

Москаленко Н.В., Кошелева О.О., Сидорчук Т.В.

Фізичне виховання
в закладах вищої освіти:
інноваційні підходи

Дніпро, 2022

Рекомендовано до друку вченою радою Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту (протокол №7 від 23.02.2022 року).

Рецензенти:

Круцевич Т.Ю. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України;

Пангелова Н.Є. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Університету Григорія Сковороди в Переяславі;

Приходько В.В. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики спортивної підготовки Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Москаленко Н.В., Кошелева О.О., Сидорчук Т.В.

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи. Дніпро, 2022. 306 с.

У монографії представлено наукове обґрунтування організаційно-методичних умов підвищення ефективності фізичного виховання здобувачів вищої освіти різних спеціальностей відповідно до сучасних вимог щодо підготовки конкурентоспроможних фахівців. Матеріали монографії можуть бути використані у процесі підготовки фахівців сфери фізичної культури і спорту.

© Москаленко Н.В., 2022

© Кошелева О.О., 2022

© Сидорчук Т.В., 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	5
1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	9
1.1. Нормативно-правові основи організації системи фізичного виховання в закладах вищої освіти України..	9
1.2. Основні напрями вдосконалення фізичного виховання в закладах вищої освіти	14
1.3. Фізичний стан студентів закладів вищої освіти	34
1.4. Сучасні освітні технології у фізичному вихованні студентів	43
2. ОСОБЛИВОСТІ ЗМІСТУ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	54
2.1. Організаційно-методичні особливості побудови процесу фізичного виховання в різних закладах вищої освіти	54
2.2. Ставлення науково-педагогічних працівників до організації фізичного виховання в ЗВО	69
2.3. Ставлення студентів різних ЗВО до занять з фізичного виховання	86
2.4. Динаміка показників фізичного стану студентів різних ЗВО протягом навчання	94
2.5. Аналіз показників теоретичної підготовленості студентів різних ЗВО	108
2.6. Аналіз показників методичної підготовленості студентів різних ЗВО	121
3. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	126
3.1. Організація фізичної підготовки студентів різних груп спеціальностей	126
3.2. Моделювання рухової активності студентів різних груп спеціальностей	146
3.3. Теоретична та методична підготовка студентів різних груп спеціальностей в фізичному вихованні	163

3.3.1. Інтерактивні технології навчання у теоретичній підготовці студентів з дисципліни «Фізичне виховання»	167
3.3.2. Технології диференційованого навчання у теоретичній підготовці студентів з фізичного виховання	186
3.3.3. Особливості теоретичної і методичної підготовки студентів різних груп спеціальностей у фізичному вихованні	194
3.4. Особливості організації позанавчальних занять з фізичного виховання для студентів різних груп спеціальностей	200
3.5. Організаційна структура системи фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти	221
3.6. Експертна оцінка організаційно-методичних умов оптимізації системи фізичного виховання закладів вищої освіти фахівцями у сфері фізичного виховання та спорту	232
ВИСНОВКИ	239
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	251
ДОДАТКИ	286

ВСТУП

Зростаюча конкуренція на ринку праці в сучасних умовах вимагає від випускників закладів вищої освіти (ЗВО) високого рівня працездатності, стійкості до стресових ситуацій, впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища та трудової діяльності (Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, 2016). Відповідати даним вимогам, бути конкурентоспроможними фахівцями можуть тільки молоді люди, які мають високий рівень здоров'я, фізичної та розумової роботоздатності (В.Л. Волков, 2011; Н.В. Москаленко, В.В. Пічурін, А.П. Гвоздак, 2018; В.В. Пічурін, 2020).

Тим часом, як відзначають фахівці (В.О. Кашуба, С.М. Футорний, О.В. Андреева, 2012; О.М. Демідова, С.П. Могилко, 2018), за останні роки спостерігається істотне погіршення стану здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді. Більшість дослідників (Г.П. Грибан, 2009, 2012; В.М. Вілянський, В.В. Приходько, С.А. Чернігівська, 2012; О.В. Соколова, 2014) пов'язують це не лише з несприятливими соціально-економічними умовами життя і екологією, але і з недостатньою ефективністю діючої в ЗВО системи фізичного виховання, що вимагає активного пошуку нових форм і методів її вдосконалення.

За останні роки проблемою вдосконалення системи фізичного виховання студентів займалася ціла низка дослідників. М.В. Дутчак., Т.Ю. Круцевич, С.В. Трачук (2010) на основі аналізу передового досвіду зарубіжних систем фізичного виховання дітей та молоді науково обґрунтували концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів та студентів для ведення здорового

способу життя. Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова (2016) визначили сучасні тенденції організації фізичного виховання студентів у процесі реформування системи вищої освіти в Україні.

Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський (2010), Н.Н. Завидівська, І.В. Ополонець (2010) та ін. неодноразово звертали увагу на те, що фізична готовність майбутніх фахівців до виконання професійних обов'язків, в значній мірі залежить від якості організації професійно-прикладної фізичної підготовки. Підвищенню її ефективності присвячені роботи А.П. Пилипея (2009 – 2015), Н.В. Петренко (2015), Ю.О. Доценко (2015), Є.О. Карабанова (2017), В.Б. Добровольського (2018) та ін.

Недостатню ефективність фізичного виховання в ЗВО багато дослідників пов'язують з низьким рівнем мотивації студентів до занять фізичними вправами (В.М. Лисяк, 2013; А.С. Луценко, А.В. Сутула, В.В. Шутеев, Н.П. Батєєва, Д.Р. Мельнічук, 2014; Т.О. Лоза, О.В. Хоменко, 2016; Н.А. Корж, 2017;).

Т.Ю. Круцевич, О.О. Біліченко (2012), О.А. Томенко (2012), В.М. Вилянський, В.В. Приходько, С.А. Чернігівська (2012), Н.В. Москаленко, Т.В. Сидорчук (2015), С.С. Ільченко (2018) зазначають, що серед факторів, які впливають на формування мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичною культурою, особливе місце займає наявність знань про її роль в збереженні здоров'я, підвищенні роботоздатності. У зв'язку з цим, велика кількість досліджень була присвячена удосконаленню теоретичної підготовки в системі фізичного виховання.

В умовах реформування вищої освіти та надання закладам вищої освіти автономії, організація та зміст фізичного виховання студентів визначаються адміністрацією ЗВО з урахуванням стану матеріально-технічної бази, фінансових можливостей, штатного складу кафедри фізичного виховання. За цих умов в кожному ЗВО є свої особливості побудови системи фізичного виховання. Фахівці зазначають, що в останні роки в багатьох ЗВО спостерігається скорочення кількості академічних годин на вивчення дисципліни «Фізичне виховання», що зумовило підвищення уваги до вдосконалення системи самостійних занять фізичними вправами студентів (В.М. Лисяк, 2013; Н.В. Москаленко, Н.А. Корж, Д.С. Єлісеєва, 2017).

У той же час не припиняється пошук шляхів збільшення обсягів рухової активності студентської молоді з використанням сучасних засобів і методів. Так, Н. Москаленко, Г. Торбанюк (2019) пропонують впроваджувати у практичну діяльність закладів освіти квести, батли і флешмоби, як сучасні засоби формування мотивації студентської молоді до фізкультурної діяльності. Т.А. Глоба (2019) обґрунтувала здоров'яформувальну технологію спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти на основі застосування засобів настільного тенісу. Ю.Г. Журавльов (2019) запропонував використовувати елементи аквааеробіки в процесі секційних занять з плавання зі студентами. В.М. Хлопецький (2020) дослідив вплив засобів оздоровчого фітнесу на психічний стан студентів. О. Демідова, Д. Єлісеєва, І. Степанова, А. Ковтун (2021) рекомендують використовувати елементи спортивних танців у процесі фізкультурно-

оздоровчих занять танцювальною аеробікою для покращення фізичного стану студенток. Чуйко О., Власюк О., Пікінер О., Чернявська О., Токмакова С. (2021) визначили вплив засобів тайського боксу на фізичну підготовленість студентів з різними рівнями здоров'я та ін.

Необхідно зазначити, що більшість досліджень відображають лише окремі аспекти фізичного виховання студентів, не розглядаючи його як складне соціальне явище, що представляє собою систему взаємопов'язаних компонентів. Тому виникає необхідність розробки організаційно-методичних умов підвищення ефективності фізичного виховання на основі комплексного підходу до вдосконалення фізичної, теоретичної та методичної підготовки студентів з урахуванням професійних вимог різних спеціальностей.

1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

За роки незалежності в Україні прийнято велику кількість нормативно-правових актів, що регламентують зміст фізичного виховання студентів закладів вищої освіти: указів Президента, законів, постанов міністерств та відомств.

Організація освітнього процесу з фізичного виховання і масового спорту у закладах вищої освіти незалежно від підпорядкування, типів і форм власності базується на: Законах України «Про освіту» (2017), «Про вищу освіту» (2014), «Про фізичну культуру і спорт» (1994), указі Президента «Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту України» (2004) та ін.

Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (1994) визначає загальні правові, соціальні, економічні та організаційні основи фізичної культури і спорту, обумовлює ступінь участі і функції державних органів, посадових осіб, а також підприємств, установ, організацій незалежно від форм власності у зміцненні здоров'я громадян, досягненні ними високого рівня працездатності та довголіття засобами фізичної культури, спорту і туризму.

Окремої уваги заслуговує ст. 14 цього закону «Центри студентського спорту закладів вищої освіти», що набула чинності з 1 січня 2012 року. У цій статті зазначається, що центри студентського спорту закладів вищої освіти – заклади

фізичної культури і спорту, що забезпечують створення умов для поєднання навчання у закладі вищої освіти і підготовку студентів до участі в міжнародних змаганнях. Створення таких центрів має сприяти розвитку студентського та непрофесійного спорту на базах закладів вищої освіти.

Закон України «Про вищу освіту» (2014) встановлює правові, організаційні, фінансові засади функціонування системи вищої освіти, створює умови для посилення співпраці державних органів і бізнесу з ЗВО на принципах автономії закладів вищої освіти, поєднання освіти з наукою і виробництвом з метою підготовки конкурентоспроможних фахівців.

В даному законі зазначається, що одним із завдань закладу вищої освіти є налагодження міжнародних зв'язків та здійснення міжнародної діяльності в галузі освіти, науки, спорту, мистецтва і культури. У статті 34 зазначено, що керівник закладу вищої освіти повинен сприяти формуванню здорового способу життя у здобувачів вищої освіти, поліпшенню спортивно-оздоровчої бази закладу вищої освіти; створювати належні умови для занять масовим спортом.

У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту України (2004) закладені концептуальні ідеї та погляди на роль, організаційну структуру та завдання фізичної культури і спорту в Україні. Відповідно до її положень, які безпосередньо стосуються фізичного виховання у закладах вищої освіти, держава реалізує заходи, спрямовані на формування та подальше вдосконалення сфери фізичної культури і спорту.

До 2020 року базовим документом, що регламентує зміст і умови організації фізичного виховання і масового спорту у

закладах вищої освіти, було затверджене наказом МОН України «Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах» (2006). У цьому положенні відображалися: умови комплектування навчальних груп для проведення занять з фізичного виховання, зміст діяльності кафедри фізичного виховання; була надана характеристика основних форм організації навчального процесу; наведено вимоги до планування навчальних занять з фізичного виховання, до кадрового забезпечення навчально-виховного процесу, визначено шляхи формування мотивації студентів до активної участі в навчально-виховному процесі та спортивних заходах.

У 2009 вийшов наказ Міністерства освіти і науки України «Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента» (2009), в якому було відзначено, що навчальні заняття з фізичного виховання повинні проводитися в обсязі чотирьох годин на тиждень. Для студентів першого-другого курсів фізичне виховання повинно було плануватися як аудиторне навантаження і не перевищувати 30 годин на тиждень. Для студентів старших курсів фізичне виховання проводиться у формі секційних занять.

Наказом Міністерства освіти і науки України № 1392 від 25.11.14 р. наказ «Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента» визнається таким, що втратив чинність. Відповідно до цього наказу, студенти звільняються від обов'язкового відвідування аудиторних занять з фізичного виховання в період навчання у ЗВО.

Фахівці (Р.В. Жалій, 2015; Л.С. Ібрагімова, 2016) вважають, що дане рішення ніяк не може сприяти підвищенню

ефективності фізичного виховання у ЗВО. Навпаки, дана постанова призведе до зниження рухової активності студентів, що, в свою чергу, спричинить за собою подальше погіршення здоров'я, зниження рівня фізичної підготовленості та роботоздатності.

У відповідь на численні звернення провідних фахівців в галузі фізичного виховання, МОН України видав лист від 25.09.2015 р. №1/9-454, в якому надано рекомендації щодо організації фізичного виховання у ЗВО. У цьому документі представлені узагальнені описові моделі організації фізичного виховання в закладах вищої освіти (секційна, професійно орієнтована, традиційна, індивідуальна та ін.).

Для забезпечення активної участі студентів у фізкультурній діяльності закладів вищої освіти пропонується використання різного роду стимулів.

Відповідальність за якість організації фізичного виховання і масового спорту у ЗВО покладається на його керівника, якого зобов'язують регулярно подавати звіти в МОН з даного питання. В наказі зазначається, що інформація, представлена в таких звітах, буде враховуватися МОН при проведенні виборів на посаду ректорів і директорів закладів вищої освіти. На думку чиновників, такі заходи забезпечать високий рівень організації фізичного виховання і масового спорту у закладах вищої освіти.

