нас тілесно-орієнтованого фізичного виховання, формально тільки при одному українському ВНЗ, а саме при Інституті міжнародних відносин Київського національного університету імені Т. Шевченка, у 2012 р. створений благодійний цільовий фонд, який на кінець 2015 р. акумулював близько 250 тисяч гривень [36, с.6].

Отже, не відкидаючи ідеї СОФВ і СОП, усе ж зазначимо, їх не можна ані рекомендувати, ані втілювати в усіх українських виших. У найближчій перспективі СОФВ може бути використане у найбільш потужних, з фінансової точки зору, виших України, які виберуть цей шлях і розумітимуть пов'язані з ним фінансові складнощі.

СОП у фізичному вихованні розглядають як спосіб побудови освітньо-виховного процесу, заснований на особливому розумінні сутності виховання, при якому акценти зміщуються з теми активного педагогічного впливу на особистість, на створення виховуючого навчального середовища як сукупності впливів просторово-предметного і соціально-культурного оточення. За цієї організації фізичного виховання включаються механізми внутрішньої активності учня у його взаємодії з середовищем, у якому й відбуваються саморозвиток і самовираження зацікавленої особи.

Спираючись на визначення освітнього середовища В.А. Ясвіна [58], під фізкультурно-спортивним середовищем освітнього закладу ми розуміємо сукупність різних умов і можливостей фізичного і духовного формування і саморозвитку особистості, що містяться у просторово-предметному і соціальному оточенні [35; 48], які теж мають цілком «матеріальну основу».

Щоб показати, яку спортивну базу мають у своєму розпорядженні американські виші, де й виник СОП, були вище подані дані по чотирьом вищим навчальним закладам США, що розташовані на Східному узбережжі (по двом вузам штатів, тобто, державним, і двом приватним вишам), які відносяться до рубежу кінця 1980-х - початку

1990-х рр., коли саме і почав формуватися середовищно-орієнтований підхід у фізичному вихованні студентів.

Зрозуміло, як і СОФВ, середовищно-орієнтований підхід навряд чи можна розглядати на найближчу перспективу вдосконалення фізичного виховання в українських виших як поширене явище. Як один, так і інший підхід спираються на залучення значних коштів, які мають спрямовувати університети на розвиток різних популярних форм фізичної активності і спорту, перед за все на спортивну базу.

Що ж торкається особистісне орієнтованого фізичного виховання, воно проектується, виходячи з таких уявлень. У процесі відповідно влаштованого вузівського «Фізичного виховання» студент не тільки «формується» (тобто, досягає відповідного рівня знань, компетентностей і здібностей і як результат сам визначає бажаний стан і формує свої соматофізичні кондиції, міцне здоров'я). А також організує своє розуміння про майбутню життєдіяльність, включаючи власну професійну діяльність, важливе місце у якій займає досягнення високої працездатності і здоров'я.

Особистісно-розвивальні технології у фізичному вихованні спираються на чотири фундаментальні чинники у системі виховання: фактор ціннісної орієнтації, фактор цілеспрямованості, фактор саморозвитку та самореалізації, фактор ієрархічності. Якщо режим адаптації до умов середовища (масаж, фізіотерапія, фармакологія, фізичні засоби відновлення і реабілітації) давно і широко використовуються, то режим розвитку (інтелектуального, психо-емоційного і тілесно-рухового) був розроблений усе ще недостатньо.

Звертаємо увагу на особливості стратегії першого типу («традиційної»), оскільки вони фіксують принципово загальне для робіт, що належать до цієї стратегії, якого б аспекту вдосконалення викладання дисципліни «Фізичне виховання» вони не торкалися. Мова у цій стратегії йде, по-перше, про фактичне збереження стилю і практики педагогічного керівництва (зазвичай, має бути суб'єкт і об'єкт навчання), це ідеологічно об'єднує усіх прихильників цієї стратегії. По-друге, про прагнення до консервації суб'єкт-об'єктних відносин у системі викладач-студент, а значить і про замовчування, фактичну відмову від ідеї гуманізації вищої освіті у тій її частині

педагогічної практики, яка стосується викладання «Фізичного виховання». По-третє, про відмову від спроби перетворення «Фізичного виховання» на дисципліну іманентну сучасному явищу вищої освіти, яке орієнтоване не лише на кінезіологічні компетентності, але й формування між предметних компетентностей та діяльностей (у тому числі, пов'язаних із підвищенням особою своєї працездатності і здоров'я).

Прикладом «традиційної» стратегії є дослідження [5, сс.8-10], проведене в Тихоокеанському державному університеті Росії. Але за рахунок «традиційної» стратегії, фізкультурно-спортивна діяльність так і не стала для більшості студентів насущною потребою, а здоров'я і фізична підготовленість не увійшли до числа провідних цінностей значної частини молоді. У той же час зростало число студентів, звільнених від занять або зарахованих до спеціальної медичної групи: їх кількість у цьому університеті з 1991 по 2005 рр. істотно збільшилася - з 7,7% до 31,2%.

З числа відрахованих з цього університету за академічну неуспішність у 2004-2005 навчальному році більшість не справлялися із навчальним навантаженням через погіршення здоров'я. При цьому вивчення ставлення студенток 1-3-го курсів до свого здоров'я дозволило тут встановити, що більшість з них оцінюють своє здоров'я як задовільне, хоча виявлено зниження рівня об'єктивних показників здоров'я від курсу до курсу. У зв'язку з цим розроблений підхід, заснований на використанні у структурі річного циклу форм заняття, застосуваних для тренування (це класична аеробіка, кондиційна гімнастика, система Пілатесу та Ізотон), це все ті ж форми групових занять, примітні лише новизною в організації фізичної активності.

Автор зазначає: «Для підвищення якості викладання предмету, у рамках відведеного на 1-й курс часу перерозподілили години між розділами програми. Лекційний курс був скорочений до 6 год. і склав 4,4% у порівнянні з 11,7% у державній програмі. Методико-практичний і контрольний розділи експериментальної програми були скорочені на 6 год., що дозволило розширити практичний розділ до 110 год. (до 80,9% всього навчального навантаження). Для того, щоб не порушувати принципів оздоровчого тренування, такі як систематичність і поступовість, методико-практичні

заняття були поєднані з навчально-тренувальними і проводилися у співвідношенні 15:45 хв. відповідно» [5, с. 8-9].

Це і є суть підходу у рамках «традиційної» стратегії: змінюються, модернізуються форми і зміст занять, не зачіпаючи устрою самої дисципліни. Не ставлячи під сумнів вказане і схожі дослідження, в тому числі проведені в Україні, для вдосконалення блоку моторної складової дисципліни «Фізичне виховання», поставимо під сумнів перспективність «традиційного» підходу у наш час, згідно якого предметом зусиль педагогів як і раніше залишається сама тільки тілесність студентів.

«Нову» стратегію відрізняє прагнення перейти від суб'єкт-об'єктних відносин між викладачем і студентом до суб'єкт-суб'єктних (тобто, до стилю педагогічного управління). По-друге, бажання перевести студента із стану об'єкта впливів викладача, у позицію суб'єкта навчально-пізнавальної діяльності, за рахунок чого у нього виникає повноцінна навчальна діяльність, якої в умовах звичного «Фізичного виховання» просто немає, усе зводиться до набування фізкультурної грамотності і тренування тілесності. По-третє, прихильники «нової» стратегії, особливо у вищій школі, переводять акценти зусиль на свідомість осіб, які займаються, виводячи на перший план питання цінностей і мотивів, знань і вмінь, необхідних для проведення власних фізкультурно-оздоровчих занять. По-четверте, тільки у рамках «нової» стратегії можливий дійсно комплексний індивідуальний підхід як звернення до свідомості особи, так і роботи з її тілесністю в освітньому процесі на основі особистісне орієнтованого фізичного виховання, що відкриває нові горизонти розвитку «Фізичного виховання», як дійсно повноцінної освітньої вузівської дисципліни.

Такий підхід, зберігаючи обов'язкову увагу до фізичних вправ і спорту у життєдіяльності молоді, не лише декларує наміри, а й забезпечує реальний педагогічний вплив на поширення цінностей фізичної культури і здорового способу життя, формування у студентів стійкої мотивації до продовження фізкультурно-спортивних занять після здачі заключного заліку з «Фізичного виховання». Це, на відміну від традиційної стратегії, увага до застосування сучасних, дієвих психолого-педагогічних засобів для становлення ряду потрібних особі компетентностей.

Щодо теми непрофесійної фізкультурної освіти, то основними завданнями педагогічної технології фізкультурної освіти особи у вищій школі є створення оптимальних педагогічних умов і передумов до самореалізації інтересів і потреб студентів у сфері фізичної культури і спорту; формування усвідомленого вибору нею методик і способів фізкультурної діяльності і вдосконалення в ній; формування фізичної культури особистості. Загальна технологія НФО студентів, незалежно від стану їх здоров'я, включає п'ять етапів: діагностичний; потребово-мотиваційний; діяльно-практичний; контрольний; рефлексивно-корекційний. Критерії ефективності засвоєння теоретико-методичної частини програми НФО включають опанування основними поняттями фізичної культури; медико-біологічними та історико-культурними знаннями; організаційно-методичними знаннями; знаннями з техніки безпеки тощо [14, с.36-37], які мають поступово конвертуватись у фізкультурну діяльність особи або ж практику будівництва нею власного здоров'я.

Дослідження у напрямку подальшої розробки цих та інших елементів технології НФО бакалаврів різних спеціальностей та з різним рівнем здоров'я мають бути продовженні і поширені у ході формування нової генерації магістрів з «Фізичної культури і спорту». Наявність таких, вже дещо по іншому освічених фахівців, виступає важливою стимулюючою умовою дійсної реформи вузівського «Фізичного виховання», як вже цілком освітньої навчальної дисципліни, що іманентна сутності вищої школи.

### **Література до третього розділу і післямови**

- 1.Алексеев Н.Г. Познавательная деятельность при формировании осознанного решения задач : автореф. дис...канд. пед. наук: 13.00.01. Москва, 1975. 27 с.
- 2.Афанасьев В.В. Формирование модели выпускника института физической культуры (на примере плавания) :метод. разработка для преподавателей и слушателей Высшей школы тренеров ГЦОЛИФКа. Москва, 1981. 17 с.
- 3.Баранова С.В. Стань свободным от вредных привычек. Москва : ЦПФС «Единение», 2007. 184 с.

4. Бейгул І.О. Вплив екстремальних умов тренувальної та змагальної діяльності на психофізіологічні властивості дзюдоїстів : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.01. Харків, 2014. 20 с.

5.Белкина Н. В. Здоровье формирующая технология физического воспитания студенток вуза.*Теория и практика физической культуры*. 2006.№ 2. С. 7-11.

6.Белых С. И. Формирование основ личностно ориентированного физического воспитания в высшей школе США (материально-технический аспект).*Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2012. Вип. 100. С.35-38).

7.Бойчук Т. В., Левандовський О. С., Голубєва М. Г. Система комплексної реабілітації студентів з ознаками вегетативного дисбалансу.*Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. Вип. 44. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2007. С. 451-455.

8.Борейко Н.Ю. Організація самостійної роботи з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.*Теорія і практика фізичного виховання*. Наук.-методичний журнал. 2008. № 1. С. 381-386.

9.Булкина Н.П., Ярошенко П.В., Авксентьев Л.Ф. Теоретический анализ методологического обоснования физического воспитания студентов.*Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. Вип. 44. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2007. С. 140-143.