У 2008 році було переглянуто Державні стандарти та нормативні вимоги з фізичного виховання. До цього кроку підштовхнула велика кількість нещасних випадків на навчальних заняттях з фізичного виховання в навчальних закладах. У зв'язку з цим, Кабінетом Міністрів України було

прийнято Постанову від 5.11.2008 р. № 992 «Про визнання такою, що втратила чинність, постанову Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 року № 80 «Про державні тести і нормативи визначення фізичної підготовленості населення України». Таким чином, контрольні вправи, за допомогою яких визначався стан фізичної підготовленості населення України без змін і доповнень протягом 12 років, були скасовані.

09.12.2015 р. Кабінетом Міністрів України прийнято постанову № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічної оцінки фізичної підготовленості населення України». Починаючи з 2017 року проведення щорічної оцінки має стати головним показником системи контролю стану фізичного розвитку і здоров'я населення України.

Пунктом 4 Порядку проведення щорічної оцінки фізичної підготовленості населення України передбачено, що здійснення щорічної оцінки для учнівської та студентської молоді навчальних закладів усіх типів незалежно від форми власності є обов'язковим.

Для забезпечення можливості реалізації цього положення в 2016 році Міністерством молоді та спорту України видано наказ «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України», в якому, зокрема, визначено перелік тестів і нормативів для здобувачів вищої освіти (крім військових закладів вищої освіти).

У 2016 році указом Президента України схвалено Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація». Основною метою даної стратегії

було створення у суспільстві умов для оздоровчої рухової активності та здорового способу життя для формування здоров'я громадян. В сфері фізичного виховання студентської молоді дана стратегія передбачала модернізацію системи фізичного виховання в навчальних закладах; посилення відповідальності керівників навчальних закладів за забезпечення, розвиток і модернізацію фізичного виховання та належний рівень рухової активності; забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням; сприяння впровадженню в навчальний процес та позааудиторну роботу з фізичного виховання у закладах вищої освіти популярних серед молоді видів спорту.

21 липня 2021 року указ Президента України від 09.02.2016 р. № 42/2016 «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» визнано таким, що втратив чинність.

Таким чином, за останні роки були внесені істотні зміни в нормативно- правову базу, що регламентує зміст і організаційні основи фізичного виховання студентів закладів вищої освіти України. Найбільш значущим аспектом даних змін стало те, що «Фізичне виховання» винесено з переліку дисциплін, обов'язкових для вивчення, і всі рішення про форми його організації будуть прийматися адміністраціями закладів вищої освіти.

1.2. ОСНОВНІ НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В Україні фізичне виховання молоді є невід'ємною

складовою системи освіти, важливим компонентом гуманітарного виховання, формування патріотичних почуттів, фізичного і морального здоров'я, вдосконалення фізичної та психологічної підготовленості до активного життя і професійної діяльності (В.Л. Волков, 2008).

У 2003 році була затверджена Державна базова навчальна програма з дисципліни «Фізичне виховання», на основі якої розробляються регіональні, відомчі та авторські програми з фізичного виховання студентів. Необхідність розробки таких програм обумовлюється великою кількістю закладів вищої освіти в державі і різноманітністю професій в сучасному суспільстві, їх зміст формується відповідно до динаміки замовлень суспільства і виробництва (В.Л. Волков, 2011).

За даними низки публікацій (Т.Ю. Круцевич, 2000; С.М. Канішевський, В.Г. Лапко, Р.Т. Раєвський, 2010; С.М. Клімакова, 2011; А.О. Аркуша, Н.І. Ізмайлова, Н.О. Зелененко, С.В. Королінська, 2015) навчальні програми і організація навчального процесу у закладах вищої освіти на сьогоднішній день вимагають нових підходів. Сучасній людині для досягнення успіху в будь-якому виді діяльності, необхідна можливість самостійно, усвідомлено досягати поставленої мети, а не жорстке дотримання заданих програмою дій.

Відповідно до змісту діючої базової програми з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (2003), метою фізичного виховання студентів є послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти.

На наш погляд, саме мета є тим системоутворюючим фактором, який визначає очікуваний результат спільної цілеспрямованої діяльності педагогів і студентів, обумовлює

вимоги до змісту і форм організації навчального процесу. Тому доцільно зупинитися на докладній характеристиці поняття «фізична культура особистості» для визначення її ролі і значення в системі фізичного виховання студентів.

Виникнення даного поняття підготовлено розвитком наукової думки в галузі педагогіки, психології, філософії, теорії і методики фізичної культури, а також реформами в системі освіти, що відповідають прагненням суспільства в задоволенні свобод, інтересів і потреб особистості. Перша спроба визначити сутність поняття «фізична культура особистості» була зроблена на початку 20-х років ХХ ст. і характеризувалася як «усвідомлене ставлення людини до фізичного стану і розвитку свого організму».

Л.П. Матвєєв (1999) під фізичною культурою особистості розумів втілені в самій людині результати використання матеріальних і духовних цінностей, що відносяться до фізичної культури, тобто засвоєні людиною знання, вміння і навички, і досягнуті на основі використання засобів фізичного виховання показники фізичного розвитку і підготовленості.

Відповідно до характеристики поняття, запропонованого Т.Ю. Круцевич (2017), фізична культура індивіда розглядається як процес «оволодіння людиною духовними і матеріальними цінностями фізичної культури суспільства, знаннями, вміннями, навичками виховної, розвивальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення» і як результат «рівень спеціальної освіченості, фізичного та духовного здоров'я, які людина змогла поліпшити, удосконалити завдяки мотиваційно-ціннісним орієнтаціям, наполегливості, руховій активності і здоровому

способу життя».

Таким чином, в кожному з розглянутих вище визначень фізична культура особистості представляється як складне інтегративне поняття, яке включає в себе кілька взаємопов'язаних компонентів. Тому для досягнення мети фізичного виховання студентів необхідно вирішити комплекс завдань, які, відповідно до базових положень теорії і методики фізичного виховання, можуть бути розділені на групи: освітні (формування знань в галузі фізичної культури і умінь раціонально використовувати їх на практиці), оздоровчі (зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища і трудової діяльності та ін.); виховні (формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, духовний розвиток і самовдосконалення) (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2001; Т.Ю. Круцевич, Ю.Ф. Курамшин, В.В. Петровський, 2008; Д.М. Анікеєв, 2010; Р.Р. Сіренко, 2011).

Відповідно до положень діючої базової програми з навчальної дисципліни «Фізичне виховання», досягнення мети і вирішення завдань фізичного виховання здійснюється за допомогою двох взаємопов'язаних дидактичних компонентів: обов'язкового базового і елективного, який спирається на базовий і доповнює його з урахуванням професійної фізичної підготовки, індивідуальних мотивів, інтересів, потреб і стану здоров'я тих, хто займається (2003). Навчальний матеріал кожного з компонентів реалізується через розділи програми: теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка і контроль. Досягнення позитивного результату у

фізичному вихованні можливе тільки за умови освоєння студентами навчального матеріалу всіх розділів (Д.Н. Давіденко, 2006; Ю. Віхляєв, 2015).

У сучасній науково-методичній літературі представлений широкий спектр досліджень, в яких пропонуються підходи до удосконалення різних складових фізичного виховання студентів.

Так, на сьогоднішній день провідними фахівцями багато уваги приділяється питанням вдосконалення теоретичної та методичної підготовки як невід'ємних складових фізичного виховання студентів. Підвищена увага вчених до вирішення даних проблем пояснюється тим, що теоретичні знання стають основою для формування розуміння ролі фізичної культури в зміцненні та збереженні здоров'я, підвищенні роботоздатності, підготовки до конкретного виду професійної діяльності, переконань у необхідності систематичних занять фізичними вправами (О.П. Гонтарь, 2009; А.Д. Ведмедюк, 2010; В.М. Ірхін, І.В. Ірхіна, 2010; Г.В. Кучеренко, 2012; О.В. Соколова, 2014).

Методична підготовка є обов'язковим розділом навчальної дисципліни «Фізичне виховання», тісно пов'язаним із теоретичною підготовкою. Її метою є формування у студентів системи практичних умінь і навичок використання фізичних вправ для збереження і зміцнення здоров'я, забезпечення психічного благополуччя, розвитку і вдосконалення психофізичних здібностей, якостей і властивостей особистості; набуття досвіду творчого використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєво важливих особистих і професійних цілей (Г.П. Грибан, Д.О. Дзензелюк,

2004; В.А. Черненко, 2006; Г.В. Власов, 2013). Кожне заняття з методичної підготовки узгоджується з відповідною теоретичною темою. Якість процесу методичної підготовки студента багато в чому залежить від професійного рівня викладача, умов проведення занять, ставлення студентів до свого здоров'я (В.В. Брусник, М.П. Воронов, Л.Ф. Кисельов, 2008).

На думку низки фахівців (С.М. Березка, 2001; Г.П. Грибан, Д.О. Дзензелюк, 2004; С.І. Атаманюк, О.В. Кириченко, 2015), роль теоретичної та методичної підготовки в системі фізичного виховання студентів на теперішній час зростає в зв'язку з тим, що в багатьох закладах вищої освіти спостерігається скорочення годин обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання. Така ситуація призводить до підвищення ролі самостійних занять фізичними вправами (О.Т. Кузнєцова, 2008; Н.Л. Корж, 2012; С.С. Ільченко, 2018). У свою чергу, для раціонального планування фізичних навантажень, здійснення самоконтролю в системі самостійних занять студентам необхідний достатній обсяг відповідних теоретичних знань і вміння їх правильно використовувати на практиці (О.І. Подлесний, 2008; І.І. Вржесневський, В.П. Семененко, В.М. Тимошкін, 2010; О.Т. Кузнєцова, 2010; Д.С. Єлісеєва, 2016). Таким чином, як зазначають дослідники (І.В. Манжелей, 2010; Н.В. Москаленко, Т.В. Сичова, 2011; Н.В. Москаленко, Н.Л. Корж, Д.С. Єлісеєва, 2017), доцільно посилити освітній аспект в змісті навчальної дисципліни «Фізичне виховання» з метою забезпечення можливості засвоєння студентами системи знань, умінь і навичок щодо раціонального застосування засобів фізичного виховання в своїй життєдіяльності. Тому в

останні роки вирішенню даних питань присвячена велика кількість досліджень.

Так, для підвищення інтересу студентів до формування теоретичних знань в процесі фізичного виховання Т.В. Сичовою (2012) запропоновано використання «пізнавальних пауз» із застосуванням особистісно-орієнтованого підходу.

Дослідження Н.А. Корж (2016) присвячено розробці інноваційних підходів до організації теоретичної підготовки студентів з використанням інтерактивних методів для оволодіння знаннями, які необхідні при плануванні самостійних занять фізичними вправами. В.С. Мунтян (2014) для вирішення цієї проблеми запропонував дистанційну технологію фізичного виховання студентів, що передбачає формування знань, необхідних при самостійному програмуванні занять.

В.В. Брусником, Н.П. Вороновим, Л.Ф. Кисельовим (2008) розглянуто порядок формування та освоєння організаційно-методичних навичок і умінь студентів для самостійних занять; розроблено програму, спрямовану на оволодіння методичними знаннями, вміннями і навичками управління власним фізичним станом.

Увагу дослідників неодноразово пригорчала проблема пошуку найбільш ефективних підходів до формування фізичної культури особистості майбутнього фахівця. Так, Р.С. Наговіциним (2014) розроблено структурний підхід до формування фізичної культури особистості на основі мобільного навчання в педагогічному просторі закладу вищої освіти. Є.В. Курмаєвою (2013) для досягнення цієї мети

запропоновано використовувати фітнес-програми. Н.Ю. Борейко (2008) розроблено структуру професійної фізичної культури майбутнього інженера, в ході створення якої автором визначено поняття «фізична культура особистості інженера», розкрито зміст структурних компонентів професійної культури особистості (аксіологічного, когнітивного, операційно-поведінкового, індивідуально-творчого). В.О. Кузнецовим (2005) представлена модель теоретичного розділу фізичного виховання студентів педагогічного ЗВО.

У руслі сучасних тенденцій модернізації освітнього процесу А.С. Ільницька (2013) запропонувала використовувати інтернет-технології для формування знань та стимуляції інтересу студентів до занять фізичною культурою.

І.В. Степановою (2014) створена теоретико-функціональна концепція системи сучасного фізичного виховання в закладах вищої освіти, метою якої є модернізація фізкультурної освіти студентів шляхом впровадження інноваційних технологій з акцентом на професійно-орієнтовану спрямованість.

Таким чином, в сучасній науково-методичній літературі представлена достатня кількість робіт, присвячених проблемі підвищення ефективності теоретичної та методичної підготовки студентів. У той же час, М.А. Ісаченко (2008), І.Ю. Карпюк (2004) відзначають, що незважаючи на велику кількість наукових досліджень, в практиці навчального процесу з фізичного виховання формування знань часто зводиться до механічної передачі готової інформації, а в більшості випадків навіть цей спосіб не використовується, і на заняттях вирішуються лише завдання фізичної підготовки. Тому пошук шляхів вирішення даної проблеми залишається актуальним.

Ключовою складовою процесу фізичного виховання студентів є фізична підготовка. Саме вона забезпечує розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, підвищення функціональних можливостей організму, сприяє зміцненню здоров'я тих, хто займається.