10.Варавина Е. Н.,Белогурова Л.В. Реферативная форма обучения студентов групп ЛФК. Методические рекомендации. Донецк, 2010. 35 с.

11.Варавина Е.Н., Белогурова Л.В. Реферативная форма обучения студентов групп ЛФК.*Теорія і практика фізичного виховання*. Наук.-методичний журнал. 2010. № 1. С. 351-355.

12.Горобей М.П. Проблеми здорового харчування молоді.*Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. Вип. 81. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2010. С. 177-180.

- 13.Горобей М.П. Проблеми шкідливих звичок учнівської та студентської молоді.*Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. Вип. 81. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2010. С. 180-183.
- 14.Дворак В. Н. Оценка эффективности педагогической технологии общего физкультурного образования студентов. Повышение квалификации и переподготовка кадров в области физической культуры, спорта и туризма : матер. науч.-практ. конф. - Минск, 28 мая 2009 г. Минск: БГУФК, 2009. С.35-40.
15. Демінська Л. Аналіз професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах США. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання*. 2012.№ 6. С. 54-58.
- 16.Захарина Е.А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений : дис... канд. наук по физ. восп. и спорту : 24.00.02. Киев, 2008. 201 с.
- 17.Зеленюк О.В., МакареняВ.В., КравченкоЛ.С. Досвід впровадження кредитно-модульного навчання та рейтингової системи оцінювання успішності студентів із дисципліни «Фізичне виховання» в Національному університеті «Києво-Могилянська академія». *Теорія і практика фізичного виховання*. Наук-методичний журнал. 2006. № 1-2. С. 29-34.
- 18.Как провести социологическое исследование : под ред. М.К. Горшкова, Ф.Э. Шереги. М.: Политиздат, 1990. 238 с.
- 19.Как участвовать в организационно-деятельностных играх : метод.рекомендации :сост. Ю.Н.Теппер, В.В.Приходько. Днепропетровск, 1989. 25 с.
- 20.Капранова Г.В. Формування культури здоров'я у старшокласників загальноосвітньої школи промислового міста: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Луцьк, 2010. 289 с.
- 21.Клинов В.В. Формирование умений ведения здорового образа жизни у учащейся молодежи училищ олимпийского резерва. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. Вип. 81. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2010. С. 228-233.

22.Ключкина Г. О. Современные походы к организации учебного процесса непрофессионального физкультурного образования. Модернизация физического воспитания и спорта в Российской Федерации : сб. матер. Российской науч.-практ. конф. с международным участием, 6-10 сентября 2010 г. ; ред. В. М. Баршай, С. Н. Литвиненко. Ростов-на-Дону, 2010. С. 46-48.

23.Лисенко Л.Л. Педагогічні технології навчання культурі рухів дівчат 10-12 років: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Чернігів, 2008. 208 с.

24.Лифшиц В.Я. Модель развивающейся педагогической деятельности как основа совершенствования процесса повышения квалификации преподавателей: дис... канд. пед. наук: 13.00.01. Москва, 1988. 155 с.

25.Лубышева Л.И. Теоретико-методологические основы формирования физической культуры студентов : автореф. дис...докт. пед. наук : 13.00.04. Москва, 1992. 53 с.

26.Лукавенко О.Г., ІстомінА.Г., ЛапкоС.В. Організація процесу фізичного виховання студентів медиків I року навчання на підставі результатів медичного огляду. *Теорія і практика фізичного виховання*. Наук.-методичний журнал. 2010. № 2. С. 276-282.

27.Методические рекомендации по непрофессиональному физкультурному образованию студентов : сост. В.В.Приходько. Днепропетровск: ДХТИ, 1993. 48 с.

28.Мозкова Г.П. Психосоматична патологія у дітей із порушеннями психофізичного розвитку : дис... докт. психол. наук : 19.00.04. Київ, 2010. 402 с.

29.Назарова Т.С., Шаповаленков.С. От экстремальных педагогических технологий к традиционной практике. *Педагогика*. 2001. № 5. С.23-29.

30.Неверкович С.Д., ЗверевС.М. Деловые игры в подготовке и повышении квалификации кадров : метод. разработка для слушателей факультетов усовершенствования и повышения квалификации ГЦОЛИФКа. Москва : ГЦОЛИФК, 1989. 34 с.

31.Неверкович С.Д. Игровые методы подготовки кадров : учеб. пособ.; под ред.В.В.Давыдова. Москва : Высш. шк., 1995. 207 с.

32. Никель В. Эксперимент в действии. Советский спорт. 1973, 21 авг.
33. Павленко I.O., БережнаL.I., СидоренкоO.M. Впровадження інноваційних технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. *Теорія і практика фізичного виховання*. Наук.-методичний журнал. 2008. № 1. С. 611-616.
34. Педагогика и логика / [Щедровицкий Г., Розин В., Алексеев Н. и др.]. Москва : Касталь, 1993. 412 с.
35. Петровский В. А. Личность в психологии: парадигма субъектности. Ростов н/Д: Феникс, 1996. 512 с.
36. Покідіна В. У пошуках альтернативи фінансування вищої освіти. URL : <http://www.segodnya.ua/opinion/pokidinacolumn/u-poshukah-alternativi-fnasuvannya-vishcho-osviti-672994.html>.
37. Попов В.А., КондратьеваO.Ю. Изменение мотивационно - ценностных ориентаций учащейся молодежи. *Социологические исследования*. 1999. № 6. С.96-99.
38. Поппер К. Логика и рост научного знания. Избранные работы ; [пер. с англ.] ; составление, общ. ред. и вступ. статья В. Н. Садовского. Москва : Прогресс, 1983. 606 с.
39. Приходько В.В., Кузьміський В.П. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я : навч. посіб. ; заг. ред. і передм. А.Г. Чічкова. Дніпропетровськ : НГУ, 2004. 230 с.
40. Приходько В. В. Навчальний предмет «Фізична культура» : тенденції розвитку від XIX до XXI століття (нотатки після прочитання «Концепції фізичного виховання в системі освіти України»). *Теорія і практика фізичного виховання*. Наук.-методичний журнал. 2003. № 1. С. 16-22.
41. Приходько В.В. Непрофессиональное физкультурное образование : учеб. пособие для студентов, аспирантов, слушателей ФУС и ФПК ГЦОЛИФКа. Москва : ГЦОЛИФК, 1991. 85 с.
42. Приходько В.В. Обоснование организационно-обучающей игры как метода образования студентов гуманитарных и технических вузов. *Новые методы и*

средства обучения. № 2 (14). Обучающие игры как средство активизации познавательной деятельности : ред. Г.И. Хозяинов. Москва : Знание, 1992. С.51-64.

43.Приходько В. В. Педагогические основы физкультурного образования студентов (Опыт игрового проектирования и экспертизы): дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04. Москва, 1991. 416 с.

44.Приходько В.В., Шуба В.О., Шуба В.В. Проблема оцінювання та оцінки у «Фізичному вихованні». Теорія і практика фізичного виховання. Наук.-методичний журнал. 2004. №; 3. С. 21-27.

45.Про нормативні документи з фізичного виховання : Наказ Міністерства освіти і науки України від 25.05.1998, № 188.

46.Розин В.М. Методологический анализ игры как новой области научно-технической деятельности и знания. Вопросы философии. 1986. № 6. С.66-74.

47.Сидорко О.Ю. Рейтинговая система педагогического контроля навчальних досягнень студентів інституту фізичної культури : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.04. Івано-Франківськ, 1997. –24 с.

48.Слободчиков В. И.,Исаев Е. И. Психология человека. Москва, 1995. 445 с.

49.Тюков А.А. Организация учебных задач в условиях коллективного сотрудничества студентов. Психологические основы интенсификации обучения иностранным языкам в вузах : сб. науч. трудов. Вып. 283. Москва, 1987. С.88-98.

50.Устиненко В.И. Место и роль игрового феномена в культуре. Науч. доклады высшей школы. Философия науки. 1980. № 2. С.69-77.

51.Феофилова В.П. Особенности взаимодействия преподавателя и студентов при активном методе обучения: дис... канд. пед. наук: 13.00.01. Ленинград, 1983. 251 с.

52.Физическая культура. Учебная программа для высших учебных заведений (для групп специального учебного отделения) : Утверждена Министерством образования республики Беларусь 20.0.2003, № ТД-25/тип.

53. Физическое воспитание и массовый спорт в высших учебных заведениях США (аналитическая справка ЮНЕСКО). 1990, 15 с.

54.Філософський словник : ред. В.І. Шинкарук. Київ, 1986. 586 с.

55.Чернігівська С.А. Інноваційна технологія непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання» : дис...канд. наук. з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Дніпропетровськ, 2012. 290 с.

56.Чернігівська С.А. Організація самостійних фізкультурно-оздоровчих занять «Програма 100 хвилин» : навч. посіб. Дніпропетровськ : НГУ, 2011. 63 с.

57.Экономика Украины (Материал из Википедии).URL:  
[https://ru.wikipedia.org/wiki/Экономика\\_Украины](https://ru.wikipedia.org/wiki/Экономика_Украины).

58.Ясвин В. А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. Москва,2001. 365 с.

59.Buchowski M.S.,TownsendK.V., ChenK.Y. Energy Expenditure Determined by Self-reported Physical Activity In Related to Body Fatness.*Obesity Research*. 1999. N 1. V. 7. P. 23-33.

60.Livingstone M.B.E., CowardW.A., PrenticeM.Daily energy expenditure in free living children: comparison heart rate monitoring with the doubly labelled water ( $^{2}\text{H}_2^{18}\text{O}$ ) method. *Am. J. Clin. Nutr.* 1992. V. 56. P. 343-352.

61.National Institutes of Health, Physical activity and cardiovascular Health. *JAMA* 1996, V. 276. P. 241-246.

62.U.S. Department of Health and Human Services. Physical activity and health: a report of the Surgeon General. Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996.

63.Verschuur R., KemperH.C.G.Habitual physical activity in Dutch teenager measured by heart rate;Children and Exercise: [Ed. R. A. Binkhorst, H. C. G. Kempe]. W.H.M. Saris Champaign. IL: Human Kinetics. 1985. P. 194-202.

64.Westcott V. Exercise supervisor model. *Perspectives*. 1988. № 9. P. 34-37.

## ДОДАТКИ

Додаток А

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Міністерства освіти і науки,  
молоді та спорту України 29.03.2012 р.  
№ 384 (у редакції наказу МОН України  
від 05.06.2013 р № 683)

Форма № Н-3.03

**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**імені В.В. Докучаєва**

**Факультет лісового господарства**

**Кафедра фізичного виховання**

## **ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

(факультативна)

Для здобувачів першого освітнього ступеню  
«Бакалавр»

за спеціальністю 206 "Садово-паркове господарство"

**2017 рік**

Робоча програма навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»** для здобувачів бакалаврського рівня підготовки Спеціальності**206 - «Садово-паркове господарство»**

**Розробник:** Галашко О.І., кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри (циклової комісії)  
Протокол від “29” серпня 2017 року № 1

Завідувач кафедри фізичного виховання,  
доцент

Хлопенко В.І.

“\_\_\_\_\_” 2017 року

Схвалено навчально-методичною комісією факультету лісового господарства  
Протокол від «30 » серпня 2017 р. № 1.

Голова навчально-методичної комісії  
факультету лісового господарства,  
доцент

Ведмідь М.М.