У теорії і методиці фізичного виховання розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку. У науково-методичній літературі (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2001; А.П. Пилипей, 2012, 2013; О.Д. Кривчикова, А.П. Долженко, Т.В. Павлова, 2017) загальна фізична підготовка характеризується як неспеціалізований процес фізичного виховання, зміст якого орієнтований на створення широких загальних передумов успіху в різних видах діяльності (процес вдосконалення фізичних якостей, спрямований на всебічний фізичний розвиток людини).

Як відзначають дослідники (Л.Н. Сенюшкіна, 1983; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2001; А.А. Ребрина, 2011), загальна фізична підготовка створює певні передумови для успішної професійної діяльності, опосередковано проявляючись в ній головним чином через такі фактори, як стан здоров'я, загальна витривалість, концентрація, воля і т.ін.

Спеціальна фізична підготовка розглядається як різновид фізичного виховання, спеціалізованого, відповідно до вимог конкретного виду діяльності (професійної, спортивної та ін.), обраної в якості об'єкта поглибленої спеціалізації (Т.Ю. Круцевич, Ю.Ф. Курамшин, В.В. Петровський, 2008).

Фахівці (Р.П. Карпюк, 2010; В.Л. Волков, 2011) відзначають, що саме спеціальна фізична підготовка є запорукою успіху в конкретному виді професійної діяльності. У

теорії і практиці фізичного виховання спеціальна фізична підготовка людини до конкретного виду професійної діяльності отримала назву професійно-прикладної фізичної підготовки.

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) студента – це процес, спрямований на розвиток і підтримку на оптимальному рівні тих фізичних здібностей і психофізіологічних якостей людини, до яких висуває підвищені вимоги конкретна професійна діяльність, а також набуття функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності та формування прикладних рухових умінь і навичок (В.А. Волков, 2008; Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський, 2010).

Велике значення ППФП підтверджує науково-технічний прогрес, світовий економічний підйом і зростання технологій і обсягів у промисловості, які призвели до зміни функціональної ролі людини у виробничому процесі і зумовили підвищення вимог до розвитку психофізіологічних якостей сучасного фахівця (Л.Н. Сенюшкіна, 1983; Г.В. Руденко, 1986). Сучасна епоха і сучасне виробництво вимагають від системи освіти пошуку нових ефективних методик підготовки фахівців високого рівня, здатних витримувати тривалі фізичні і психічні навантаження без зниження роботоздатності (А.І. Драчук, 2001; Є.І. Жуковський, 2014; Ю.О. Доценко, 2015; С.В. Трачук, Т.В. Імас, А.О. Кузнецова, 2015).

Великий перелік спеціальностей, за якими здійснюється підготовка фахівців у закладах вищої освіти, ставить серйозну проблему перед викладачами по визначенню професійно значущих якостей і, відповідно, підбору адекватних засобів ППФП студентів. У теорії і методиці фізичного виховання розроблено підходи, в яких пропонується об'єднувати професії

в групи, відповідно до специфіки виконуваної діяльності.

Використовуючи одну з таких класифікацій можна об'єднати всі представлені закладом вищої освіти спеціальності в кілька груп і визначати зміст ППФП не для кожної окремо взятої спеціальності, а для групи спеціальностей, які пред'являють схожі вимоги до дій, якостей і можливостей фахівців (Л.П. Пилипей, 2010).

На теперішній час в теорії і методиці фізичного виховання існує багато розробок, в яких авторами пропонується об'єднувати окремі спеціальності в групи відповідно до певних ознак. Така ситуація обумовлена великою кількістю професій, представлених на ринку праці. Так, наприклад, С.Я. Батіщев (1965) ще в 1965 році здійснив угруповання професій за наступними критеріями: ступінь механізації праці; рівень і характер необхідної кваліфікації; співвідношення витрат фізичної та розумової праці.

Є.А. Клімов (2003) на основі взаємодії фахівців з конкретним об'єктом трудової діяльності виділив п'ять типів професій: людина – жива природа; людина – техніка; людина – людина; людина – знакова система; людина – художній образ.

В.Є. Гаврилов (1987) на основі виділення типових елементів професійної діяльності, таких як цілі, умови, знаряддя праці, окремі операції, виділив наступні групи професій: обслуговування складних технічних систем; керування транспортними засобами; обслуговування швидко діючого обладнання; обробка мініатюрних об'єктів; управління, яке не сприймається безпосереднім процесом.

Л.П. Пилипеєм (2009) в 2009 році запропонована класифікація спеціальностей для побудови системи ППФП,

розроблена на основі аналізу подібності й відмінностей професійних вимог, що пред'являються до людини конкретними спеціальностями. Автор систематизував і згрупував окремі спеціальності в 6 груп: інформаційно-логічна; комунікативна; творчо-образна; технічна; екстремальна; природничо-аграрна.

Для кожної групи спеціальностей виділені професійно значущі фізичні і психічні якості, сформульовано завдання загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки, розроблено моделі засобів фізичного виховання. На теперішній час ця класифікація найбільшою мірою узгоджується з вимогами сучасного ринку праці.

У зв'язку з високою значущістю ППФП для забезпечення якісної підготовки фахівців, велика кількість досліджень присвячена пошуку шляхів її вдосконалення для студентів різних спеціальностей.

Так, наприклад, М.М. Жуковим (1993) обґрунтовані зміст і методика професійно-прикладної фізичної підготовки вчителів-предметників в педагогічних закладах вищої освіти. Для розвитку професійно значущих психофізичних якостей заняття будувалися за методом кругового тренування, в якості засобів ППФП використовувались різноманітні вправи на координацію рухів. Заняття проводилися на першому і другому курсах.

Дослідження О.Е. Коломійцевої (2006) присвячені оптимізації ППФП студентів гуманітарних навчальних закладів. Для розвитку професійно-прикладних фізичних якостей запропоновано використовувати вправи комбінованого типу з елементами спортивних ігор.

В.М. Наскаловим (1991) розроблено спеціальну програму професійно-прикладної фізичної підготовки студентів за спеціальністю «Хімічне виробництво». Визначено основні і допоміжні засоби ППФП. До основних віднесені баскетбол і міні-футбол; до допоміжних – плавання з елементами водного поло та легкоатлетичні вправи на розвиток витривалості.

В.В. Титов (2013) запропонував в якості засобів ППФП курсантів радіоелектронних спеціальностей військового закладу вищої освіти використовувати вибірково спрямовані засоби фізичної культури і спорту з урахуванням специфічних вимог, визначених професією. Професійно-прикладна підготовка здійснювалася протягом усього періоду навчання курсантів з урахуванням поетапної диференціації конкретних завдань навчання.

Г.В. Руденко (1986) розробив методику ППФП студентів гірничих спеціальностей на основі використання боксу в якості базового засобу розвитку професійно значущих якостей.

У роботах В.С. Гуменного (2008, 2012) обґрунтовано організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів політехнічних закладів вищої освіти з урахуванням специфіки професійної діяльності, індивідуальних особливостей студентів і періодів навчання.

Л.М. Сенюшкіною (1983) визначено зміст ППФП студентів геологічного факультету. В якості прикладних видів спорту запропоновано використовувати спортивне орієнтування, прикладне плавання, катання на ковзанах, веслування, гірські лижі, скелелазіння та ін.

Для підвищення ефективності ППФП курсантів закладів вищої освіти пожежно-технічного профілю Б.М. Динаєв (2009)

розробив методика, засновану на комплексному використанні спортивних єдиноборств і спеціальних вправ на смузі перешкод пожежного.

О.О. Ярмошук (2002) запропонувала здійснювати ППФП жінок-військових на основі занять аеробікою з використанням елементів рукопашного бою та індивідуальних самостійних занять фізичною культурою.

О.А. Зарічанським (2002) обґрунтовано педагогічні умови ППФП курсантів закладів вищої освіти МВС України I-II рівнів акредитації.

О.М. Івлєвим (2010) розроблено програму ППФП майбутніх працівників ДАІ, головною особливістю якої є формування у курсантів здатності до вирішення раптово виникаючих рухових завдань в умовах негативного впливу фізичних навантажень різної спрямованості та дефіциту часу. Для цього використовувалися прийоми рукопашного бою, вправи зі спецзасобами при створенні ситуацій, що ускладнюють виконання вправ (протидія супротивника, виконання вправ без розминки, у форменому одязі, після різноспрямованого фізичного навантаження, використання обмеженого простору, недостатнього освітлення, вправи зі спрощеними модельованими ситуаціями («коло затримання» і «коло нападу»).

Н.А. Орленко (2010) розроблено та експериментально обґрунтовано модель професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх пілотів. Модель включає в себе блок професійних знань, навичок і умінь, інтегральний психолого-педагогічний портрет особистості, що характеризує діяльність пілота (емоційну витривалість, мотивацію до льотної роботи з певними «психофізіологічними стандартами» даного виду

професійної діяльності).

У роботі Є.П. Гук (1982) представлено програму ППФП хірурга, яка включає в себе загальнорозвивальні вправи, спрямовані на зміцнення м'язів ніг і спини, естафети, елементи хокею (пересування на ковзанах в низькій стійці), елементи футболу (вкидання м'яча, удари на дальність). Здатність до просторових і силових диференціювань розвивалася вправами на точність з різними предметами (тенісні м'ячі, ключки, скакалки).

Для формування професійно значущих фізичних і психічних якостей майбутніх стоматологів А.П. Дяченко (1997) використовувала вправи для розвитку загальної і статичної витривалості, координації рухів, реакції, уваги, пам'яті та мислення.

С.В. Синиця (2014) розробила методику ППФП студенток педагогічних закладів вищої освіти на основі використання оздоровчої аеробіки.

Зміст ППФП студенток гуманітарних закладів вищої освіти обґрунтовано О.П. Півнем (2010).

С.В. Халайджі (2006) запропоновано методику ППФП, відповідно до змісту якої професійно важливі якості та навички у студентів енергетичних спеціальностей формуються за допомогою тренажерних пристроїв і спеціальних смуг перешкод, розроблених і застосованих в експериментальній роботі, рухливих і спортивних ігор, вправ на тренажерах, тестів.

Н.В. Москаленко і В.В. Пічуріним (2018) встановлено професійно значущі психофізичні якості та обґрунтовано зміст психофізичної підготовки студентів спеціальності «Організація

перевезень та управління на залізничному транспорті».

В якості засобів ППФП студентів металургійного закладу вищої освіти А.І. Панарін (2006) пропонує використовувати спортивні ігри (волейбол, баскетбол, футбол) та спортивні єдиноборства (кікбоксинг). Заняття кікбоксингом проводилися за п'ятьма напрямками: сольні композиції, семі-контакт, лайт-контакт, фул-контакт і фул-контакт з лоу-кік ударом ногою по стегну.

Є.О. Карабанов (2017) обґрунтував програму ППФП інженерів-механіків агропромислового виробництва на основі використання засобів гирьового спорту.

В роботі Ю.П. Ядвіги (2011) розроблено умови організації навчального процесу з фізичного виховання закладу вищої освіти економічного профілю в період переходу на кредитно-модульну систему навчання.

І.Р. Бондарєвим (2000) розроблено методику фізичного вдосконалення студентів технічних закладів вищої освіти засобами футболу.

В.Б. Добровольським (2018) визначено структуру та зміст програми фізичної підготовки курсантів-жінок з урахуванням завдань етапів навчання в закладі вищої освіти. Автором виділені наступні етапи навчання: етап адаптації, етап ППФП, етап вдосконалення функціональної підготовленості.

А.А. Ребриною (2011) визначено організаційно-методичні умови забезпечення професійної спрямованості фізичного виховання майбутніх фахівців з маркетингу.

І.В. Степановою (2017) розроблені умови реалізації психотехнічних ігор в процесі фізичного виховання студентів-гірників для підвищення рівня їх готовності до професійної

діяльності.

Таким чином, в сучасній науково-методичній літературі представлено значну кількість робіт, присвячених проблемі вдосконалення загальної і професійно-прикладної підготовки студентів різних закладів вищої освіти. Однак, як правило, більшість фахівців зачіпають тільки один з аспектів фізичного виховання, не розглядаючи його як комплексну проблему, що обумовлює доцільність проведення подальших досліджень в цьому напрямі.

Як було зазначено вище, в останні роки в багатьох закладах вищої освіти спостерігається скорочення кількості академічних годин на вивчення дисципліни «Фізичне виховання», що зумовило підвищення уваги фахівців до вдосконалення системи самостійних занять фізичними вправами студентів.

Самостійні заняття фізичними вправами розглядаються як засіб оптимізації фізичного виховання студентів та індивідуалізації навчання (І.Д. Бех, 1998; В.Є. Земляков, М.В. Одінцов, 2008; А.Ф. Баканова, 2012; Л.Н. Барибіна, 2012). Фахівці (Р. Бака, 2006; Л.Н. Барибіна, 2012; С.С. Єрмаков, С.Н. Іващенко, В.В. Гузов, 2012; Д.О. Дзензелюк, Г.П. Грибан, А.П. Денисовець, 2014) вважають, що самостійна робота студентів у фізичному вихованні здійснюється безпосередньо через планування ними своєї навчально-тренувальної діяльності: визначення форм занять, засобів, методів фізичного виховання; обсягу та інтенсивності навантажень; оцінці отриманих результатів і аналіз власної діяльності.

Велика кількість досліджень останніх років (В.С. Гуменний, 2008; Л.В. Копилова, 2009; Є.П. Козак, 2011; Л.А. Кочурова, 2011; А.О. Ковтун, 2018) присвячена вирішенню проблеми

формування ціннісного ставлення до студентів до самостійних занять фізичною культурою і спортом. Вчені (H.W. Marsh, G.E. Richards, S. Johnson, 1994; О.Ю. Марченко, 2010; С.І. Белих, 2013; О.В. Андрєєва, 2014; R.M. Stasiuk, 2014) відзначають, що ціннісне ставлення до самостійних занять фізичною культурою формується під впливом багатьох чинників, зокрема: рівня соціальних досягнень суспільства; орієнтації на цінності фізичної культури, виходячи з особистих інтересів; готовності викладачів ефективно організувати і методично забезпечувати самостійну роботу студентів, реалізовувати міжпредметні зв'язки; ступеня сформованості у студентів прагнення до самопізнання і саморозвитку; матеріально-технічного та санітарно-гігієнічного забезпечення самостійної роботи; врахування потреб, інтересів студентів при формуванні змісту самостійної роботи на основі особистісно-диференційованого підходу.

В роботах Н.Л. Корж (2012, 2016, 2017) обґрунтовано технологію формування ціннісного ставлення студентів до самостійних занять фізичною культурою, що включає в себе наступні структурні компоненти: передумови, мету, завдання, принципи фізичного виховання, етапи формування мотивації до самостійних занять фізичною культурою, критерії готовності до самостійних занять, критерії ефективності самостійних занять; розроблено інноваційні підходи до організації теоретичної підготовки студентів з використанням інтерактивних методів для оволодіння знаннями, спрямованими на формування свідомого ставлення до занять фізичною культурою і спортом та практичних навичок їх використання.

Аналіз науково-методичної літератури з проблеми вдосконалення системи самостійних занять фізичними вправами студентської молоді свідчить про те, що на сьогоднішній день вченими проведена серйозна робота в цьому напрямі. В той же час, доцільним, на наш погляд, є проведення подальших досліджень з обґрунтування методики планування самостійних занять на основі професійно-орієнтованого підходу до підвищення фізичних кондицій студентів, рівня їх теоретичних знань та практичних навичок.

Управління навчальною діяльністю студентів нерозривно пов'язане з визначенням якості засвоєння ними програмного матеріалу. Програми фізичного виховання у закладах вищої освіти передбачають систему контрольних заходів, що включають в себе оперативний, поточний, підсумковий контроль та підсумкову атестацію. Контроль спрямований на визначення рівня сформованості основних складових фізичної культури особистості студентів шляхом комплексної перевірки та оцінки наявності та рівня необхідних знань, практичних умінь та навичок, загальної та професійно-прикладної фізичної, підготовленості (В.Ю. Волков, 1997; О.М. Вацеба, С.П. Козіброцький, 2000; Є.В. Головіхін, В.В. Погодіна, 2008; В.Б. Зінченко, В.В. Білецька, В.М. Тимошкін, 2012; Л.В. Анікеєнко, 2016).

Більшість вчених (В.С. Ашанін, 2002; Т.Ю. Круцевич, 2005, 2007; Д.А. Васильєв, 2006; В.В. Білецька, О.В. Давиденко, В.П. Семененко, 2011; С.М. Ахметов, А.С. Милентьєв, Ю.К. Чернищенко, В.А. Баландин, 2015) стверджують, що наявна на сьогоднішній день система контролю фізичної підготовленості не враховує нові наукові положення. Як

вважають провідні фахівці, сучасна система контролю рухових здібностей, яка використовується в закладах вищої освіти, орієнтована на високий рівень виконання Державних тестів, що недоступно студентам з низьким рівнем фізичного здоров'я. Тому вченими ведеться пошук шляхів вдосконалення системи контролю у фізичному вихованні студентів. На думку багатьох дослідників (О.М. Вацеба, С.П. Козіброцький, 2000; В.А. Темченко, В.С. Мунтян, 2011; Н.В. Москаленко, Ю.Ю. Борисова, Т.В. Сидорчук, О.Ю. Лядська, 2014), найбільш ефективно контроль у фізичному вихованні студентів може здійснюватися за допомогою рейтингової моніторингової системи, де кількісним критерієм якості підготовленості студента є індивідуальний рейтинговий показник. Рейтингова система формується з системи контрольних-оціночних циклів, які логічно завершують кожен навчальний мікромодуль, і забезпечують ефективну реалізацію ключових функцій управління: планування, організацію, контроль, облік і корекцію.

З метою підвищення ефективності управління фізичною підготовленістю студентів В.М. Сергієнко (2016) обґрунтував концепцію педагогічного контролю рухових здібностей студентів різної статі і віку, в якій визначені інформативні рухові тести у взаємозв'язку з морфофункціональними параметрами, розробив технологію диференційованого контролю рухових здібностей залежно від індивідуальних особливостей.

А.В. Тимошенко (2010) проведено дослідження проблеми вдосконалення технології оцінювання успішності студентської молоді на заняттях з фізичного виховання, в ході якого

визначено значення математичних моделей у педагогічній діяльності в сфері фізичної культури і спорту, запропоновано математичну модель оцінки успішності студентської молоді на заняттях плаванням, показано можливість розробки моделей оцінювання успішності в спортивних іграх, легкій атлетиці, гімнастиці.

Вчені відзначають, що в даний час в системі фізичного виховання студентів відсутній єдиний підхід до оцінювання психофізичної готовності студентів до виконання професійних обов'язків. Для вирішення даної проблеми Ю.О. Доценко (2015) розробив алгоритм оцінювання рівня психофізичної готовності студентів гірських факультетів до подальшої трудової діяльності.

А.Ц. Демінським, Р.Н. Макаровим (2001) обґрунтовано технологію оцінювання професійно-важливих якостей фахівців з урахуванням вимог сучасного ринку праці.

Є.В. Головіхіним і В.В. Погодіним (2008) запропоновано технології вдосконалення системи оцінювання знань з фізичної культури.

У зв'язку з підвищенням значущості самостійних занять в системі фізичного виховання закладів вищої освіти, зростає необхідність формування у студентів знань і навичок самоконтролю фізичного стану. Вченими ведеться пошук шляхів вирішення даного питання, досліджуються можливість використання самоконтролю як засобу підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою (О.І. Подлесний, 2008).

1.3. ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Одним з найбільш інформативних критеріїв ефективності

фізичного виховання є рівень фізичного стану студентів в динаміці навчання в ЗВО. Фізичний стан, за визначенням міжнародного комітету стандартизації тестів, характеризує особистість людини, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну роботоздатність і підготовленість (Т.Ю. Круцевич, 2017).

На думку фахівців (Г.П. Грибан, М.І. Пуздимір, П.П. Ткаченко, О.С. Скорий, А.П. Денисовець, О.О. Пантус, К.В. Плотіцин, 2013), фізичний стан людини включає в себе наступні показники: 1) здоров'я – відповідність показників життєдіяльності, норми і ступеня стійкості організму до несприятливих зовнішніх впливів; 2) будова тіла; 3) стан фізіологічних функцій, власне рухових функцій – можливість виконувати певний обсяг рухів (тобто технічна підготовленість) і рівень рухових якостей.

Таким чином, фізичний стан – інтегральне поняття, яке характеризується цілою низкою показників.

Аналіз результатів наукових досліджень показує, що за останні роки у закладах вищої освіти відбулося значне скорочення обсягу навчальних годин з дисципліни «Фізичне виховання». Це призвело до зниження ролі фізичної культури у формуванні особистості сучасного фахівця, зменшення рухової активності студентів, погіршення стану їх здоров'я (О.М. Вацеба, С.П. Козіброцький, 2000; А.В. Попрошаєв, О.В. Чумаков, Г.А. Кашинський, 2011; О.В. Соколова, 2014; О.І. Підлужняк, О.А. Колос, А.А. Чхань, 2015). За даними різних авторів (О.Л. Благій, Є.А. Захаріна, 2006; Л.П. Долженко, 2007; А.І. Голубев, Г.Н. Голубева, 2009; М.О. Ковалів, 2016), до 90% учнів і студентів мають відхилення у стані здоров'я, 30-50% –

незадовільну фізичну підготовленість.

Як наголошується в дослідженнях Н.В. Москаленко, Т.В. Сичової, 2010; І.А. Салук, 2010; І.Д. Смолякової, 2011; С.М. Футорного, В.О. Кашуби, 2011; І.В. Степанової, 2016, зростаючі темпи зниження рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та здоров'я студентської молоді, набувають в даний час критичного характеру. Цілком реальною стає перспектива «сповзання» української нації до небезпечної межі, за якою можуть прямувати явища її духовної, фізичної та етичної деградації (С.М. Футорний, 2014; А. Хохла, О. Карпюк, О. Базилевич, 2015; О. Шиян, 2017; О.Г. Томащук, В.І. Сенько, 2018).

Аналіз наукової літератури свідчить, що за роки навчання у ЗВО студентська молодь, як правило, не примножує здоров'я, а, в значній мірі витрачає резервні можливості свого організму, що негативно відбивається на дієздатності і різко знижує творчий потенціал (П.М. Гунько, 2005; Є.В. Красильникова, С.А. Шипілова, 2011; А.В. Самошкіна, 2012; Н. Семенова, А. Магльований, 2012; О.В. Соколова, 2014).

Особливо тривожною дана ситуація стає в умовах інтенсифікації виробництва, підвищення вимог до якості підготовки фахівців.

Учені (Г. Апанасенко, Л. Долженко, 2007; В.В. Афанасьєв, В.К. Щербаченко, 2009; І.І. Вовченко, 2011) констатують, що науково-технічний прогрес і всесвітня комп'ютеризація призводять до подальшої інтенсифікації та ускладнення процесу навчання у ЗВО. Обсяг одержуваної студентами інформації стрімко зростає, і це вимагає великого психічного напруження (М.М. Заброцький, 2001; Г. Клименко, 2002;

А.Д. Ведмедюк, 2010; А.О. Ковтун, 2018).

Трансформація характеру процесу навчання не може не відбитися на особливостях адаптаційних процесів і, відповідно, стані здоров'я студентів, які займаються переважно розумовою працею і проводять багато часу за комп'ютером (П.М. Оксьом, Л.І. Бережна, Т.Є. Криводуд, 2013; С.М. Футорний, 2013; В. Behzadnia, P. Adachi, E. Deca, H. Mohammadzadeh, 2018). Багатьма вченими і фахівцями (В.Б. Базильчук, 2004; Н.В. Бурень, 2010; В.М. Василюк, 2013; Г. Бойко, Д. Міщук, 2016) піднімається питання про необхідність вжиття заходів для зростання не тільки професійних знань, а й фізичної готовності до майбутньої трудової діяльності. Таким чином, проблема покращення здоров'я студентської молоді стала ще більш актуальною (Л.П. Долженко, 2004; Л.П. Волкотруб, І.М. Єгоров, 2006; Є.С. Григорович, К.Ю. Романов, В.А. Переверзев, 2009; Г.П. Грибан, 2012; Б.В. Дзюла, 2013).

Дослідження, проведені Р.Т. Раєвським і С.М. Канішевським (2008) серед студентів київських закладів вищої освіти свідчать про те, що: на сто обстежених студентів доводиться до 95-96 і більше захворювань різної етіології; з 10 студентів 9 – мають відхилення в стані здоров'я; до 50 і більше відсотків перебувають на диспансерному обліку; кожен 5-й студент (на гуманітарних факультетах – кожен 3-й, а іноді навіть 2-й) віднесений до підготовчої, спеціальної медичної груп або звільнений за станом здоров'я від фізичних навантажень; рівень понад 50% молодих людей, які навчаються у закладах вищої освіти в нашій країні, не відповідає навіть середньому рівню державного стандарту фізичної підготовленості.

Вельми інформативним показником здоров'я молодих людей є їх біологічний (функціональний) вік, за яким можна судити про темп старіння обстежуваного. Він у студентів, за даними комп'ютерної діагностики, на 10 – 15 років випереджає календарний, при цьому у більшій частині обстежених відзначаються прискорені темпи старіння. Особливого поширення, за даними студентської охорони здоров'я, отримали захворювання опорно-рухового апарату, серцево-судинної, травної, ендокринної та сечостатевої систем, хвороби очей (С.І. Ізаак, 2005; Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський, 2008).

Багатьма авторами проводилися дослідження рівня соматичного здоров'я з використанням методики Г.Л. Апанасенка (1992). Результати таких досліджень свідчать про те, що показники здоров'я більшості студентів відповідають низькому і нижче за середній рівням; лише у незначній частині студентів показники соматичного здоров'я відповідали середньому рівню, не більше, ніж у 3-4% обстежених – рівню вище за середній. За даними низки авторів (В.О. Кашуба, С.М. Футорний, О.В. Андреева, 2012; О.І. Мозговий, І.С. Донченко, 2012; А. Драчук, В. Романенко, С. Гудима, 2014; В.М. Лелека, 2014; В.І. Павлова, Н.В. Котова, С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкін, Ю.Г. Камскова, 2016), які проводили дослідження в закладах вищої освіти різного профілю, жоден студент не мав високого рівня фізичного (соматичного) здоров'я.

У роботі В.І. Романової (2010) відзначається, що хронічні захворювання мають 72% першокурсників. При цьому, на 100 студентів припадає в середньому $112,5 \pm 6,2$ хронічних

захворювань різної етіології. Найбільш поширеними є хвороби нервової системи та органів чуття, ендокринної системи, органів травлення, порушення обміну речовин. У дослідженнях О.Т. Кузнецової, Б.Д. Зубрицького, О.В. Сініциної (2015) відзначається, що за період з 2002 по 2005 рр. спостерігалось зростання кількості студентів, які відносяться за станом здоров'я до спеціальних медичних груп з 11% до 19%. У деяких закладах вищої освіти України в спеціальних медичних групах займаються до 35,5% студентів.