## **1. Опис навчальної дисципліни**

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів –	Галузь знань 20-«Аграрні науки та продовольство»	Нормативна (за вибором)
Модулів –	<b>Спеціальність</b> (професійне спрямування): 206 «садово-паркове господарство»	<b>Рік підготовки:</b>
Змістових модулів – 16		2017-2018-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання -		<b>Семестр</b>
Загальна кількість годин – 112 год.		1 - 8-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – год.		<b>Лекції</b> - ГОД. <b>практичні</b> 112 год.
		<b>Вид контролю:</b> <b>Залік</b>

## **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Мета** викладання навчальної дисципліни "Фізичне виховання" у вищому закладі освіти - є послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти ("бакалавр").

### **Завдання:**

- підвищення функціональних можливостей організму засобами фізичної культури;
- сприяння всебічному гармонійному розвитку, відмова від шкідливих звичок, покращення розумової і фізичної працездатності;
- формування думки про систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професії, фізичне самовдосконалення та здоровий спосіб життя;

- отримання студентами необхідних знань, умінь та навиків у галузі фізичної культури з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності;
- використання засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній діяльності;
- оволодіння методами визначення фізичного стану та самоконтролю;
- виховання організаторських навиків, особистої гігієни та загартовування організму;
- уміння складати та виконувати вправи з комплексів ранкової гігієнічної гімнастики;
- виховання патріотичних, морально-вольових і естетичних якостей;
- удосконалення спортивної майстерності студентів та учнів, що займаються обраними видами спорту.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- основи здорового способу життя;
- основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності;
- основи методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;
- основи професійно-прикладної фізичної підготовки;
- основи фізичного виховання різних верств населення.

**вміти:**

- застосувати на практиці у своїй фізичній активності ефективні види і форм раціональної рухової діяльності та елементи професійно-прикладної фізичної підготовки;
- виконувати нормативи фізичної підготовленості.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **Змістовий модуль 1. Теорія і методика фізичного виховання**

**Тема 1.** Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

**Тема 2.** Біологічні основи фізичного розвитку організму.

#### **Змістовий модуль 2. Легка атлетика**

**Тема 1.** Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи для бігової підготовки.

**Тема 2.** Техніка бігу на короткі дистанції.

**Тема 3.** Особливості техніки бігу на різні дистанції.

**Тема 4.** Розвиток швидкісно-силових якостей з допомогою стрибкових вправ.

#### **Змістовий модуль 3. Спортивні ігри (волейбол, настільний теніс)**

**Тема 1.** Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи волейболістів. Основи техніки гри.

**Тема 2.** Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс.

**Тема 3.** Контроль розвитку гнучкості, сили, швидкості. Контроль виконання технічних елементів. Виконання контрольних нормативів з розділів 2, 3. Для спеціального медичного відділення – тестове опитування з розділів 2, 3 та захист реферату на тему: «Яка причини моєго знаходження у спеціальному медичному відділенні і відомі традиційні та не традиційні шляхи лікування моїх захворювань».

#### **Змістовий модуль 4. Гімнастика**

**Тема 1.** Спеціальні гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів. Навчання вправам.

**Тема 2.** Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів. (Атлетична гімнастика у хлопців. Рітмична гімнастика у дівчат.).

**Тема 3.** Ознайомлення з особливостями використання тренажерів в силовій підготовці.

**Тема 4.** Ознайомлення з особливостями використання атлетичних вправ відповідно до типів конституції тіла.

**Тема 5.** Навчання складанню програм силової спрямованості.

**Тема 6.** Контроль розвитку швидкісних якостей та витривалості. Виконання контрольних нормативів з розділу 2, 3, 4. Для спеціального медичного відділення – тестове опитування з розділів 2, 3, 4 і складання та виконання на оцінку індивідуального оздоровчого комплексу вправ.

#### **Змістовий модуль 5. Теорія і методика фізичного виховання**

**Тема 1.** Особливості побудови занять з фізичного виховання у вищих училищах.

**Тема 2.** Методичні особливості розвитку фізичних якостей. Засоби та методи їх використання в різних видах спорту.

#### **Змістовий модуль 6. Спортивні ігри (футбол, баскетбол, настільний теніс)**

**Тема 1.** Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи футболістів. Основи техніки та тактики гри у футбол.

**Тема 2.** Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи баскетболістів.

**Тема 3.** Основи техніки та тактики гри у нападі та захисті в баскетболі.

**Тема 4.** Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс.

**Тема 5.** Контроль розвитку спритності. Контроль виконання технічних елементів. Виконання контрольних нормативів з розділів 4, 6. Для спеціального медичного відділення – тестове опитування з розділів 4, 6 та захист реферату.

### **Змістовий модуль 7. Гімнастика**

**Тема 1.** Ознайомлення з технікою виконання вправ для різних груп м'язів. (Ритмічна гімнастика у дівчат. Гирьовий спорт у хлопців.).

**Тема 2.** Ознайомлення з вправами на релаксацію, стретчінг. Сприяння розвитку гнучкості засобами гімнастики.

**Тема 3.** Особливості видів дихальної гімнастики. Використання гімнастичних вправ в реабілітації та відновлення фізичного стану після професійного перевтомлення.

### **Змістовий модуль 8. Легка атлетика**

**Тема 1.** Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ.

**Тема 2.** Уdosконалення техніки бігу на короткі дистанції.

**Тема 3.** Уdosконалення техніки бігу на середні дистанції.

**Тема 4.** Особливості техніки легкоатлетичних стрибків. Основи тренування в видах легкої атлетики.

**Тема 5.** Контроль розвитку гнучкості, швидкості та витривалості. Виконання контрольних нормативів з розділів 7, 8. Для спеціального медичного відділення – тестове опитування з розділів 7, 8 і оцінка методики складання та техніки виконання індивідуального оздоровчого комплексу вправ.

### **Змістовий модуль 9. Теорія і методика фізичного виховання**

**Тема 1.** Природно-наукові основи фізичної культури в науковій організації праці.

**Тема 2.** Основи загальнооздоровчого тренування традиційні та нетрадиційні засоби для усунення відхилень у стані здоров'я.

### **Змістовий модуль 10. Легка атлетика**

**Тема 1.** Техніка спортивної ходьби та бігу на середні дистанції.

**Тема 2.** Оздоровлення організму завдяки використання легкоатлетичних вправ.

**Тема 3.** Навчання складанню навантажень у тренуваннях з оздоровчої ходьби та бігу і контроль власного здоров'я.

**Тема 4.** Виконання контрольних нормативів. Для спеціального медичного відділення – тестове опитування з розділів 9, 10 та захист реферату.

### **Змістовий модуль 11. Гімнастика**

**Тема 1.** Сприяння розвитку периферійного кровообігу за допомогою фізичних вправ.

**Тема 2.** Уdosконалення функціональних систем організму засобами атлетизму.

**Тема 3.** Використання гімнастичних вправ в реабілітації та відновлення фізичного стану після професійного перевтомлення.

### **Змістовий модуль 12. Спортивні ігри (за вибором студентів)**

**Тема 1.** Загально-розвиваючи та вправи спеціальної підготовки у обраному виді спорту.

**Тема 2.** Виконання технічних елементів та знання тактичних прийомів у обраному виді спорту.

**Тема 3.** Виконання контрольних нормативів. Для спеціального медичного відділення – тестове опитування з розділів 11, 12 і оцінка методики складання індивідуальної оздоровчої програми та вміння контролювати стан власного здоров'я.

Змістовий модуль 12. Спортивні ігри (за вибором студентів)

Тема 1. Загально-розвиваючи та вправи спеціальної підготовки у обраному виді спорту.

Тема 2. Виконання технічних елементів та знання тактичних прийомів у обраному виді спорту.

Тема 3. Виконання контрольних нормативів. Для спеціального медичного відділення – тестове опитування з розділів 11, 12 і оцінка методики складання індивідуальної оздоровчої програми та вміння контролювати стан власного здоров'я.

Змістовий модуль 13. Теорія і методика фізичного виховання

Тема 1. Природно-наукові основи фізичної культури в науковій організації праці.

Тема 2. Основи загальнооздоровчого тренування традиційні та нетрадиційні засоби для усунення відхилень у стані здоров'я.

Змістовий модуль 14. Легка атлетика

Тема 1. Техніка спортивної ходьби та бігу на середні дистанції.

Тема 2. Оздоровлення організму завдяки використання легкоатлетичних вправ.

Тема 3. Навчання складанню навантажень у тренуваннях з оздоровчої ходьби та бігу і контроль власного здоров'я.

Тема 4. Виконання контрольних нормативів. Для спеціального медичного відділення – тестове опитування з розділів 9, 10 та захист реферату.

Змістовий модуль 15. Гімнастика

Тема 1. Сприяння розвитку периферійного кровообігу за допомогою фізичних вправ.

Тема 2. Удосконалення функціональних систем організму засобами атлетизму.

Тема 3. Використання гімнастичних вправ в реабілітації та відновлення фізичного стану після професійного перевтомлення.

Змістовий модуль 16. Спортивні ігри (за вибором студентів)

Тема 1. Загально-розвиваючи та вправи спеціальної підготовки у обраному виді спорту.

Тема 2. Виконання технічних елементів та знання тактичних прийомів у обраному виді спорту.

Тема 3. Виконання контрольних нормативів. Для спеціального медичного відділення – тестове опитування з розділів 11, 12 і оцінка методики складання індивідуальної оздоровчої програми та вміння контролювати стан власного здоров'я.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин		
	у тому числі		
	Пр.	Інд.	залік
1	2	3	4
<b>Модуль 1.</b>			
<b>Змістовий модуль 1. Теорія і методика фізичного виховання</b>			
Тема 1. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.	1		
Тема 2. Біологічні основи фізичного розвитку організму.	1		
<b>Змістовий модуль 2. Легка атлетика</b>			
Тема 1. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи для бігової підготовки.	2		
Тема 2. Техніка бігу на короткі дистанції.	4		
Тема 3. Особливості техніки бігу на різні дистанції.	3		
Тема 4. Розвиток швидкісно-силових якостей з допомогою стрибкових вправ.	3		
<b>Змістовий модуль 3. Спортивні ігри (волейбол, настільний теніс)</b>			
Тема 1. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи волейболістів. Основи техніки гри.	2		
Тема 2. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс.	2		
Тема 3. Контроль розвитку гнучкості, сили, швидкості. Контроль виконання технічних елементів. Виконання контрольних нормативів з розділів 2, 3. Для спеціального медичного відділення – тестове опитування з розділів 2, 3 та захист реферату на тему: «Яка причини моого знаходження у спеціальному медичному відділенні і відомі традиційні та не традиційні шляхи лікування моїх захворювань».	4		
Разом за модулем 1	22		
<b>Модуль 2.</b>			
<b>Змістовий модуль 4. Гімнастика</b>			
Тема 1. Спеціальні гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів. Навчання вправам.	2		
Тема 2. Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів. (Атлетична гімнастика у хлопців. Ритмічна гімнастика у дівчат.).	2		
Тема 3. Ознайомлення з особливостями використання тренажерів в силовій підготовці.	2		
Тема 4. Ознайомлення з особливостями використання	2		