Особливу тривогу фахівців викликає той факт, що в динаміці навчання в ЗВО простежується тенденція різкого погіршення стану здоров'я як у дівчат, так у юнаків (Н.В. Самойлова, 2010; О. Півень, О. Гордієнко, 2013; Т.В. Сидорчук, 2014; Н.В. Петренко, 2015; О.В. Рудницький, 2016).

Дослідники стверджують, що кількість випускників шкіл, які є практично здоровими, становить від 5 до 15%. Більше 50% школярів мають незадовільну фізичну підготовленість, близько 60% – низький рівень фізичного розвитку. При цьому вже здоров'я саме школярів – майбутніх студентів має стійку тенденцію до погіршення (С.М. Футорний, В.О. Кашуба, 2011; А.О. Ковтун, 2016). Така ситуація знижує темпи і якість адаптації студентів першого курсу до навчання у ЗВО, що призводить до погіршення успішності і розвитку психоемоційних розладів.

За даними досліджень (В.В. Афанасьєв, В.К. Щербаченко, 2009; О.В. Соколова, 2014; О.В. Шиян, 2017), до 60% випускників вищих технічних навчальних закладів України через низький рівень здоров'я і фізичної підготовленості не

готові працювати з тією інтенсивністю і продуктивністю, які необхідні в умовах ринкової економіки.

Як вважає низка дослідників (Н. Семенова, А. Магльований, 2012; П.М. Оксьом, Л.І. Бережна, Т.Є. Криводуд, 2013), основними причинами негативних процесів у вищій школі є: проживання студентів на радіаційно забруднених територіях, відсутність повноцінного харчування, зниження рівня рухової активності, стреси під час складання заліків та іспитів. Так, в дослідженні О.В. Соколової (2014) відзначено значні негативні зміни показників нервової, серцево-судинної та дихальної систем студентів в період екзаменаційної сесії. Однією з причин таких змін фахівці вважають те, що в період іспитів рухова активність студентів знижується і становить 18 – 22% від біологічної норми.

А.А. Бекас (2001) вказує на надзвичайну важливість позитивного впливу факторів ЗСЖ на рівень фізичного стану молоді.

Останнім часом серед молодих людей, які навчаються у закладі вищої освіти, відзначається помітне збільшення всіляких психічних розладів, яким сприяє низька якість життя, значні психоемоційні навантаження, стресові ситуації, якими наповнена життєдіяльність і навчання студентів. Велику тривогу викликає зростання серед студентської молоді таких захворювань, як СНІД, венеричні хвороби, туберкульоз, короста, педикульоз (Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський, 2008; Г.П. Грибан, 2012).

А.П. Каніщева (2011) в своїх дослідженнях дала оцінку стану здоров'я студентів перших курсів технічних закладів вищої освіти з низькими адаптаційними можливостями. Автор

у своїй роботі зазначає, що серед студентів, які належать до основної медичної групи, існує значна кількість тих, у кого здоров'я знаходиться у граничному стані, тобто з низьким рівнем адаптаційних можливостей організму. У той же час, застосування уніфікованих програм з фізичного виховання, що існують в ЗВО, не в повній мірі сприяє зростанню рівня їх адаптаційних можливостей. Тому, навіть при незначному погіршенні стану здоров'я студентів, існує загроза переходу їх в спеціальну медичну групу, що вимагає розробки диференційованої оздоровчої технології фізичного виховання, яка сприятиме підвищенню адаптаційного потенціалу їх організму.

Низка дослідників (Н.В. Москаленко, Т.В. Сичова, 2010; В.І. Романова, 2010; О.В. Соколова, 2014; І.В. Степанова, 2016) відзначають, що існує тісний взаємозв'язок між руховою активністю і станом здоров'я. У зв'язку з цим, багато авторів вказують на необхідність правильного підбору обсягу рухової активності студентів, необхідного для підтримки і зміцнення здоров'я, попередження захворювань, підвищення розумової роботоздатності (Н.І. Турчина, 2009; В.І. Столяров, 2013; С.М. Футорний, 2013).

Д.М. Анікєєв (2012) вважає, що на здоров'я сучасної молоді впливають велика кількість негативних факторів: гіподинамія, нервово-емоційне та розумове напруження від навчальної діяльності, неоптимальне співвідношення праці і відпочинку, нераціональне харчування, шкідливі звички, екологічні умови навколишнього середовища та інші фактори.

Ціла низка авторів відзначає низький рівень фізичної підготовленості студентської молоді. Так, Г.П. Грибан (2014)

досліджував динаміку показників фізичної підготовленості студентів в період навчання у ЗВО і зазначив, що більшість студентів мали низький рівень розвитку основних фізичних якостей, і за час навчання у ЗВО ці показники достовірно погіршуються.

Аналіз результатів тестування психофізичної підготовленості студентів, що навчаються за спеціальністю «Судноводіння», свідчить про те, що під час навчання у ЗВО тільки один показник поліпшується – час подолання дистанції 500 м в плаванні. Результати досліджень свідчать, що 80% чоловіків і 90% жінок у віці 18-20 років не здатні до виконання навантаження класичного степ-тесту (О.І. Подлесний, 2008).

Викладачі Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут» у 2016 році також провели за цими нормативами оцінювання фізичної підготовленості студентів 1 і 2 курсів, які за станом здоров'я допущені до занять з фізичного виховання. Результати свідчать, що відсоток студентів, як юнаків, так і дівчат, які в змозі виконати норматив «високого рівня» фізичної підготовленості, низький (Л.В. Анікеєнко, 2016).

О.М. Демідовою та С.В. Могилко (2018) було проведено оцінку фізичної підготовленості студентів Дніпровської медичної академії. Отримані результати свідчать про те, що більшість студентів мають середній і достатній рівень фізичної підготовленості, але стурбованість дослідників викликав той факт, що велика кількість студентів були звільнені від тестування за станом здоров'я.

Дані досліджень Н.В. Москаленко і В.В. Пічуріна (2017, 2020) свідчать про низький рівень фізичної підготовленості

студенток Дніпровського національного університету залізничного транспорту ім. академіка В. Лазаряна. При цьому авторами порівнювався рівень фізичної підготовленості студенток, які займалися за різними програмами. У студенток експериментальної групи заняття проводилися 4 години на тиждень, у студенток контрольної – 2. За результатами проведеної роботи, автори відзначають підтвердження гіпотези про наявність взаємозв'язку між кількістю навчальних занять на тиждень і рівнем фізичної підготовленості студенток.

Таким чином, аналіз літературних джерел свідчить про те, що більшість студентів мають відхилення в стані здоров'я, низький рівень фізичної підготовленості вже на момент вступу. За роки навчання у ЗВО спостерігається погіршення показників їх фізичного стану, що зокрема пов'язано з низьким рівнем рухової активності студентської молоді. Тому виникає необхідність оптимізації системи фізичного виховання студентів як одного із шляхів вирішення цієї проблеми.

1.4. СУЧАСНІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Багато авторів відзначають, що традиційний підхід до організації фізичного виховання студентської молоді не дозволяє в достатній мірі здійснювати вирішення основного завдання – всебічного розвитку особистості, що обумовлює доцільність розробки і впровадження в процес фізичного виховання студентів різних інноваційних технологій (В.Б. Базильчук, 2004; Д.А. Васильєв, 2006; А.К. Федякіна, Ю.А. Васильковська, Г.Р. Авсагаров, 2010; Б.В. Бойко, 2013).

У сучасній науково-методичній літературі поняття «освітня

технологія», «педагогічна технологія», «технологія навчання», «технологічний підхід» зустрічається досить часто. Їх використовують для опису різних авторських методик, нетрадиційних педагогічних систем і підходів до організації навчального процесу (В.В. Вучева, 2009; В.І. Уткін, Є.М. Ревенко, В.А. Сальников, 2010; Т.В. Сидорчук, 2014; Д.С. Єлісеєва, 2016).

На думку багатьох авторів (І.М. Дичківська, 2004; Н.Л. Семенова, П.В. Стефаненко, 2006; М.Н. Гуслова, 2010), під інноваційною освітньою технологією розуміють відтворену в масовій педагогічній практиці цілеспрямовану систему дій по розробці ієрархії навчальних цілей і завдань, визначення раціональних способів їх досягнення у вигляді конкретних результатів навчання.

На думку фахівців (В.В. Феофілактів, 2005; Н.В. Москаленко, 2009; С.М. Канішевський, В.Г. Лапко, Р.Т. Раєвський, 2010; В.О. Сутула, А.С. Луценко, О.І. Булгаков та ін., 2016), інноваційним освітнім технологіям притаманні деякі особливості, що відрізняють їх від традиційного навчання: ідейна новизна (реалізація в технології інноваційних ідей і підходів до навчання); наукова обґрунтованість; структурна цілісність (наявність постійного набору структурних елементів); творча відтворюваність (можливість внесення особистого досвіду при впровадженні технології в масову педагогічну практику); оптимальність витрати сил і часу (викладачів і учнів).

На відміну від освітніх технологій, використання окремих педагогічних елементів не дає гарантованого кінцевого результату навчання (В.Г. Шилько, 2003; В.В. Вучева, 2009). Це

доводить необхідність виявлення певного набору технологічних елементів в рамках загальної структури інноваційної освітньої технології. У сфері фізичної культури і спорту вченими розробляються підходи до здійснення освітніх, оздоровчих, рекреаційних, реабілітаційних коригувальних технологій.

У зарубіжних закладах вищої освіти широко використовуються педагогічні технології різних рівнів: технологія реалізації освітнього середовища, ігрові технології, технології олімпійської освіти, особистісно орієнтовані і спортивно орієнтовані технології, технології навчання рухової діяльності, технології розвиваючого навчання, суб'єкт – суб'єктної взаємодії, технології індивідуального розвитку, індивідуалізації навчання, рівневої диференціації, проблемного навчання та ін. (В.В. Вучева, 2009; Ж.Л. Козина, В.А. Темченко, 2014; Т.В. Сидорчук, 2014; J. Brick, 2011; T. Chiang, R. Shih, E. Zhi-Feng Liu, A. Jun-Yen-Lee, 2011). Розробка і реалізація інноваційної педагогічної технології активізує діяльність дослідників і практиків у аспекті пошуку найбільш ефективних форм, засобів і методів підвищення результативності діяльності. Це передбачає використання новітніх досягнень науки і практики з метою виключення невиправданих витрат часу і ресурсів; прогнозування і проектування діяльності викладача та студентів, з метою запобігання її корекції по ходу виконання; використання засобів інформаційних технологій. При реалізації технології, слід дотримуватись таких вимог:

- сприяти оптимізації навчально-виховного процесу за допомогою використання інноваційних форм, засобів і методів організації навчально-виховного процесу;

- надавати тим, хто навчається можливість побудови персональної програми навчання і розвитку, з огляду на їх фізичний стан, рівень розвитку фізичних якостей, мотивації та особисті переваги;

- виступати засобом реалізації рефлексії, спонукати студента до самостійного формування системи знань, умінь і навичок в галузі фізичної культури і спорту.

У фізичному вихованні студентів авторами розроблялися і застосовувалися технології навчання рухової діяльності, технології розвиваючого навчання, технології суб'єкт – суб'єктної взаємодії, технології індивідуального розвитку, рейтингові технології та ін. (В.В. Вучева, 2009).

У практиці фізичної культури найбільшого поширення набули ігрові технології. Застосування багатоскладних ігрових технологій з урахуванням особливостей навчально-виховного процесу з фізичної культури можливо в навчальній і позанавчальній діяльності. У першому випадку – включенням ігрових технологій в структуру традиційних видів занять і в логіку традиційних методів навчання, у другому – використанням нетрадиційних ігрових технологій (R. Martens, 1990; J. Brick, 2011).

Доцільність застосування в навчально-виховному процесі з фізичної культури особистісно-орієнтованих технологій і диференційованого походу обумовлена тим, що вони використовують методи і засоби навчання, що відповідають індивідуальним або груповим особливостям студентів (О.О. Малімон, 1999; В.К. Бальсевич, Л.І. Лубишева, 2004; Л.Г. Кайдалова, 2008; Н.В. Москаленко, Т.В. Сичова, 2010).

У центрі їх уваги цілісна особистість, яка прагне до

реалізації своїх здібностей і можливостей. Учені відзначають, що застосування технологій особистісно-орієнтованого навчання сприяє стимулюванню саморозвитку, самоосвіти та самовдосконалення студентів в галузі фізичної культури, реалізації професійної спрямованості змісту фізичного виховання, формуванню переконання в необхідності здійснення здорового способу життя та свідомого вибору на цій основі індивідуальної системи цінностей (В.Л. Кондаков, С.І. Гончарук, І.Ю. Воронін, 2007; В.О. Сутула, В.В. Шутєєв, В.Г. Ковальов, Т.С. Бондар, 2013).

Особливістю технологій суб'єкт суб'єктної взаємодії є те, що вони визначають особливості взаємодії педагога та студента при різноманітності підходів і відносин, що сприяють забезпеченню позитивної мотивації як у навчальній, так і у позанавчальній діяльності, створення проблемних ситуацій, атмосфери творчості, довіри, що дозволяють актуалізувати суб'єктну позицію студентів (В.В. Вучева, 2009).

Багато авторів вважають, що причиною низької ефективності фізичного виховання є використання в змісті програм традиційних засобів і методів, що не викликають інтересу у студентів. Одним із шляхів вирішення даної проблеми, на думку дослідників, є впровадження в практику навчального процесу з фізичного виховання сучасних видів рухової активності. В останні роки багатьма фахівцями проведена активна робота в даному напрямі (О.Е. Меньших, Н.В. Костогриз-Куликова, Ю.О. Петренко, 2014; В.О. Сутула, Л.С. Луценко та ін., 2014; І.Г. Петренко, В.І. Гончар, 2015).

Так, наприклад, ученими розроблялися методики використання і досліджувалися особливості впливу на

показники фізичного стану та мотивацію студентів до занять наступних видів рухової активності: гідроаеробіки (Н.М. Баламутова, В.В. Бабаджанян, 2013); фітнес-програми «Пілоксінг» (програма являє собою комбінацію Пілатеса, танцювальних і боксерських рухів) (Т.В. Сидорчук, З.В. Анастасьева, 2018); бойового фітнесу (Т.В. Сидорчук, З.В. Анастасьева, 2017); стретчинг-програм у фізичному вихованні студенток (В.В. Білецька, І.Б. Бондаренко, 2012); степ-аеробіки (О.В. Соколова, 2011); програми «Kango Jumps» (А.О. Ковтун, А.В. Зеленська, 2017); методики комплексного застосування оздоровчих методик пілатесу і бодіфлекса (Ж.Л. Козіна, 2014).

Т.І. Зубкова (2006) розробила і обґрунтувала методику комплексного застосування хореографічних та гімнастичних вправ в факультативній формі фізичного виховання студентів.

Ж.Л. Козиною, С.С. Єрмаковим, Т.А. Базилюк, Є.В. Волошиною (2012) розроблено інноваційні технології аквафітнесу ігрової спрямованості із застосуванням технічних пристроїв для підвищення ефективності фізичного виховання студенток.

Таким чином, авторами в даний час активно розробляються і апробуються інноваційні технології фізичного виховання студентів, засновані на використанні сучасних видів рухової активності в різних формах занять. Впровадження таких технологій сприяє підвищенню інтересу студентів до занять, поліпшенню показників фізичного стану.

Дослідники відзначають, що впровадження нових видів рухової активності в систему фізичного виховання закладів вищої освіти сприяє формуванню мотиваційно-ціннісного

ставлення студентів до занять, підвищує їх відвідуваність, призводить до позитивних змін показників фізичного стану тих, хто займаються (Л.Б. Андрущенко, 2002).

Однією з перспективних сучасних форм фізичного виховання студентів є спортивно-орієнтоване фізичне виховання, що базується на принципах конверсії спортивного тренування, яке сприяє формуванню особистісної фізичної культури студента (А.Н. Леготкин, 2004; В.Д. Дехтяр, А.П. Суценко, 2005; А.Н. Барібина, Є.В. Церковна, І.Ю. Блінкін, 2008; О.П. Гонтарь, 2009; Т.С. Казаковцева, С.А. Михайлов, 2015). Самостійний вибір студентом виду спорту (рухової активності) сприяє підвищенню його зацікавленості заняттями з фізичного виховання. При цьому з'являється можливість здійснення індивідуального підходу до навчання на заняттях конкретного студента, а також можливість удосконалюватися в обраному фізкультурно-спортивному напрямі (А.Н. Барібина, С.А. Семашко, Є.В. Кривенцова, 2011; Ю.І. Петренко, В.С. Ашанін, 2017; T. Dwyer, L. Blizzard, K. Dean et al., 1996, 2001).

В останні роки в фізичному вихованні студентів все ширше використовуються комп'ютерні технології (Н.А. Колос, 2011; Н.В. Москаленко, Т.В. Сидорчук, 2015). На думку В.О. Кашуби, С.М. Футорного, Н.А. Голованової (2011), використання комп'ютерних технологій дозволяє індивідуалізувати та інтенсифікувати процес фізичного виховання, підвищує активність студентів, їх мотивацію до занять фізичними вправами, створює умови для самостійної роботи, сприяє виробленню самооцінки у студентів, створює комфортне середовище в процесі занять фізичними вправами. Результатом

є підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів.

Об'єднавши ці два напрями в своїй роботі, В.О. Темченко (2015) обґрунтував модель спортивно-орієнтованого фізичного виховання з застосуванням інформаційних технологій в закладах вищої освіти для підвищення ефективності навчального процесу з фізичного виховання.

А.О. Єгоричевим (1992) було розроблено методику контролю і корекції рівня розвитку професійно важливих фізичних якостей студентів з використанням комп'ютерних технологій, що представляє собою систему взаємопов'язаних елементів з метою досягнення результатів освіти на основі використання зворотного зв'язку.

В.А. Баранов (2003) розробив методику контролю і корекції рівня розвитку професійно важливих фізичних якостей студентів з використанням комп'ютерних технологій. У навчально-методичний комплекс увійшли інформаційні матеріали, що допомагають вивченню теоретичних аспектів і практичного освоєння засобів східних єдиноборств у фізичному вихованні.

Є.В. Токар, С.С. Добровольський (2008) розробили технологію фізичного виховання студенток з використанням технічних засобів автоматизованих систем управління технологічним процесом і ритмічної гімнастики.

Л.А. Асмоловою (2003) запропоновано педагогічну модель управління фізичним вихованням студентів на основі інформаційних технологій. Автор розглядає фізичне виховання студентів як складну систему, що складається з наступних компонентів: мета, завдання, зміст, засоби і методи, суб'єкт і

об'єкт управління, принципи, функції та чинники, що визначають діяльність суб'єкта.

В.О. Кашуба, К.М. Сергієнко, М.А. Колос і А.І. Альошина (2007) розробили комп'ютерну програму «Гармонія тіла» для використання в фізкультурно-оздоровчих заходах зі студентською молоддю з функціональними порушеннями опорно-рухового апарату.

С.М. Футорним і М.В. Караватською (2013) був розроблений сайт «Здоровий спосіб життя», що дає теоретичні та практичні відомості і знання про важливість ЗСЖ серед студентської молоді.

Д.А. Васильєвим (2006) запропоновані системи автоматизованого проектування в процесі фізичного виховання студентів.

В.Ю. Волков розробив велику кількість комп'ютерних програм, які ефективно використовуються в фізичному вихованні студентів (1997):

– комп'ютерна програма «Фітнес», що дозволяє отримувати об'єктивні дані про стан здоров'я, фізичний розвиток, підготовленість і функціонування основних систем життєзабезпечення людини за короткий проміжок часу з видачею формалізованого звіту і науково-обґрунтованих рекомендацій. Оціночна програма призначена для чоловіків і жінок 18-45 років. Мета – оцінка і моделювання ЗСЖ;

– програма «Міні-шейпінг», що дозволяє не тільки тестувати тих, хто займаються, а й навчати їх технології корекції і вдосконалення індивідуального фізичного розвитку, функціональних і рухових можливостей. Дана програма розроблена для оцінки особливостей статури і фізичної

підготовленості студенток і дозволяє формувати стійке мотиваційно-ціннісне ставлення до занять руховою активністю оздоровчої спрямованості;

– програма «Атлет», розроблена для ознайомлення студентів з основами знань з атлетичної гімнастики. Структура програми розроблена за принципом гіпертексту. Працюючи з програмою, студент сам обирає ту послідовність, яку вважає необхідною, що дозволяє максимально використовувати індивідуальний підхід в навчанні;

– програма «Грація», яка спрямована на вирішення методичних завдань відповідно до індивідуальних побажань тих, хто займаються фізичною культурою. Дана програма орієнтує студентів на самостійні заняття.

Ж.Л. Козіна та ін. (2011) запропонувала використання програми «Психодіагностика» для визначення психофізіологічних особливостей і фізичного стану студентів в процесі фізичного виховання.

В останні роки широку популярність серед учнівської молоді отримали сучасні форми організації навчальної та розважальної діяльності (майстер-класи (І.В. Березина, 2016), квести (Д. МакГонігал, 2018), інтелектуальні клуби, тренінги (С.В. Єгерев, 2016), челленджи (О.В. Новоселова, Е.Д.Курбанова, 2017; М.С. Петренко, 2017), PR-кампанії (Л.А. Мішина, 2010); акції, проектування (Н.В. Романова, 2016), відеопрезентації (А.А. Азбель, Л.С. Ілюшин, С.В. Манухіна, 2018); флешмоби (А.Ю. Ардальянова, Є.Є. Абросимова, 2017), косплеї (Т. Winge, 2006), творчі майстерні, марафони (Л.В. Денисова, 2010), батл-фести (С.Л. Савилова, 2016)).

Впровадження перерахованих технологій організації

діяльності тих, хто займаються в процес фізичного виховання студентської молоді є перспективним напрямом підвищення його ефективності.

Таким чином, аналіз змісту інноваційних педагогічних технологій дозволяє зробити висновок, що для вирішення проблеми підвищення ефективності фізичного виховання студентів, можна використовувати різні типи технологій, виходячи з цілей, завдань, фізичної підготовленості та мотиваційної готовності студентів.

2

ОСОБЛИВОСТІ ЗМІСТУ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВУДОВИ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В РІЗНИХ ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Для порівняння ефективності різних підходів до організації процесу фізичного виховання і масового спорту в системі вищої освіти, нами проводилися дослідження на базах трьох ЗВО міста Дніпра, кожен з яких здійснює підготовку фахівців в певних сферах знань, має свою історію і традиції.

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара – державний вищий навчальний заклад IV рівня акредитації, який було засновано в 1918 році. На теперішній час ДНУ ім. О. Гончара – багатогалузевий навчально-науковий комплекс, в складі якого функціонують 20 факультетів (української й іноземної філології та мистецтвознавства; історичний; фізико-технічний; міжнародної економіки; систем і засобів масової комунікації; психології; соціально-гуманітарний; юридичний; економічний; хімічний, біолого-екологічний; медичний; геолого-географічний; механіко-математичний; прикладної математики; фізики, електроніки та комп'ютерних систем), аспірантура і докторантура, 3 науково-дослідних інститути, 107 кафедр, на яких працюють близько 1300 викладачів, у тому числі 158 докторів наук, професорів і майже 700 кандидатів наук, доцентів. За заслуги в галузі підготовки фахівців і наукові досягнення 11 вересня 2000 року університет отримав статус національного.

В ДНУ ім. О. Гончара навчаються понад 15 тисяч студентів (з них 10 тисяч – на стаціонарі) за 87

спеціальностями з ліцензованим обсягом прийому понад 3000 осіб, а також іноземні студенти й аспіранти більш ніж з 20 країн світу.

Спектр наукових досліджень ДНУ ім. О. Гончара як класичного університету охоплює всі сім пріоритетних напрямів розвитку науки і техніки України.

ДНУ ім. О. Гончара є членом Великої Хартії університетів Європи (Magna Charta Observatory), Євразійської асоціації університетів, яка об'єднує 69 провідних навчальних закладів країн СНД і Балтії.

Матеріально-технічну базу університету складають 103 будівлі та споруди загальною площею 200 958 кв. м, в тому числі 18 навчально-лабораторних корпусів, 8 гуртожитків, Палац спорту, Палац студентів, наукова бібліотека.

Організацію фізичного виховання і масового спорту в ДНУ ім. О. Гончара здійснює кафедра фізичного виховання, яка була створена в 1934 році. В даний час кафедра фізичного виховання ДНУ ім. О. Гончара – один з основних центрів Дніпропетровської області з навчальної, науково-методичної, спортивно-масової та оздоровчої роботи. Вона є неодноразовим переможцем обласних оглядів-конкурсів серед закладів вищої освіти.

Матеріально-технічну базу кафедри фізичного виховання ДНУ ім. О. Гончара складають: 10 спортивних залів у Палаці спорту, у навчальних корпусах і на водній станції, 2 плавальних басейни (25×50 м і 6×12 м), стадіон, спортивне містечко гуртожитків, спортивні майданчики, кросова траса, хокейна коробка, водна станція. На базі ДНУ ім. О. Гончара працюють спортивні секції з 15 видів спорту.

Придніпровська державна академія будівництва та архітектури (ПДАБА) – один із найстаріших навчальних закладів України, який був заснований в 1930 році як Дніпропетровський інженерно-будівельний інститут і пройшов великий і плідний шлях від інституту регіонального значення до одного з провідних навчальних закладів України. ПДАБА – політехнічний державний заклад вищої освіти IV рівня акредитації з розвинутою інфраструктурою, який здійснює освітню діяльність за всіма рівнями. ПДАБА є членом Міжнародної асоціації університетів, а також Асоціації вищих будівельних навчальних закладів СНД.

До складу академії входять наступні навчально-наукові підрозділи: 6 факультетів денної форми навчання (промислового і цивільного будівництва, будівельний, архітектурний, механічний, економічний, цивільної інженерії та екології); інститут безперервної професійної освіти з факультетами довузівської підготовки, перепідготовки, підвищення кваліфікації фахівців; інститут заочної та дистанційної освіти ПДАБА; науково-дослідний комплекс; інститут експертизи, проектування та пошукувань й ін.

Підготовка кадрів здійснюється за 19 спеціальностями на денній формі навчання і за 13 – на заочній. Для забезпечення плідної навчально-наукової діяльності в академії працюють 660 викладачів, з них 82 професори, доктори наук, 278 доцентів, кандидатів наук, 68 академіків і членів-кореспондентів різних галузевих академій України, 5 лауреатів державних премій в галузі науки і техніки. На базі академії працюють докторантура і аспірантура, в якій проходять навчання понад 80 аспірантів. Кількість студентів в академії складає 10 000, з них 5560

займаються на денній формі навчання.