атлетичних вправ відповідно до типів конституції тіла.			
Тема 5. Навчання складанню програм силової спрямованості.	2		
Тема 6. Контроль розвитку швидкісних якостей та витривалості. Виконання контрольних нормативів з розділу 2, 3, 4. Для спеціального медичного відділення – тестове опитування з розділів 2, 3, 4 і складання та виконання на оцінку індивідуального оздоровчого комплексу вправ.	2		
Разом за модулем 2	12		
<b>Модуль 3.</b>			
<b>Змістовий модуль 5. Теорія і методика фізичного виховання</b>			
Тема 1. Особливості побудови занять з фізичного виховання у вищих учбових закладах.	2		
Тема 2. Методичні особливості розвитку фізичних якостей. Засоби та методи їх використання в різних видах спорту.	2		
<b>Змістовий модуль 6. Спортивні ігри (футбол, баскетбол, настільний теніс)</b>			
Тема 1. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи футболістів. Основи техніки та тактики гри у футбол.	2		
Тема 2. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи баскетболістів.	2		
Тема 3. Основи техніки та тактики гри у нападі та захисті в баскетболі.	2		
Тема 4. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс.	2		
Тема 5. Контроль розвитку спритності. Контроль виконання технічних елементів. Виконання контрольних нормативів з розділів 4, 6. Для спеціального медичного відділення – тестове опитування з розділів 4, 6 та захист реферату (теми за вибором)	2		
Разом за модулем 3	14		
<b>Модуль 4.</b>			
<b>Змістовий модуль 7. Гімнастика</b>			
Тема 1. Ознайомлення з технікою виконання вправ для різних груп м'язів. (Ритмічна гімнастика у дівчат. Гирьовий спорт у хлопців.).	2		
Тема 2. Ознайомлення з вправами на релаксацію, стретчінг. Сприяння розвитку гнучкості засобами гімнастики.	2		
Тема 3. Особливості видів дихальної гімнастики. Використання гімнастичних вправ в реабілітації та відновлення фізичного стану після професійного перевтомлення.	2		

<b>Змістовий модуль 8. Легка атлетика</b>			
Тема 1. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ.	2		
Тема 2. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.	2		
Тема 3. Удосконалення техніки бігу на середні дистанції.	2		
Тема 4. Особливості техніки легкоатлетичних стрибків.	2		
Основи тренування в видах легкої атлетики.			
Тема 5. Контроль розвитку гнучкості, швидкості та витривалості. Виконання контрольних нормативів з розділів 7, 8. Для спеціального медичного відділення – тестове опитування з розділів 7, 8 і оцінка методики складання та техніки виконання індивідуального оздоровчого комплексу вправ.	2		
<b>Разом за модулем 4</b>	<b>16</b>		
<b>Модуль 5.</b>			
<b>Змістовий модуль 9. Теорія і методика фізичного виховання</b>			
Тема 1. Природно-наукові основи фізичної культури в науковій організації праці.	2		
Тема 2. Основи загальнооздоровчого тренування традиційні та нетрадиційні засоби для усунення відхилень у стані здоров'я.	2		
<b>Змістовий модуль 10. Легка атлетика</b>			
Тема 1. Техніка спортивної ходьби та бігу на середні дистанції.	2		
Тема 2. Оздоровлення організму завдяки використання легкоатлетичних вправ.	2		
Тема 3. Навчання складанню навантажень у тренуваннях з оздоровчою ходьби та бігу і контроль власного здоров'я.	2		
Тема 4. Виконання контрольних нормативів. Для спеціального медичного відділення – тестове опитування з розділів 9, 10 та захист реферату.	2		
<b>Разом за модулем 5</b>	<b>12</b>		
<b>Модуль 6.</b>			
<b>Змістовий модуль 11. Гімнастика</b>			
Тема 1. Сприяння розвитку периферійного кровообігу за допомогою фізичних вправ.	2		
Тема 2. Удосконалення функціональних систем організму засобами атлетизму.	2		
Тема 3. Використання гімнастичних вправ в реабілітації та відновлення фізичного стану після професійного перевтомлення.	2		

<b>Змістовий модуль 12. Спортивні ігри</b>			
Тема 1. Загально-розвиваючи та вправи спеціальної підготовки у обраному виді спорту.	2		
Тема 2. Виконання технічних елементів та знання тактичних прийомів у обраному виді спорту.	2		
Тема 3. Виконання контрольних нормативів. Для спеціального медичного відділення – тестове опитування з розділів 11, 12 і оцінка методики складання індивідуальної оздоровчої програми та вміння контролювати стан власного здоров'я.	2		
<b>Разом за модулем 6</b>	<b>12</b>		
<b>Модуль 7.</b>			
<b>Змістовий модуль 13. Теорія і методика фізичного виховання</b>			
Тема 1. Природно-наукові основи фізичної культури в науковій організації праці	2		
Тема 2. Основи загальнооздоровчого тренування традиційні та нетрадиційні засоби для усунення відхилень у стані здоров'я	2		
<b>Змістовий модуль 14. Легка атлетика</b>			
Тема 1. Техніка спортивної ходьби та бігу на середні дистанції	2		
Тема 2. Оздоровлення організму завдяки використання легкоатлетичних вправ	2		
Тема 3. Навчання складанню навантажень у тренуваннях з оздоровчої ходьби та бігу і контроль власного здоров'я	2		
Тема 4. Виконання контрольних нормативів. Для спеціального медичного відділення – тестове опитування з розділів 9, 10 та захист реферату	2		
<b>Разом за модулем 7</b>	<b>12</b>		
<b>Модуль 8</b>			
<b>Змістовий модуль 15. Гімнастика</b>			
Тема 1. Сприяння розвитку периферійного кровообігу за допомогою фізичних вправ	2		
Тема 2. Удосконалення функціональних систем організму засобами атлетизму	2		
Тема 3. Використання гімнастичних вправ в реабілітації та відновлення фізичного стану після професійного перевтомлення	2		
<b>Змістовий модуль 16. Спортивні ігри (за вибором студентів)</b>			
Тема 1. Загально-розвиваючи та вправи спеціальної підготовки у обраному виді спорту	2		
Тема 2. Виконання технічних елементів та знання тактичних	2		

прийомів у обраному виді спорту			
Тема 3. Виконання контрольних нормативів. Для спеціального медичного відділення – тестове опитування з розділів 11, 12 і оцінка методики складання індивідуальної оздоровчої програми та вміння контролювати стан власного здоров'я	2		
Разом за модулем 8	12		
Усього годин	112		

## 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	2	3
1	Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.	1
2	Біологічні основи фізичного розвитку організму.	1
3	Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи для бігової підготовки.	2
4	Техніка бігу на короткі дистанції.	4
5	Особливості техніки бігу на різні дистанції.	3
6	Розвиток швидкісно-силових якостей з допомогою стрибкових вправ.	3
7	Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи волейболістів. Основи техніки гри.	2
8	Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс.	2
9	Контроль розвитку гнучкості, сили, швидкості. Контроль виконання технічних елементів. Виконання контрольних нормативів з розділів 2, 3. Для спеціального медичного відділення – тестове опитування з розділів 2, 3 та захист реферату на тему: «Яка причини моого знаходження у спеціальному медичному відділенні і відомі традиційні та не традиційні шляхи лікування моїх захворювань».	2
10	Спеціальні гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів. Навчання вправам.	2
11	Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів. (Атлетична гімнастика у хлопців. Ритмічна гімнастика у дівчат.).	2
12	Ознайомлення з особливостями використання тренажерів в силовій підготовці.	2
13	Ознайомлення з особливостями використання атлетичних вправ відповідно до типів конституції тіла.	2

14	Навчання складанню програм силової спрямованості.	2
15	Контроль розвитку швидкісних якостей та витривалості. Виконання контрольних нормативів з розділу 2, 3, 4. Для спеціального медичного відділення – тестове опитування з розділів 2, 3, 4 і складання та виконання на оцінку індивідуального оздоровчого комплексу вправ.	2
16	Особливості побудови занять з фізичного виховання у вищих учебних закладах.	2
17	Методичні особливості розвитку фізичних якостей. Засоби та методи їх використання в різних видах спорту.	2
18	Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи футболістів. Основи техніки та тактики гри у футбол.	2
19	Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи баскетболістів.	2
20	Основи техніки та тактики гри у нападі та захисті в баскетболі.	2
21	Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс.	2
22	Контроль розвитку спритності. Контроль виконання технічних елементів. Виконання контрольних нормативів з розділів 4, 6. Для спеціального медичного відділення – тестове опитування з розділів 4, 6 та захист реферату (теми перелічені у розділі «Засоби діагностики успішності навчання»)	2
23	Ознайомлення з технікою виконання вправ для різних груп м'язів. (Ритмічна гімнастика у дівчат. Гирьовий спорт у хлопців.).	2
24	Ознайомлення з вправами на релаксацію, стретчінг. Сприяння розвитку гнучкості засобами гімнастики.	2
25	Особливості видів дихальної гімнастики. Використання гімнастичних вправ в реабілітації та відновлення фізичного стану після професійного перевтомлення.	2
26	Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ.	2
27	Уdosконалення техніки бігу на короткі дистанції.	2
28	Уdosконалення техніки бігу на середні дистанції.	2
29	Особливості техніки легкоатлетичних стрибків. Основи тренування в видах легкої атлетики.	2
30	Контроль розвитку гнучкості, швидкості та витривалості. Виконання контрольних нормативів з розділів 7, 8. Для спеціального медичного відділення – тестове опитування з розділів 7, 8 і оцінка методики складання та техніки виконання індивідуального оздоровчого комплексу вправ.	2
31	Природно-наукові основи фізичної культури в науковій організації праці.	2
32	Основи загальнооздоровчого тренування традиційні та	2

	нетрадиційні засоби для усунення відхилень у стані здоров'я.	
33	Техніка спортивної ходьби та бігу на середні дистанції.	2
34	Оздоровлення організму завдяки використання легкоатлетичних вправ.	2
35	Навчання складанню навантажень у тренуваннях з оздоровчої ходьби та бігу і контроль власного здоров'я.	2
36	Виконання контрольних нормативів. Для спеціального медичного відділення – тестове опитування з розділів 9, 10 та захист реферату.	2
37	Сприяння розвитку периферійного кровообігу за допомогою фізичних вправ.	2
38	Удосконалення функціональних систем організму засобами атлетизму.	2
39	Використання гімнастичних вправ в реабілітації та відновлення фізичного стану після професійного перевтомлення.	2
40	Загально-розвиваючи та вправи спеціальної підготовки у обраному виді спорту.	2
41	Виконання технічних елементів та знання тактичних прийомів у обраному виді спорту.	2
42	Виконання контрольних нормативів. Для спеціального медичного відділення – тестове опитування з розділів 11, 12 і оцінка методики складання індивідуальної оздоровчої програми та зміння контролювати стан власного здоров'я.	2
43.	Природно-наукові основи фізичної культури в науковій організації праці	2
44.	Основи загальнооздоровчого тренування традиційні та нетрадиційні засоби для усунення відхилень у стані здоров'я	2
45.	Техніка спортивної ходьби та бігу на середні дистанції	2
46.	Оздоровлення організму завдяки використання легкоатлетичних вправ	2
47.	Навчання складанню навантажень у тренуваннях з оздоровчої ходьби та бігу і контроль власного здоров'я	2
48.	Виконання контрольних нормативів. Для спеціального медичного відділення – тестове опитування з розділів 9, 10 та захист реферату	2
49.	Сприяння розвитку периферійного кровообігу за допомогою фізичних вправ	2
50.	Удосконалення функціональних систем організму засобами атлетизму	2
51.	Використання гімнастичних вправ в реабілітації та відновлення фізичного стану після професійного перевтомлення	4
52.	Загально-розвиваючи та вправи спеціальної підготовки у	2

обраному виді спорту	
53. Виконання технічних елементів та знання тактичних прийомів у обраному виді спорту	2
54. Виконання контрольних нормативів. Для спеціального медичного відділення – тестове опитування з розділів 11, 12 і оцінка методики складання індивідуальної оздоровчої програми та вміння контролювати стан власного здоров'я	2
Разом	<b>112</b>

## **10. Методи навчання**

Всі методи навчання у фізичному вихованні доповнюють один одного, іноді ними користуються одночасно, тому що жоден з них не може бути визнаний універсальним. За формуєю спілкування педагога з студентами, тобто за формуєю керівництва навчальним процесом, можна виділити методи використання слова і методи забезпечення наочності. Для оволодіння ж технікою рухів необхідно користуватися методами практичних вправ.

Основними видами словесної передачі знань в процесі фізичного виховання є: пояснення, розповідь і бесіда. Метою вступних бесід є підготовка студентів до розуміння навчальних завдань, до засвоєння нового навчального матеріалу (наприклад, пригадування раніше засвоєнного матеріалу, який безпосередньо пов'язаний із досліджуваних), рішення ряду організаційних питань (розподіл займається на підгрупи, вибір місця заняття та ін.)

До методу забезпечення наочності відносяться показ рухів в натурі або у вигляді зображень, що сприймаються шляхом безпосереднього спостереження. Практично живий показ завжди супроводжується словесним поясненням. Причому слово в цьому випадку відіграє допоміжну роль. В основному у навчальній роботі застосовується показ фізичної вправи самим викладачем або кимось з учнів. Відображення може передувати поясненню, супроводжуватися поясненням або виконуватися після пояснення.

На перших етапах навчання вправи виконуються з малою або середньою інтенсивністю, тому що завдання полягає в тому, щоб усунути помилки, освоїти правильну форму і ритм рухів. Але, як тільки це завдання буде вирішено, слід виконувати вправи з більшою інтенсивністю. Однак це вимагає більшої м'язової сили. Зі збільшенням же м'язової сили повинна змінюватися і техніка.

## **11. Методи контролю**

Засвоєння програми фізичного виховання припускає систему контрольних заходів, що включає оперативний, поточний, підсумковий контроль і підсумкову атестацію.

Формами і методами оперативного і поточного контролю є педагогічні і лікарсько-педагогічні спостереження: усне і письмове опитування студентів, виконання контрольних робіт, завдань, вправ, тестів.

Підсумковий контроль включає річний контроль і заключну атестацію студентів.

## **12. Розподіл балів, які отримують студенти**

Курс	Змістовий модуль	№ теми змістового модуля	Максимальна кількість балів
1	1. Теорія і методика фізичного виховання	1	10
		2	10
	2. Легка атлетика	1	20
		2	15
		3	20
		4	25
		Сума	100
	3. Спортивні ігри (волейбол, настільний теніс)	1	10
		2	10
		3	15
	4. Гімнастика	1	10
		2	10
		3	10
		4	10
		5	10
		6	15
		Сума	100
2	5. Теорія і методика фізичного виховання	1	10
		2	20
	6. Спортивні ігри (футбол, баскетбол, настільний теніс)	1	15
		2	10
		3	10
		4	15
		5	20
		Сума	100
	7. Гімнастика	1	10
		2	15
		3	15
	8. Легка атлетика	1	10
		2	10
		3	10
		4	15
		5	15

		<b>Сума</b>	100
3	<b>9. Теорія і методика фізичного виховання</b>	1	10
		2	20
	<b>10. Легка атлетика</b>	1	15
		2	15
		3	20
		4	20
		<b>Сума</b>	100
	<b>11. Гімнастика</b>	1	15
		2	15
		3	20
4	<b>12. Спортивні ігри (за вибором студентів)</b>	1	15
		2	15
		3	20
	<b>Сума</b>		100
	<b>13. Теорія і методика фізичного виховання</b>	1	15
		2	20
	<b>14. Легка атлетика</b>	1	15
		2	15
		3	15
		4	20
		<b>Сума</b>	100
	<b>15. Гімнастика</b>	1	15
		2	15
		3	20
	<b>16. Спортивні ігри (за вибором студентів)</b>	1	15
		2	15
		3	20
	<b>Сума</b>		100

### **13. Методичне забезпечення**

1. Пузік В.К. Формування іміджу і професійного здоров'я сучасного спеціаліста : Навч. посіб. / В.К. Пузік, В.Д. Синявін, В.І. Хлопенко, Т.В. Бондаренко, К.Л. Паніна. – Х. : ХНАУ, 2008 – 298 с.
2. Хлопенко В.І. Методи підвищення розумової працездатності студентів за допомогою рухової активності : Метод. рекомендації / В.І. Хлопенко, М.Г. Євтєєв. – Х. : ХНАУ, 2008 – 18 с.

3. Хлопенко В.І. Важка атлетика на початковому етапі підготовки : Метод. вказівки / В. І. Хлопенко, К.М. Трегуб, Є.М. Трегуб. – Х. : ХНАУ, 2008 – 31 с.
4. Даниленко О.М. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів факультету лісового господарства : Посібник / О.М. Даниленко, О.Б. Подоляка.– Х. : ХНАУ, 2008 – 39 с.
5. Подоляка А.Є. Психофізичні вправи для оздоровлення студентів : Навч. посіб. / А. Є. Подоляка, О.Б. Подоляка.– Харків, ХНАУ, 2006– 119 с., іл.
6. Подоляка А.Є. Теорія і практика формування потреб у здоровому способі життя майбутніх спеціалістів сільського господарства: Навч. посіб. / А.Є. Подоляка, О.Б. Подоляка.– Харків, ХНАУ, 2007– 143 с., іл.

## **14. Рекомендована література**

### **Базова**

1. Апанасенко Г.Л. Автобиографические заметки о здоровье / Г. Л. Апанасенко. - Николаев, 2001. - 140 с.
2. Бакштанский В. Л. Менеджмент вашего здоровья / В. Л. Бакштанский, О. И. Жданов. - М. : ПЕР СЕ, 2000. - 224с.
3. Бирюков А. А. Спортивный массаж / А. А. Бирюков, В. Е. Васильева. - М. : Физкультура и спорт, 1981. - 200с.
4. Евсеев Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. - 384с. - (Серия «Учебники, учебные пособия»).
5. Казин Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. - М. : Гуманит. изд. центр "ВЛАДОС", 2000. - 192с.
6. Лозинский В. С. Учитесь быть здоровыми / В. С. Лозинский. - К. : Центр здоровья, 1993. - 160с.
7. Мухін В. М. Фізична реабілітація : Підручник / В. М. Мухін. - К. : Олімпійська література, 2000. - 423с.
8. Соломонко В. В. Футбол : Підручник / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. - К. : Олімпійська література, 1997. - 286с.
9. Уайнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уайнберг, Д. Гоулд. - К. : Олимпийская литература, 2001. - 335с.
10. Физкультура для всей семьи / Сост. Т. В. Козлова, Т. А. Рябухина. - М. : Физкультура и спорт, 1990. - 463с.
11. Физкультура : Методика преподавания, спортивные игры / Сост. Э. Найминова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2001. - 256с.
12. Фізична культура та формування здорового способу життя : Навчальний посібник / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. - К. : КНЕУ, 2005. - 104с.

### **Допоміжна**

1. Бальсевич В. Физическая культура для всех и для каждого / В. Бальсевич. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 85с.
2. Валеология / Под. ред. Петленко В. Т. - К. : Олимпийская литература, 1998. - 434 с.
3. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом / К. Вильямс. - М. : Изд-во Эксмо, 2002. - 272с.
4. Виру А. А. Аэробные упражнения / А. А. Виру. - М. : Физкультура и спорт, 1985. - 142с.
5. Власов А. А. Туризм : уч. метод. пособие / А. А. Власов, А. Г. Нагорный. - М. : Высшая школа, 1977. - 95с.
6. Демчишин А. А., Спортивные и подвижные игры в спортивном воспитании детей и подростков / А. А. Демчишин, В. Н. Мухин, Р. С. Мозола. - К. : Здоров'я, 1989. - 168с.
7. Джо Вейдер Система строительства тела / Джо Вейдер. - М. : Физкультура и спорт, 1991. - 112с.
8. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - К.: Здоров'я, 1999. - 200 с.
9. Ильинич В. И. Профессионально-прикладная и физическая подготовка студентов вузов / В. И. Ильинич. - М. : Высшая школа, 1977. - 144с.
10. Ильинич В. И., Физическая культура для работников умственного труда / В. И. Ильинич, М. Е. Виленский. - М. : Знание, 1978. - 64с.
11. Ковалев С. В. Перепрограммирование собственной судьбы / С. В. Ковалев. - М. : КСП+, 2002. - 784с., илл.
12. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер : Пер. с англ. - 2-е изд. доп., перераб. - М. : Физкультура и спорт, 1989. - 224с.
13. Лободин В. Т. Формула здоровья / В. Т. Лободин. - СПб. : ИД "Невский проспект", 1999. - 187с.
14. Маслюков В. А. Массовая физическая культура в вузе / В. А. Маслюков. - М. : Высшая школа, 1991. - 240с.
15. Мексин Тобиас, Мери Стюарт Растигайся и расслабляйся / Мексин Тобиас, Мери Стюарт. - М. : Физкультура и спорт, 1994. - 160с.
16. Моника Риттер-Клейнганс Гимнастика позвоночника / Моника Риттер-Клейнганс. - М. : Феникс, 1997. - 96с.
17. Монтиньяк М. Секреты питания / М. Монтиньяк. - М. : Оникс, 1999. - 222с.
18. Нагорный В. Э. Гимнастика для мозга / В. Э. Нагорный. - М. : Физкультура и спорт, 1972. - 130с.
19. Пафоренбаргер Р. Здоровый образ жизни / Р. Пафоренбаргер, Э. Ольсе. - К. : Олимпийская литература, 1999. - 320с.
20. Синяков А. Самоконтроль физкультурника / А. Синяков. - М. : Знание, 1987. - 96с.
21. Теория и методика физвоспитания / Под общ. ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова (в 2 томах). - М. : Физкультура и спорт, 1976. - 296с.
22. Ткачев Ф. Т. В поисках мышечной радости / Ф. Т. Ткачев. - К. : Здоров'я, 1998. - 152с.
23. Физическая культура студента : Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 1999. - 448с.

24. Чуфаровский Ю.В. Психология общения в становлении и формировании личности / Ю. В. Чуфаровский. - М. : Издательство "М3-Пресс", Издатель Воробьев А. В., 2002. - 232с.
25. Шапошникова В. И. Оцените свое здоровье сами / В. И. Шапошникова, Н. А. Барбаш. - СПб. : Питер, 2003. - 256с. - (Серия «Исцели себя сам»).
26. Энциклопедия современного Олимпийского спорта / Под ред. Платонова В. Н. - К. : Олимпийская литература, 1998. - 599с.