Матеріально-технічну базу ПДАБА становлять три навчальні корпуси, спортивний комплекс, 9 гуртожитків, профілакторій, літній спортивно-оздоровчий табір.

Процес фізичного виховання студентів організується і здійснюється кафедрою фізичного виховання і спорту ПДАБА. В даний час на кафедрі фізичного виховання працюють 14 викладачів, з них 3 кандидати наук, доценти, 11 старших викладачів. Проведення навчальних занять, а також організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в позанавчальний час здійснюється на базі спортивного комплексу ПДАБА, який включає в себе 5 спортивних залів, плавальний басейн, тир, спортивні майданчики.

Дніпровський університет імені Альфреда Нобеля (ДУАН) був заснований в 1993 році. Це приватний навчальний заклад IV рівня акредитації, що здійснює підготовку фахівців за денною, заочною, дистанційною та вечірньою формами навчання. У ДУАН навчається 3400 студентів, з них 1550 – на денній формі навчання, освітній процес здійснюють 152 науково-педагогічних працівників, з них 22 доктори наук, професори, 90 кандидатів наук, доцентів.

Кафедра фізичного виховання ДУАН заснована в 1997 році. В даний час на кафедрі працюють 7 викладачів. Для проведення навчальних занять з фізичного виховання та організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи зі студентами у позанавчальний час в розпорядженні кафедри є 3 спортивні зали.

Ефективність занять з фізичного виховання у ЗВО значною мірою залежить від змісту програми, за якою вони

здійснюються (Т.Ю. Круцевич, 2017). Відповідно до «Державних вимог до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти» (1998), заклади вищої освіти на підставі навчального плану та базової навчальної програми з фізичного виховання розробляють свої навчальні програми, які конкретизують і доповнюють зміст базової фізкультурної освіти, враховуючи регіональні, етнографічні, економічні та екологічні особливості, географічні умови, фізкультурні і спортивні інтереси студентів, специфіку кадрового та матеріально-технічного забезпечення та вимоги стандартів вищої освіти відповідно до освітньо-кваліфікаційних характеристик профілю підготовки фахівців. Таким чином, кожен заклад вищої освіти має можливість корегувати зміст навчальної дисципліни «Фізичне виховання» з урахуванням специфічних особливостей підготовки фахівців відповідної галузі.

Нами був проведений аналіз навчальної документації вищеназваних закладів вищої освіти.

Організаційно-методичні особливості системи фізичного виховання у кожному ЗВО досліджувалась за такими показниками: загальна кількість годин, відведених на вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання»; тривалість її вивчення по курсах; види спорту та фізкультурно-оздоровчі системи, які представлені в програмах; підхід до реалізації базового та елективного компонентів програми; організація та зміст теоретичної та методичної підготовки студентів; контроль за засвоєнням основних розділів програми; організація фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи зі студентами у позанавчальний час.

Результати порівняльного аналізу організаційно-методичних особливостей системи фізичного виховання в різних закладах вищої освіти наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В РІЗНИХ ЗВО

Показники	ЗВО		
	ДНУ ім. О. Гончара	ПДАБА	ДУАН
1	2	3	4
Загальна кількість годин, відведених на вивчення дисципліни «Фізичне виховання»	504 годин	288 годин	360 годин
Тривалість вивчення по вивчення дисципліни «Фізичне виховання» по семестрах	7 семестрів на СВО «Бакалавр»	4 семестри на СВО «Бакалавр»	6 семестрів на СВО «Бакалавр»
Кількість годин навчальних занять на тиждень	4 години	4 години	1-4-й семестр – 4 години, 5-6-й семестр – 2 години
Види спорту та фізкультурно-оздоровчі системи, представлені в базовому компоненті програми	Легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри (баскетбол, волейбол, футбол, бадмінтон), плавання	Легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри, плавання	Баскетбол, бадмінтон, настільний теніс, атлетична гімнастика, танцювальна аеробіка
Умови реалізації елективного компоненту програми	В позанавчальний час	На навчальних заняттях	Відсутність розподілу програмного матеріалу на базовий і елективний компоненти
Співвідношення ЗФПта ППФП	-	-	-

Продовження табл. 1

1	2	3	4
Розподіл студентів на групи для занять	Базовий компонент – в академічних групах, елективний – за інтересами	Базовий компонент – в академічних групах, елективний – за інтересами	За інтересами
Особливості реалізації теоретичної та методичної підготовки	На кожному занятті	По 2 години навчальних занять та 4 години самостійної підготовки в кожному модулі	2 години навчальних занять в семестр
Форма підсумкового контролю	Залік	Залік	Залік
Умови для занять фізичним вихованням у позанавчальний час	12 абонементних секцій, для студентів передбачені пільгові умови оплати занять, заняття проводяться 2 рази на тиждень по 1 годині	27 секцій, для студентів, заняття безкоштовні, 2 рази на тиждень	5 секцій, заняття проводяться щоденно

Аналіз навчальної документації ДНУ ім. О. Гончара свідчить, що загальна кількість часу, відведеного на вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» становить 504 навчальних години. Вивчення дисципліни здійснюється протягом 7 семестрів, по 4 аудиторні години на тиждень. В кожному семестрі планується 2 модуля з різних видів спорту базового компоненту програми: легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри (баскетбол, волейбол, бадмінтон), плавання. Для оцінки рівня фізичної підготовленості студентів у базовому компоненті програми використовуються наступні тести:

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи

- легка атлетика – біг 30 м (с); 100 м (с); 500 м (хв, с);
- плавання – 25 м кролем на грудях (хв, с), 50 м вільним стилем безурахування часу;
- гімнастика – вис на зігнутих руках (с), піднімання тулуба в сід (кількість разів за 1 хв);
- баскетбол – човниковий біг 4×9 м (с), стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.), кидки з довільних точок, 5 спроб (кількість влучень);
- волейбол – човниковий біг (4×10 м + 4×4,5 м, с), стрибок у довжину з місця, верхня передача (кількість повторень);
- бадмінтон – човниковий біг 4×9 м (с), стрибок у довжину з місця (см), удар через сітку з 6 м, 5 спроб (кількість влучень).

Теоретична підготовка реалізується у формі коротких повідомлень викладача (10 – 15 хвилин) на практичних заняттях, індивідуальних консультацій. Лекції з фізичного виховання програмою не передбачені. В кожному семестрі розглядається по 4 теми з розділу теоретичної та методичної підготовки, до яких розроблені завдання для самостійної підготовки, контрольні запитання та надано перелік рекомендованої літератури. Контроль знань студентів здійснюється за якістю усних відповідей та виконання завдань з самопідготовки. Зміст теоретичної та методичної підготовки, контрольні питання та практичні завдання до них розроблені до кожного модуля базового компоненту програми.

Елективний компонент програми реалізується через систему фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять для студентів у позанавчальний час (2 години на тиждень). В елективному компоненті програми представлені наступні види спорту: плавання, спортивне орієнтування, гирьовий спорт,

шахи та спортивні ігри (бадмінтон, баскетбол, волейбол, міні-футбол, настільний теніс). Студенти основного навчального відділення можуть обирати вид спорту з тих, які представлені в елективному компоненті програми за своїм бажанням. Як і в базовому компоненті програми до кожного з видів спорту розроблено систему контрольних нормативів оцінки фізичної підготовленості, зміст теоретичної, методичної підготовки, контрольні запитання та практичні завдання до них.

Крім відвідування занять з елективного компоненту програми для студентів передбачена можливість додатково відвідувати заняття в абонементних спортивних секціях або фізкультурно-оздоровчих групах, які діють на базі спортивного комплексу університету. Загальна кількість таких груп – 12, заняття в них проводяться 2 рази на тиждень, тривалість кожного заняття – 1 година, для студентів університету передбачені пільгові умови оплати занять.

Основною формою підсумкового контролю в ДНУ ім. О. Гончара є залік, який студенти складають по закінченні кожного семестру. Оцінювання результатів роботи студентів протягом семестру здійснюється за 100-бальною шкалою за наступними критеріями: відвідуваність занять з базового та елективного компонентів програми; результати здачі контрольних нормативів з фізичної підготовленості в кожному з модулів програми; результати оцінювання теоретичної та методичної підготовленості студента. Додаткові бали студентів нараховуються за відвідування занять в спортивних секціях або фізкультурно-оздоровчих групах у позанавчальний час, участь у спортивних змаганнях, виконання самостійних завдань.

Аналіз робочих навчальних програм кафедри фізичного виховання і спорту ПДАБА з дисципліни «Фізичне виховання» свідчить, що обов'язкові навчальні заняття проводяться протягом 4 семестрів по 4 години на тиждень. Загальна кількість навчальних годин становить 144 години на навчальний рік (288 годин на весь період вивчення дисципліни «Фізичне виховання»). Кожен семестр містить 2 модулі (1 модуль з базового, другий – з елективного компоненту програми), кожен з яких включає в себе теоретичну, методичну, фізичну підготовку та контроль.

Базовий компонент є обов'язковим для всіх студентів основного навчального відділення, незалежно від їхніх інтересів і містить елементи легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор та плавання. Для оцінки рівня фізичної підготовленості студентів в базовому компоненті програми використовуються тести і нормативи, які передбачені Державними тестами та нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України.

На вивчення теоретичного та методичного розділів програми в базовому компоненті передбачено по 2 години навчальних занять в кожному семестрі та 4 години самостійної підготовки. Кафедрою розроблена тематика теоретичної підготовки та зміст лекційного матеріалу на весь період навчання, надано перелік тем для самостійної підготовки студентів та список рекомендованої літератури.

Елективний компонент програми реалізується у навчальний час за розкладом занять, але на відміну від базового компоненту програми, студентам надається можливість вільного вибору виду спорту. Кафедра фізичного

виховання ПДАБА в якості елективного компоненту програми пропонує студентам основного навчального відділення на вибір заняття з наступних видів спорту: бадмінтон, баскетбол, волейбол, настільний теніс, легка атлетика, плавання, фехтування, шейпінг, атлетична гімнастика, таеквон-до, спортивне орієнтування. Для кожного з цих видів спорту викладачами розроблені робочі навчальні програми за тою ж схемою, що і програма базового компонента. Зміст фізичної підготовки визначається специфікою виду спорту та роком навчання у ЗВО. Для контролю фізичної підготовленості студентів в елективному компоненті програми передбачено використання тестів, які відповідають змісту занять та спрямованості фізичних навантажень в тому чи іншому виді спорту.

Теми теоретичного та методичного розділів елективного компоненту спрямовані на навчання студентів основам системи особистого фізичного удосконалення за допомогою обраної системи фізичних вправ. Кількість годин теоретичної підготовки з елективного компоненту програми визначає старший викладач, який відповідає за впровадження обраного виду спорту або системи фізичних вправ у навчальний процес. Проведений нами аналіз програм елективного компоненту показав, що всі викладачі дотримуються того ж розподілу часу на вивчення теоретичного матеріалу, який передбачено базовим компонентом (2 години навчальних занять та 4 години на самостійну підготовку).

Для перевірки й оцінки теоретичної та методичної підготовленості студентів викладачами кафедри розроблено тестові завдання до кожного модуля (по 25 запитань до кожної

теми). В питанні надається 4 варіанти відповідей, одна з яких є вірною. Звертає на себе увагу те, що для оцінки рівня методичної підготовленості використовуються тестові завдання, хоча, у відповідності до «Положення про залік з фізичного виховання» (1998), методична підготовленість оцінюється за якістю виконання завдань, які містять практичні дії. Як відзначають провідні фахівці (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2001; Г.П. Грибан, Д.О. Дзензелюк, 2004; В.В. Брусник, М.П. Воронов, Л.Ф. Кисельов, 2008), основне завдання методичної підготовки – засвоїти методику визначення та індивідуального дозування рівня фізичних навантажень під час занять фізичними вправами, набути досвіду використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей. Фактично, в процесі методичної підготовки, студенти навчаються використовувати набуті під час теоретичної підготовки знання на практиці. Тому, на наш погляд, оцінювати методичну підготовленість студентів за якістю відповідей на запитання тестів не є доцільним, так як такий підхід не дає можливості оцінити ступень сформованості у студентів здатності до практичного використання засобів фізичного виховання в своїй життєдіяльності.

Оцінка успішності студентів здійснюється за 100-бальною шкалою, але, на відміну від системи прийнятої в ДНУ ім. О. Гончара, нарахування 100 балів в ПДАБА здійснюється за кожен модуль. При нарахуванні балів враховуються наступні показники: відвідуваність занять, результати складання тестів з фізичної підготовленості, результати тестування теоретичної та методичної підготовленості, участь у змаганнях та спортивно-масових заходах, виконання індивідуальних

завдань, самостійне щотижневе виконання рекомендованого мінімального обсягу фізичних вправ. Основна форма підсумкової атестації – залік, який складається наприкінці кожного семестру. Кількість балів, яку студент отримує за результатами заліку є середньою оцінкою двох модулів (з базового і елективного компонентів програми).

У позанавчальний час на базі спортивного комплексу ПДАБА організують роботу 27 секцій з різних видів спорту та оздоровчої фізичної культури (баскетбол, волейбол, бадмінтон, настільний теніс, футбол, міні-футбол, важка атлетика, таеквон-до, плавання, стрибки у воду, шейпінг, шахи, шашки та ін.). Для студентів та співробітників ЗВО заняття в секціях безкоштовні (кількість занять – 1 раз на тиждень).