## **15. Інформаційні ресурси**

1. MirolitHalotea - программа для релаксации и отдыха [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [http://mskd-ru.net/570069-soft\\_portable-halotea-1-401-portable-eng-rus.html](http://mskd-ru.net/570069-soft_portable-halotea-1-401-portable-eng-rus.html)
2. Ашанин В.С., Пятисоцкая С.С. Индивидуализация тренировочного процесса каратистов на основе информационного моделирования различных сторон подготовленности спортсменов [Электронный ресурс]. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Режим доступа к статье: [http://www.nbuu.gov.ua/portal/soc\\_gum/phvsts/texts/2008-1/08avssps.pdf](http://www.nbuu.gov.ua/portal/soc_gum/phvsts/texts/2008-1/08avssps.pdf)
3. Боевые искусства мира, мифы и реальность! [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://martialarts.mypage.ru/>
4. Компьютерная программа-советчик, как для начинающих, так и опытных бодибилдеров. «Bodyron 4.0» // Сайт компьютерной программы для бодибилдеров «Bodyron » – Режим доступа: <http://www.bodyron.narod.ru>.
5. Музыка во время занятий спортом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fighting.tomsk.ru/boks/muzyka-vo-vremya-zanyatiij-sportom.html>
6. Программы для релаксации Полёт сквозь Вселенную[Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://youryoga.org/med/relaxation/>
7. Пуцов Сергей Характеристика методик тренировки в бодибилдинге[Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://www.fitness4you.ua/ru/articles/tree-3430/id-10085/harakteristika metodik trenirovki v bodibildinge.html>

Специализированный сайт по бодибилдингу [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://www.ambal.ru>

**Додаток Б**

**Програма семінару для викладачів кафедри фізичної культури, спорту і здоров'я УДХТУ, залучених до педагогічного експерименту за темою впровадження непрофесійної фізкультурної освіти**

1. Проблеми гуманізації вищої освіти. Уявлення про людину, як «продукт» освітньої системи.
2. Уявлення про картини світу. Діяльністний підхід і його місце у сучасних системах освіти.
3. Зміст концепції непрофесійної фізкультурної освіти.
4. Організаційно-навчальні ігри як форма і метод непрофесійної фізкультурної освіти студентів.
5. Поняття про рефлексію.
6. Уявлення про зміст освіти. Зміст непрофесійної фізкультурної освіти.
7. Уявлення про зовнішні умови життя і середовище мешкання діяльної людини.
9. Нормальні, важкі й екстремальні умови життя.
10. Устрій і функціонування фізичної культури. Методологічна схема життєдіяльності людини.
11. Освіта, як «пусковий механізм» діяльності (фізкультурної діяльності).
12. Поняття «непрофесійна фізкультурна освіта» і «фізкультурна діяльність».
13. Фізична активність і фізкультурна діяльність. Фізкультурна грамотність і фізкультурна освіченість.
14. Поняття «будівництво власного здоров'я» і «будівничий здоров'я»
15. Здоров'я і його залежність від змісту життєдіяльності людини.
16. Уявлення про проектування і програмування в контексті розробки індивідуальних фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних програм.
17. Структура і зміст фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних програм.
18. Засоби фізичної культури й оздоровлення, що включаються до фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних програм.
19. Способи поточного і підсумкового контролю над результативністю фізкультурно-оздоровчої чи рекреативної діяльності.

Загальний обсяг – 20 навчальних годин. На тему № 18 виділяються 2 години.

Додаток В

**ПРОГРАМА ЗАНЯТЬ**  
**з експериментальними навчальними групами 1 курсу, спрямованих на**  
**забезпечення фізкультурної грамотності**

№ п/п	Зміст занять	Кількість годин		
		усього	теорія	методичні заняття
1	2	3	4	5
1	Предмет “Фізична культура” в УДХТУ. Зміст експерименту	1	1	-
2	Показники й оцінка стану здоров'я студентів	2	-	2
3	Здоровий засіб життя. Його компоненти та засоби організації	1	1	-
4	Розробка режиму раціонального харчування	2	-	2
5	Засоби і методи фізичного виховання у вищій школі	1	1	-
6	Застосування нетрадиційних оздоровчо-тренувальних засобів	1	-	1
7	Лікарський контроль та самоконтроль за здоров'ям фізкультурника	1	-	1
8	Оформлення та робота із щоденником самоконтролю фізкультурника	1	-	1
9	Самостійні фізкультурно-оздоровчі і спортивні заняття	1	1	-
10	Проведення занять з використанням засобів ЛФК	2	-	2
11	Недільний руховий режим студента	1	-	1
12	Вимоги до складання комплексу ранкової гігієнічної гімнастики	1	-	1
13	Психологічна характеристика особи фізкультурника	1	1	-
14	Фізкультурна грамотність людини	1	1	-
15	Навчання простішим прийомам самомасажу	2	-	2
16	Самостійне проведення студентами підготовчої частини уроку з фізичної культури	3	-	3
17	Основи правил суддівства у деяких видах спорту	3	-	3
	Загалом	25	6	19

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНИХ ПРАКТИК З  
«ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»**

***Практика № 1 «Розробка концепції здоров'я студента УДХТУ»***

**1 день**

9.00-10.00 Керівник практики: Мета і задачі практики. Загальна установка для учасників. Розподіл студентів по робочих групах.

10.00-11.00 Робота в групах: аналіз цілей і задач практики, формування цілей робочих груп і студентів на період практики.

11.00-13.00 Тестування: збір об'єктивних даних про психофізичний стан студентів.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом за інтересами. Відпочинок.

15.00-16.30 Робота в групах: аналіз і інтерпретація результатів тестування за участю студентів.

**2 день**

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей по темі «Умови життя людини: нормальні, важкі, екстремальні. Важливість оволодіння поняттям «здоров'я людини».

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом за інтересами. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: консультація за темою «Поняття про середовище мешкання діяльної людини».

### 3 день

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей за темою «Способи організації життєдіяльності у важких і екстремальних умовах. Значення засобів фізичної культури й оздоровлення».

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом за інтересами. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: консультація за темою «Методологічна схема життєдіяльності людини».

### 4 день

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей за темою «Перспективи вдосконалення організації життєдіяльності людини у зв'язку з уявленнями про здоров'я, способи виходу з екстремальних ситуацій і середовище мешкання діяльної людини».

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом за інтересами. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: консультація за темою «Поняття «будівничий власного здоров'я» і «будівництво здоров'я».

### 5 день

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей за темою «Концепція здоров'я студента УДХТУ».

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом за інтересами. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: підведення підсумків практики. Формування доручень (домашніх завдань) студентам на період до початку наступної навчальної практики.

***Практика № 2 «Виникнення і розгортання фізкультурної діяльності»***

**1 день**

9.00-10.00 Керівник практики: установча доповідь, розподіл студентів по робочих групах.

10.00-13.00 Робота в групах: рефлексія установчої доповіді, формування цілей робочих груп і окремих студентів на період практики. Підготовка доповідей за темою «Місце і роль фізичної культури і спорту у життедіяльності сучасної людини. Ідеал фізкультурно-діяльної особистості – випускника УДХТУ».

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом за інтересами. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

**2 день**

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей за темою «Фізична культура і фізкультурна діяльність».

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом за інтересами. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: консультація за темою «Норми, зразки й еталони культури фізичної: їхнє виникнення і відтворення у процесі фізкультурної діяльності».

### 3 день

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей за темою «Структура й етапи фізкультурної діяльності. Суб'єкт фізкультурної діяльності».

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом за інтересами. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: консультація за темою «Активність і діяльність. Поняття про діяльність: її культурно-історичні і соціально-значущі характеристики».

### 4 день

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей за темою «Виникнення фізкультурної діяльності. Роль важких і екстремальних ситуацій у її породженні і розгортанні».

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом за інтересами. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: консультація за темою «Умови і механізми запуску й удосконалення фізкультурної діяльності. Результати фізкультурної діяльності».

### 5 день

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей за темою «Зміни у структурі свідомості і змісті життєдіяльності людини, що долучилась до фізкультурної діяльності».

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом за інтересами. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: підведення підсумків практики. Формування доручень (домашніх завдань) студентам на період до початку наступної навчальної практики.

***Практика № 3. «Непрофесійна фізкультурна освіта студентів технічних, гуманітарних та інших спеціальностей»***

**1 день**

9.00-10.00 Керівник практики: установча доповідь, розподіл студентів по робочих групах.

10.00-13.00 Робота в групах: рефлексія установчої доповіді, формування цілей робочих груп і студентів на період практики. Підготовка доповідей за темою «Уявлення про призначення й істотні відмінності виховання, підготовки та освіти людини».

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом по інтересах. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

**2 день**

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей за темою «Виявлення й аналіз ситуацій у життєдіяльності людини, коли виникає потреба у додаткових освіті і навченні, а також запит на відсутнє фізкультурне знання».

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом за інтересами. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: консультація за темою «Освіта і діяльність. Непрофесійна фізкультурна освіта і фізкультурна діяльність».

### 3 день

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей за темою «Вимоги до фізкультурної грамотності і фізкультурної освіченості випускника сучасного вищого навчального закладу».

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом за інтересами. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: консультація за темою «Поняття «професіонал» і «професіоналізм». Базові особистісні якості професіонала – особи що розвивається».

### 4 день

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей за темою «Зміст і педагогічна технологія непрофесійної фізкультурної освіти».

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом за інтересами. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: консультація за темою «Місце непрофесійної фізкультурної освіти в досягненні загальнокультурної компетентності фахівця з вищою освітою».

### 5 день

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей за темою «Програма непрофесійної фізкультурної освіти для студентів УДХТУ».

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом за інтересами. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: підведення підсумків практики. Формування доручень (домашніх завдань) студентам на період до початку наступної навчальної практики.

***Практика № 4. «Розробка індивідуальної фізкультурно-оздоровчої або рекреаційної програми»***

**1 день**

9.00-10.00 Керівник практики: установча доповідь, розподіл студентів по робочих групах.

10.00-13.00 Робота в групах: рефлексія установчої доповіді, формування цілей робочих груп і студентів на період практики. Підготовка доповідей за темою «Формування професійної та інших важливих діяльностей випускника УДХТУ».

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом за інтересами. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

**2 день**

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей за темою «Структура й зміст рекреаційної та фізкультурно-оздоровчої програми».

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом за інтересами. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: консультація за темою «Засоби фізичної культури та оздоровлення, що включаються до фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних програм».

### **3 день**

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей за темою «Вимоги до проектів і програм фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних занять».

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом за інтересами. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: консультація за темою «Поняття про проектування і програмування фізкультурної діяльності».

### **4 день**

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія доповідей за попередній день, підготовка доповідей за темою «Комплексування різноманітних засобів у структурі створюваної фізкультурно-оздоровчої чи рекреаційної програми».

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом за інтересами. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: консультація за темою «Засоби поточного і підсумкового контролю над результатами реалізації власної фізкультурно-оздоровчої чи рекреаційної програми».

### **5 день**

9.00-11.00 Самостійна робота: створення проектів індивідуальних фізкультурно-оздоровчих чи рекреаційних програм на період літніх студентських канікул.

11.00-13.00 Загальне засідання: обговорення розроблених студентами проектів власних фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних програм.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом за інтересами. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: підведення підсумків практики та занять з непрофесійної фізкультурної освіти у навчальному році.

## Додаток Е

### СИСТЕМА

#### **рейтингового оцінювання успішності студентів НГУ, звільнених від відвідування практичних занять з «Фізичного виховання» на І семестр**

**Рейтингове оцінювання** – система максимально об'єктивного й відкритого визначення підсумкової відмітки студентів, звільнених від практичних занять, яку отримують за якість опанування змістом навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

**Мета рейтингового оцінювання** – мобілізація та самоорганізація студентів, звільнених за станом здоров'я від практичних занять з «Фізичного виховання», до докладання власних, свідомих й систематичних зусиль для покращення свого психофізичного стану та здоров'я.

#### **Сутність рейтингового оцінювання полягає у наступному:**

- ті, хто виконають усі передбачені кафедрою фізичного виховання заходи, отримують 100 очок; натомість ті, хто уникає передбачених заходів, спрямованих на покращення їх здоров'я, отримують меншу кількість очок;

- набрані студентами від 91 до 100 очок відповідають оцінці «відмінно» (або ж А за шкалою ECTS), від 81 до 90 очок – оцінці «добре» (або ж ВС), від 61 до 80 очок – оцінці «задовільно» (або ж DE), від 41 до 60 очок – оцінці «незадовільно» (або ж FX), менше 40 очок – оцінці F, тобто незадовільно з обов'язковим повторним опрацюванням дисципліни.

**Спосіб нарахування балів за опанування «Фізичним вихованням»:** 1) студент звернувся до викладача кафедри фізичного виховання з належним чином

оформленою медичною довідкою, яка надає йому право не відвідувати практичні заняття, *не пізніше вересня місяця* – 10 очок;

2) студент у *вересні-жовтні місяці* пройшов тестування у викладача для уточнення показників свого психофізичного стану й оформлення цих даних у навчальному журналі. Дав інформовану згоду на участь в психофункціональному дослідженні організму з метою отримання даних, важливих для покращення свого здоров'я - 10 очок;

3) студент не пізніше жовтня місяця погодив з викладачем програму своїх занять по підтримці (вдосконаленню) власного психофізичного стану й здоров'я, яка передбачає розробку й застосування відповідних прав, гігієнічних заходів, вдосконалення раціону харчування тощо – 10 очок;

4) студент впродовж жовтня-грудня місяців відвідував викладача на кафедрі фізичного виховання для консультацій щодо організації й якісного проведення власних самостійних занять, спрямованих на покращення здоров'я – по 2 очки за кожну консультацію, але не більше 10 очок;

5) студент у жовтні-грудні місяців сумлінно самостійно займався відповідно до погодженої з викладачем програми індивідуальних занять, що забезпечило покращення *усіх* показників його психофізичного стану у ході повторного тестування на кафедрі фізичного виховання – 50 очок;

- студент впродовж жовтня-грудня місяців самостійно займався відповідно до погодженої з викладачем програми індивідуальних занять, що забезпечило покращення частини показників психофізичного стану у ході повторного тестування на кафедрі фізичного виховання – 41 очко;

- студент впродовж жовтня-грудня місяців самостійно займався відповідно до погодженої з викладачем програми індивідуальних занять, але не забезпечив покращення жодного з показників свого психофізичного стану у ході повторного тестування на кафедрі фізичного виховання – 21 очко;

6) студент представив для отримання заліку з «Фізичного виховання» докладно описану ним програму своїх оздоровчих занять впродовж жовтня-грудня місяців із

власним коментарем (що вдалось зробити, чого вдалось досягти, на що йому у подальшому треба звернути увагу) – 10 очок.

**Примітка**, припускається наступна корекція рейтингового оцінювання:

- якщо студент пізніше, ніж визначено, виконав етапи 1 і 2, він може зробити огляд літератури за дорученням викладача, за що отримає 20 очок;

- якщо студент пізніше виконав етап 3 і, можливо, пропустив етап 4, але за покращення стану свого здоров'я набрав 50 або 41 очко, - за сумлінне виконання індивідуальної програми йому нараховуються додатково 20 очок.

За I чверть: 34 очка – «5», 20 очок – «4», 10 очок – «3», 0 очок – «2».

За II чверть: 66 очок – «5», 57 очок – «4», 27 очок – «3», 10 очок – «2».

## СИСТЕМА

### **рейтингового оцінювання успішності студентів НГУ, звільнених від відвідування практичних занять з «Фізичного виховання» на II, III, IV семестр**

**Рейтингове оцінювання** – це система максимально об'єктивного й відкритого визначення підсумкової оцінки студентів, звільнених від практичних занять, яку вони отримують за якість опанування змістом навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

**Мета застосування рейтингового оцінювання** - активне включення студентів звільнених за станом здоров'я від практичних занять з «Фізичного виховання», в процес заняття за індивідуальною реабілітаційною програмою «100 хвилин» для покращення стану здоров'я та забезпечення стійкої ремісії, а бажано й позитивної динаміки подолання вже існуючої хвороби.

**Сутність рейтингового оцінювання полягає у наступному:**

- ті, хто виконають усі передбачені кафедрою фізичного виховання заходи, отримують 100 очок; натомість ті, хто уникає передбачених заходів, спрямованих на покращення їх здоров'я, отримують меншу кількість очок;

- набрані студентами від 91 до 100 очок відповідають оцінці «відмінно» (або ж А за шкалою ECTS), від 81 до 90 очок – оцінці «добре» (або ж ВС), від 61 до 80 очок – оцінці «задовільно» (або ж DE), від 41 до 60 очок – оцінці «незадовільно» (або ж FX), менше 40 очок – оцінці F, тобто незадовільно з обов'язковим повторним опрацюванням дисципліни.

### **Спосіб нарахування балів за опанування «Фізичним вихованням»:**

1. Своєчасне проходження повторного медичного огляду та надання довідки про звільнення від практичних занять з «Фізичного виховання».

Термін виконання: до 28 лютого 2011 року – 10 очок.

2. Доповнення та корекція індивідуальної реабілітаційної програми студента «100 хвилин», з урахуванням отриманих даних за результатами зимового тестування у покращенні психофізичного стану і здоров'я, для забезпечення її високої ефективності.

Термін виконання: до 28 лютого 2011 року – 10 очок.

3. Відвідування протягом семестру занять-консультацій з фізичної реабілітації щодо проведення власних оздоровчих занять.

Термін виконання: протягом семестру, по 2 очки за кожне відвідування, але не більше 10 очок.

4. Визначення психофізичного стану студента шляхом повторного тестування (наприкінці навчального року). Якщо власні оздоровчі заняття за індивідуальною реабілітаційною програмою забезпечили:

4.1. Покращення усіх показників психофізичного стану студента – 60 очок;

4.2. Покращення частини показників психофізичного стану студента – 51 очко;

4.3. Відсутнє покращення жодного з показників психофізичного стану студента – 21 очко.

Термін виконання: кінець весняного семестру.

5. Студент представив власний коментар (що вдалось зробити, чого вдалось досягти, на що йому у подальшому треба звернути увагу).

Термін виконання: кінець семестру – 10 очок.

**Примітка**, допускається наступна корекція рейтингового оцінювання:

- якщо студент пізніше, ніж визначено, виконав етапи 1 і 2, він може зробити огляд літератури за дорученням викладача, за що отримає 20 очок. Замість цього, заохочувальні додаткові 20 балів можуть нараховуватись студенту також за написання

тез доповідей або статей для участі у студентських наукових конференціях, присвячених проблемам «Фізичного виховання»;

- студент пізніше виконав етап 3 і, можливо, пропустив етап 4, але за покращення стану свого здоров'я набрав 60 або 51 очко, - за сумлінне виконання індивідуальної програми йому нараховуються додатково 20 очок.

За III четверть: 24 очки – «5», 20 очок – «4», 10 очок – «3», 0 очок – «2».

За IV четверть: 76 очок – «5», 57 очок – «4», 27 очок – «3», 10 очок – «2».

## **Додаток Є**

### **Перелік питань**

**до поточного контролю у ході реалізації інноваційної педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання»**

#### **Модуль 1 «Введення до курсу НФО, адаптація і початок активного мотивування студентів до управління власним здоров'ям»**

1. Дати визначення поняттям «Освіта», «Непрофесійна фізкультурна освіта», «Фізична культура» і «Фізичне виховання».

2. Дати визначення поняттям «Здоров'я», «Будівничий власного здоров'я», «Будівництво власного здоров'я» і «Фізкультурна діяльність».

3. Дати пояснення, у чому полягає діяльнісний аспект фізичної культури. Чому фізична культура і фізкультурно-оздоровча діяльність особи взаємопов'язані поняття та явища.

4. Розкрити призначення, зміст і принципи, ціль та методи непрофесійної фізкультурної освіти студентів.

5. Дати визначення поняттям «Фізкультурна грамотність» і «Фізкультурна освіченість», пояснити різницю між цими двома поняттями.

6. Явище фізкультурної діяльності. Формування системи власної фізкультурної діяльності.

7. Поняття про індивідуальну програму самостійних фізкультурно-оздоровчих занять.

## **Модуль 2 «Залучення до системи самостійних фізкультурно-оздоровчих занять і системи самоконтролю».**

1. Охарактеризуйте основні симптоми та причини виникнення вашого захворювання.
2. Розкрийте фізіологічне обґрунтування механізмів лікувальної дії фізичних вправ на організм людини.
3. Загальні показання та протипоказання до занять лікувальною фізичною культурою у випадку захворювання, на яке страждає студент.
4. Види фізичних навантажень та гімнастичних вправ, що протипоказані для використання у фізкультурно-оздоровчих заняттях при хворобі, на яку страждає студент.
5. Рекомендовані фізичні вправи лікувальної та оздоровчої фізичної культури при захворюванні, котрим страждає студент.
6. Самоконтроль за станом організму до, під час та після фізкультурно-оздоровчих занять. Складання щоденника самоконтролю за станом організму. Ознаки розвитку втоми при заняттях оздоровчою фізичною культурою.
7. Надайте характеристику об'єктивних та суб'єктивних показників стану організму, що характеризують стан вашого здоров'я та заносяться до щоденника самоконтролю.

## **Модуль 3 «Вдосконалення системи самостійних фізкультурно-оздоровчих занять та отримання оздоровчого ефекту від них».**

1. Поясніть показання та протипоказання до проведення самомасажу. Основні прийому масажу: погладжування, розтирання, розминання і вібрація.
2. Методика проведення самомасажу верхніх і нижніх кінцівок.
3. Комплекси фізкультхвилинок для покращення мозкового кровообігу, для зняття втоми з м'язів плечового поясу та поясу вільних верхніх кінцівок, для покращення зору, «кабінетна гімнастика».
4. Психологічні засоби відновлення у стані втоми.

5. Наведіть приклади правильного і неправильного положення тіла при виконанні окремих видів по всяк денних робіт.

6. Поясніть, як складається індивідуальна програма самостійних фізкультурно-оздоровчих занять на окремий день.

7. Поясніть, як складається індивідуальна програма самостійних фізкультурно-оздоровчих занять на тиждень і пору року.

***Модуль 4 «Подальше формування фізкультурно-діяльності особистості і будівничого власного здоров'я студента та випускника вишу».***

1. Поясніть, які рекомендовані програми оздоровчих занять дозваної ходи та бігу ви знаєте. Наведіть приклади, дайте характеристику та розкрийте методику виконання. (в якості прикладу наведіть 2-3 програми).

2. Поясніть методику загартування повітрям. Форми та основні принципи загартування. Тимчасові протипоказання до загартування.

3. Поясніть методику загартування водою. Форми та основні принципи загартування. Тимчасові протипоказання до загартування.

4. Методика проведення «холодової» проби для визначення режиму загартування. Методика виконання контрастного душу.

5. Поясніть, за яким ознаками можна судити про необхідність тимчасово зупинити виконання своєї фізкультурно-оздоровчої програми, а також звернутись за консультацією до лікаря або викладача фізичного виховання.

6. Поясніть, як оцінюється результативність розробленої та реалізованої програми самостійних фізкультурно-оздоровчих понять.

7. Поясніть, чому потрібно періодично вдосконалювати зміст та форми самостійних фізкультурно-оздоровчих занять.

## **Додаток Ж**

### **Форма інформованої згоди на участь в психофункціональному дослідженні стану організму**

**Шановний учасник дослідження!**

Фізичне виховання є складовою освіти, педагогічним, навчально-виховним процесом, спрямованим на оволодівання знаннями, уміннями і навичками, який здійснює значущий вплив на фізичний розвиток людини, його виховання в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточення.

На даний час низка дослідників (Н.В. Москаленко, С.І. Присяжнюк та ін.) констатують стрімке падіння показників фізичного розвитку та здоров'я студентської молоді, у якої відсутня свідома потреба турботи про себе, про покращення свого психофізичного статусу і рівня здоров'я.

**Мета дослідження** – встановити особливості психофункціонального та фізичного розвитку організму студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання».

Завдання дослідження - розробити пропозиції щодо покращення стану здоров'я студентів засобами фізичної культури.

Методи дослідження:

1. Психодіагностичні методи:

- методики – «Ціннісні орієнтації» (М.Рокіч) та діагностики рівня соціальної фрустрації Л.І. Васермана;

- тести – «Смисложиттєві орієнтації» (Д.О. Леонтьєва), «Нервово-психічна адаптація», „Шкала тривожності“, „Шкала депресії“.

2. Методи оцінки фізичного розвитку (антропометрія, метод індексів).

3. Методи дослідження функціонального стану кардіо-респіраторної системи (вимірювання артеріального тиску, пульсометрія, визначення життєвої ємності легень за допомогою сухого портативного спірометру, проби Штанге та Генча).

Розуміння студентами дійсного стану здоров'я має допомогти усвідомити потребу докладати власні систематичні та результативні зусилля, спрямовані на подолання симптомів хвороби, покращення свого психосоматичного стану і опанування обраною професією.

Я, \_\_\_\_\_, студент НГУ, \_\_\_\_ курсу, \_\_\_\_\_ ф-ту, \_\_\_\_\_  
групи, розумію, зміст викладеного вище і згоден(а) прийняти участь в проведенні  
психофункціонального дослідження під керівництвом викладача кафедри.

Я поінформований, що можу вийти з дослідження, алея втрачаю можливість отримати інформацію про результати досліджень, важливу для покращення моого здоров'я.

Я поінформований, що дані про мою участь в дослідженні залишаються строго конфіденційними.

Я згоден з тим, що результати дослідження можуть обговорюватись лише особами, які проводять дослідження, та кваліфікованими спеціалістами (лікарями) і можуть бути використані у ході наукової роботи, спрямованої на пошук шляхів покращення здоров'я студентської молоді.

„\_\_\_\_“ \_\_\_\_\_ 2010 р

(підпис учасника)

(підпис викладача)

Додаток І

**АЛГОРИТМ  
ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ  
З ПОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ ЗА «ПРОГРАМОЮ 100 ХВИЛИН»**

Використання «Алгоритму» передбачає дотримання *першої методичної вимоги*, а саме – створений алгоритм має бути використаним саме студентами першого року навчання. Адже розроблена у цей період, із застосуванням алгоритму, програма їхніх самостійних фізкультурно-оздоровчих занять у наступні роки навчання у вищі буде лише вдосконалюватись. Данна програма заняті повинна поступово перетворюватись на частину їхнього здорового способу життя, являтись дієвим засобом забезпечення стійкої ремісії за рахунок систематичного виконання потрібних особі комплексів фізичних вправ і засобів не медикаментозного впливу на психосоматичну сферу.

Під алгоритмом організації самостійних фізкультурно-оздоровчих занять за «Програмою 100 хвилин» ми маємо на увазі таку суворо визначену і логічну послідовність дій студентів, яка забезпечує створення ними своєї власної, ефективної фізкультурно-оздоровчої програми, яка має враховувати особливості наявного захворювання.

Принципова послідовність дій викладача і студентів відповідно до алгоритму включає описані нижче п'ять тісно пов'язаних поміж собою етапів.

1. Гностичний етап, присвячений набуванню поки що відсутніх знань:

1.1. Ознайомлення студента, шляхом вивчення рекомендованої літератури, з особливостями наявного основного захворювання, а також супутніх захворювань, якщо вони існують (етіологія, особливості прогресування, покази і проти показів відносно виконання тих або інших фізичних вправ і засобів не медикаментозного впливу на хворобу і т.п.).

1.2. Вивчення студентом змісту уніфікованої «Програми 100 хвилин». На основі вже отриманих знань, самостійне визначення того, які з описаних у програмі та

рекомендованих засобів фізкультурно-оздоровчого впливу можуть бути ним включені у власну фізкультурно-оздоровчу програму.

1.3. Якщо студент, консультуючись із своїм викладачем, доходить висновку, що описаних у «Програмі 100 хвилин» засобів впливу на захворювання для забезпечення стійкої ремісії недостатньо, він продовжує пошук потрібних методик у доступній літературі, взявши до уваги наставлення свого викладача.

1.4. Подальше отримання додаткових відомостей про необхідні студенту засоби оздоровчого впливу і методику їх використання (рекомендована література, Інтернет), для включення в індивідуальну, комплексну фізкультурно-оздоровчу програму, заняті.

1.5. Визначення, під час консультацій з викладачем і лікарем кафедри, остаточного кола тих засобів оздоровчого впливу, які мають бути достатніми на першому етапі розробки та апробації власної програми заняті.

2. Етап конструювання, пов'язаний з комплексуванням засобів фізкультурно-оздоровчого впливу, у змісті програми своїх заняті:

2.1. Студент має визначити, які саме засоби оздоровчого впливу він повинен використовувати у своїй програмі впродовж навчального дня, впродовж тижня (мається на увазі, що окрім навчальних днів у нього вже з'являються вихідні, які він може наповнювати дещо іншими видами активності, приміром фізичною рекреацією у приміській зоні). Це також підбір оздоровчих засобів з урахуванням особливостей пори року.

2.2. Одночасно студент визначається, в якій саме послідовності, в залежності від режиму навчального дня, він може використовувати ті або інші засоби оздоровчого впливу. Він визначає, також, дозування виконання вправ впродовж одного дня своїх фізкультурно-оздоровчих заняті.

2.3. Студент повинен брати до уваги, що приблизний час на виконання усіх передбачених фізкультурно-оздоровчих заходів, починаючи від психологічного розвантаження, і закінчуючи фізкультурними хвилинками, від виконання рекомендованих лікувальних фізичних вправ до процедур загартування, від потрібних гігієнічних заходів до самомасажу і т.п., має складати приблизно 100 хв. на день.

2.4. Нарешті, студент самостійно визначає цілі і задачі застосування передбачених фізкультурно-оздоровчих заходів на поточний навчальний рік; детально описує проект програми занять, враховуючи особливості режиму навчального дня, тижня і періоду року подає його на перевірку викладачу.

*3. Етап експертизи і доопрацювання складеної студентом індивідуальної програми фізкультурно-оздоровчих занять:*

3.1. Студент, разом з викладачем кафедри фізичного виховання, враховуючи особливості свого захворювання і показання по застосуванню тих або інших засобів фізкультурно-оздоровчого впливу, аналізує складений проект індивідуальної програми занять, спрямованої на сприяння стійкій ремісії.

3.2. Отримавши відповідні методичні рекомендації, студент самостійно доопрацьовує власну програму занять.

3.3. Погоджує остаточний варіант своєї першої фізкультурно-оздоровчої програми з викладачем, бере її зміст за орієнтир власних фізкультурно-оздоровчих занять і, саме з цього моменту, він готовий до її виконання.

*Наступна методична вимога торкається часу: усі три вказані вище етапи, оптимально, повинні бути завершені впродовж вересня-жовтня місяців.*

*4. Етап пробної реалізації* першої власної фізкультурно-оздоровчої програми занять передбачає:

4.1. Самостійне розгортання студентом систематичних фізкультурно-оздоровчих занять у відповідності із змістом створеної програми.

4.2. Застосування засобів самоконтролю за психофізичним станом, а також фіксацію особливостей свого стану у щоденнику самоконтролю.

4.3. Уточнення, після погодження з викладачем, окремих елементів складеної програми з урахуванням даних самоконтролю.

*Чергова методична вимога – тривалість четвертого етапу – листопад-грудень місяці.*

*5. Етап аналізу попередніх результатів, доопрацювання програми, досягнення і закріплення бажаного оздоровчого ефекту,* передбачає:

5.1.По підсумках першого семестру студент, проходить тестування, як складову рейтингової системи оцінювання успіхів в опануванні дисципліною «Фізичне виховання», яке має дати відповідь на питання, чи відбулись і які саме зміни у його психофункціональному стані і стані фізичного розвитку.

5.2.По результатах тестування, разом з викладачем, студент може вносити корективи у зміст своєї фізкультурно-оздоровчої програми, яка у ще більш вдосконаленому вигляді має сприяти досягненню в другому семестрі визначеній цілі і задач занять на перший навчальний рік.

5.3.Студент у ході другого семестру навчання зосереджується на якомога більш ретельному (регулярному, суворо відповідному визначеному змісті занять тощо) виконанні фізкультурно-оздоровчої програми, спрямованої на покращення стану здоров'я і досягнення стійкої ремісії.

5.4.Студент продовжує самоконтроль за станом власного здоров'я.

5.5.Наприкінці семестру, за результатами чергового тестування психофізичного стану, студент може доопрацювати зміст програми занять, якою він повинен користуватись у подальшому.

*Методична вимога – тривалість п'ятого етапу – січень – травень місяці.*

Застосування описаного алгоритму передбачає дотримання викладачем та студентом також *інших вимог*. Так, у відповідності до описаних етапів розробленого алгоритму, викладач здійснює оперативний (у ході окремого етапу), поточний (за результатами кожного етапу) та підсумковий (за результатами семестру) контроль, результати якого фіксуються рейтинговою системою оцінювання успішності студентів з опанування «Фізичним вихованням».

*Важлива методична вимога полягає в тому, що дотримання усіх елементів алгоритму дозволяє:*

- розробляти індивідуальні програми фізкультурно-оздоровчих програм, використовуючи «Програму 100 хвилин», які враховують різноманітні захворювання, на які страждають студенти у наш час;

- забезпечувати надійний педагогічний і лікарський контроль за розробкою і безпечним виконанням студентами власних фізкультурно-оздоровчих занять;
- надійно залучати студентів до формування здорового способу життя, як одного з найбільш важливих результатів їх непрофесійної фізкультурної освіти.

*Наступні методичні вимоги, відносно застосування «Алгоритму»:*

- студент має дотримуватись визначених і описаних його етапів;
- контролювати стан свого здоров'я, у випадку появи перших несприятливих ознак його погіршення, припинити заняття і звернутись до свого лікаря або лікаря кафедри фізичного виховання;
- про погіршення здоров'я інформувати викладача кафедри;
- лише після позитивного висновку викладача, яке погоджується з лікарем кафедри, студент повертається до фізкультурно-оздоровчих занять.

Наукове видання

ПРИХОДЬКО Володимир Васильович,  
доктор педагогічних наук, професор  
САЛОВ Володимир Олександрович,  
кандидат технічних наук, професор  
ЧЕРНІГІВСЬКА Світлана Анатоліївна,  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту  
ВІЛЯНСЬКИЙ Володимир Миколайович,  
Заслужений тренер України  
КРАВЧЕНКО Катерина Геннадіївна,  
асpirантка

**РЕФОРМА  
фізичного виховання майбутніх бакалаврів  
у вітчизняній вищій школі  
(компетентнісний підхід)**

Монографія

Відповідальний за випуск  
Технічний редактор  
Комп'ютерна верстка  
Дизайн обкладинки  
Коректор