Аналіз робочих навчальних програм ДУАН свідчить, що обов'язкові навчальні заняття з фізичного виховання проводяться для студентів 1-го, 2-го та 3-го курсів. Кількість годин навчальних занять на 1-му та 2-му курсах становить 144 години (4 модуля) аудиторних занять на навчальний рік (4 години на тиждень). Для студентів 3-го курсу програмою передбачено 72 години аудиторних занять (2 години на тиждень), що складає 2 модулі.

На вибір студентів робочою навчальною програмою пропонуються 5 видів спорту: баскетбол, бадмінтон, настільний теніс, атлетична гімнастика, танцювальна аеробіка. В програмі ДУАН не представлено чіткого розділення базового та елективного компонентів програми, але в кожній програмі з перелічених вище видів спорту передбачений розділ загальної фізичної підготовки.

Для оцінки загальної фізичної підготовленості програмою

передбачені наступні тести: човниковий біг 4×9 м (с), піднімання в сід за 1 хв. (разів), стрибки в довжину з місця (см), нахил тулуба вперед із положення сидячи (см), стрибки на скакалці за 1 хв., (разів). Для оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості з кожного виду спорту, які включені до навчальної програми, викладачами кафедри фізичного виховання розроблено систему тестів, які відповідають специфіці виду спорту. Крім того, програмою передбачена обов'язкова участь студента у змаганнях ЗВО з обраного виду спорту.

На теоретичну та методичну підготовку в кожному семестрі відведено 2 години навчальних занять. Системи оцінювання теоретичної та методичної підготовленості студентів програмою не передбачено. Слід відзначити, що така кількість навчальних годин на теоретичну та методичну підготовку, відсутність завдань для самостійної роботи з цих розділів програми та контрольних заходів, утруднює формування у студентів системи знань у сфері фізичної культури.

У позанавчальний час на базі ДУАН працюють секції з тих же видів спорту, які представлені в робочій навчальній програмі з фізичного виховання. Відвідування секцій здійснюється студентами за бажанням. Заняття в секціях проводяться щоденно з 15.00 до 19.00. Відвідування секційних занять для студентів безкоштовне, крім того, кафедрою фізичного виховання передбачена для студентів можливість відпрацювання пропущених навчальних занять за рахунок роботи в секції у позанавчальний час.

При підсумковому оцінюванні успішності студента з

дисципліни «Фізичне виховання» враховується: відвідуваність навчальних занять з фізичного виховання, результати складання тестів із загальної та спеціальної фізичної підготовки, участь у змаганнях.

Проведені нами дослідження змісту навчальної документації кафедр фізичного виховання різних закладів вищої освіти свідчить, що:

- на теперішній час кількість навчальних годин, які відведені на вивчення дисципліни «Фізичне виховання» встановлюється адміністрацією закладу вищої освіти з урахуванням стану матеріально-технічної бази, фінансових можливостей та штатного складу кафедри фізичного виховання. Тільки водному з ЗВО (ДНУ ім. О. Гончара), в яких нами вивчалась система фізичного виховання, навчальною програмою передбачено включення фізичного виховання до навчального плану на чотирьох курсах, в інших ЗВО тривалість вивчення дисципліни фізичне виховання від 2-х до 3-х років;

- в ЗВО спостерігається різний підхід до реалізації базового та елективного компонентів програми: так, в ДНУ ім. О. Гончара базовий компонент реалізується на навчальних заняттях, елективний – у вигляді факультативних занять у позанавчальний час; у ПДАБА – обидва компоненти реалізуються на навчальних заняттях, при чому для їх реалізації відведено однакова кількість навчального часу; в ДУАН – програмний матеріал взагалі не розподіляється на базовий та елективний компоненти;

- не всі ЗВО приділяють належну увагу теоретичній та методичній підготовці студентів в системі фізичного виховання, що може негативно позначитись на формуванні мотивації до

занять фізичною культурою та спортом;

- звертає на себе увагу той факт, що в ЗВО не приділяється належної уваги питанням професійно-прикладної фізичної підготовки студентів різних спеціальностей, що в подальшому може призвести до збільшення тривалості адаптації до професійної діяльності, погіршення якості виконання професійних обов'язків, підвищення ризику розвитку професійних захворювань.

2.2. СТАВЛЕННЯ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗВО

Сьогодні перед системою професійної освіти ставляться завдання підготовки не тільки соціально і професійно компетентних, мобільних конкурентоспроможних випускників, здатних творчо підходити до вирішення нестандартних завдань, а й людей культурних, ініціативних, психофізично готових до життя у світі, який динамічно змінюється (А. Домашенко, Р. Раєвський, С. Канішевський, 2003; О.О. Бриліантова, 2009; В.І. Денисенко, 2014). Проголошений у системі освіти принцип варіативності дає можливість педагогічним колективам закладів вищої освіти обирати та конструювати педагогічний процес за будь-якими моделями, розробляти різні варіанти його змісту, використовуючи можливості сучасної дидактики для підвищення ефективності системи освіти (О.М. Колумбет, 2013; О.Д. Кривчикова, Л.П. Долженко, Т.В. Павлова, 2017). Необхідність вдосконалення навчального процесу не обійшла стороною і фізичне виховання в ЗВО. Як зазначає низка дослідників (Л.І. Лубишева, С.І. Філімонова, 2004; О.В. Ківернік,

І.Х. Турчик, М.П. Пітин, 2008; А.І. Лубишева, Н.В. Пешкова, 2014), система фізкультурно-спортивної діяльності у ЗВО з її навчальною і позанавчальною формами організації та управління, насправді лише декларує їх єдність, на жаль, не вирішує в оптимальному обсязі проблем підвищення рівня фізичної підготовленості, покращення стану здоров'я та формування здорового способу життя студентів.

З метою вивчення питання про ставлення фахівців в галузі фізичного виховання і спорту до існуючої в їхньому ЗВО системи фізичного виховання нами були розроблені анкети (додаток А), в яких викладачам кафедр фізичного виховання було запропоновано оцінити якість організації навчального процесу, а також масової фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи у ЗВО у позанавчальний час. В анкетуванні взяли участь 60 викладачів кафедр фізичного виховання ДНУ ім. О. Гончара, ПДАБА та ДУАН віком від 23 до 72 років і стажем викладацької роботи в ЗВО від 1 до 47 років.

Від кафедри фізичного виховання і спорту ДНУ ім. О. Гончара в опитуванні взяли участь 32 викладача, серед яких кандидатів наук, доцентів – 7, старших викладачів – 14, викладачів – 6, заслужених тренерів України – 5; від кафедри фізичного виховання і спорту ПДАБА – 16 викладачів, серед яких кандидатів наук, доцентів – 4, старших викладачів – 9, викладачів – 3; від кафедри фізичного виховання ДУАН – 12 викладачів, серед яких кандидатів наук, доцентів – 3, старших викладачів – 5, викладачів – 4.

В результаті проведених досліджень нами отримані наступні дані: більшість викладачів вважають, що адміністрація їх ЗВО приділяє достатньо уваги організації

фізичного виховання студентів. Такої думки дотримується 65,6% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 81,2% викладачів ПДАБА і 75% викладачів ДУАН. 43,7% викладачів ДНУ ім. О. Гончара, 50% викладачів ПДАБА і 58,3% викладачів ДУАН вважають, що система фізичного виховання, що діє в їх ЗВО, є досить ефективною і сприяє зміцненню здоров'я студентів, підвищенню рівня фізичної підготовленості і роботоздатності.

43,7% викладачів ДНУ ім. О. Гончара, 33,3% викладачів ДУАН і 25% викладачів ПДАБА вважають, що діюча в їх ЗВО система фізичного виховання сприяє формуванню мотивації студентів до регулярних занять фізичними вправами.

Якість організації у ЗВО системи формування знань студентів в галузі фізичної культури і спорту та навичок їх застосування на практиці цілком задовольняє 31,2% викладачів ПДАБА; 18,7% викладачів ДНУ ім. О. Гончара і 16,6% викладачів ДУАН.

Попри те, що переважна більшість респондентів відзначили, що адміністрація їх ЗВО приділяє достатню увагу питанню фізичного виховання студентів, а існуюча система фізичного виховання є ефективною, 62,5% викладачів ДНУ ім. О. Гончара, 56,2% викладачів ПДАБА і 66,6% викладачів ДУАН вважають за доцільне внесення змін до організації і змісту навчального процесу.

Серед змін, які необхідно внести для підвищення ефективності фізичного виховання студентів, найбільша кількість опитаних викладачів відзначає необхідність введення в програму видів спорту і фізкультурно-оздоровчих систем, що користуються популярністю серед студентів.

Такий варіант оптимізації системи фізичного виховання

обрали 59,3% респондентів ДНУ ім. О. Гончара, 58,3% – ДУАН і 37,5% – ПДАБА. Збільшити тривалість вивчення дисципліни «Фізичне виховання» по курсах вважають за необхідне 34,3% викладачів ДНУ ім. О. Гончара, 43,7% – ПДАБА і 41,6% – ДУАН. 12,5% викладачів ДНУ ім. О. Гончара та 18,7% викладачів ПДАБА вважають за доцільне збільшення кількості годин обов'язкових навчальних занять на тиждень; 15,6% викладачів ДНУ ім. О. Гончара – змінити систему нарахування балів і виставлення підсумкових оцінок і 6,2% викладачів цього ж ЗВО пропонують змінити співвідношення базового та елективного компонентів програми (рис. 1).

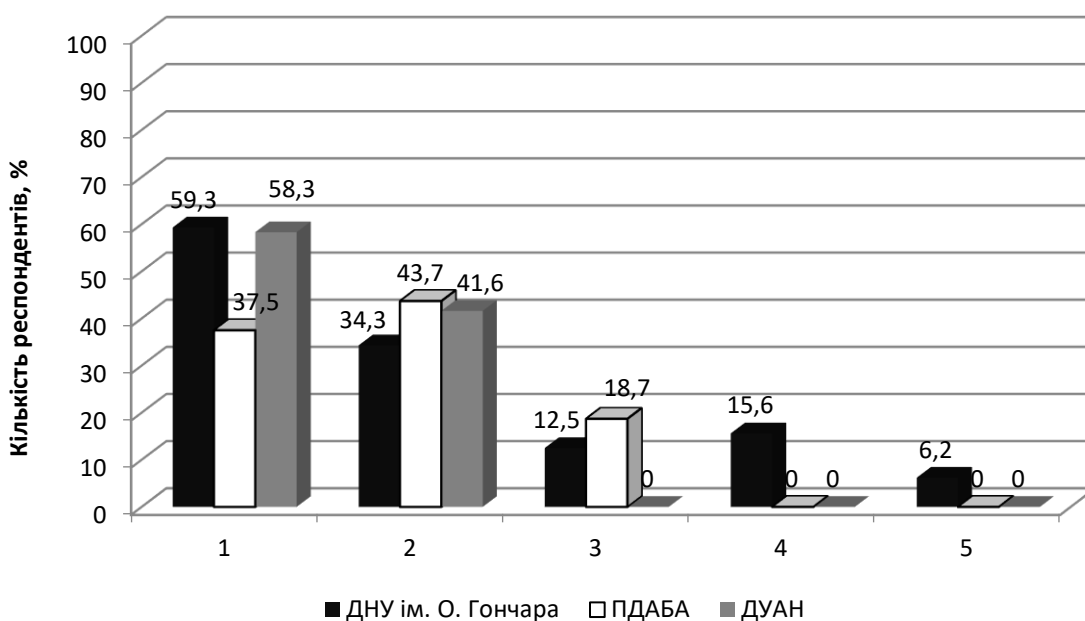


Рис. 1. Зміни, які викладачі пропонують внести в навчальний процес для підвищення ефективності фізичного виховання студентів, %

Примітки:

1 - введення в програму популярних серед студентів видів спорту та фізкультурно-оздоровчих систем; 2 - збільшення тривалості вивчення дисципліни «Фізичне виховання» по курсах; 3 - збільшення кількості годин обов'язкових навчальних занять на тиждень; 4 - зміна системи нарахування балів і виставлення підсумкових оцінок; 5 - зміна співвідношення базової та елективного компонентів програми.

Систему контрольних заходів, що використовується в системі фізичного виховання їх ЗВО, 59,3% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 62,5% – ПДАБА і 41,6% – ДУАН вважають досить ефективною, такою, що дозволяє об'єктивно оцінити всі сторони підготовленості студента.

У той же час, 37,5% викладачів ДНУ ім. О. Гончара, 31,2% викладачів ПДАБА і 25% викладачів ДУАН не згодні з таким твердженням і наголошують на доцільності внесення змін в систему контрольних заходів.

Для підвищення їх ефективності викладачі пропонують:

- змінити тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів (28,1% респондентів ДНУ ім. О. Гончара та 18,7% – ПДАБА);

- змінити систему нарахування балів за відвідування занять (12,5% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 6,2% викладачів ПДАБА і 41,6% викладачів ДУАН);

- змінити систему нарахування балів за участь студента в фізкультурно- оздоровчій та спортивній роботі у позанавчальний час (58,3% викладачів ДУАН і 6,2% викладачів ПДАБА);

- удосконалити систему нарахування балів за самостійну підготовку (12,5% викладачів ДНУ ім. О. Гончара);

- удосконалити систему оцінки теоретичної підготовленості студентів (6,2% викладачів ДНУ ім. О. Гончара та 14,2% – ПДАБА).

На питання про те, чи достатньо уваги в системі фізичного виховання студентів приділяється питанням теоретичної та методичної підготовки, ствердно відповіли 43,7% викладачів ДНУ ім. О. Гончара, 50% викладачів ПДАБА і тільки 25%

викладачів ДУАН. При цьому, один з респондентів ДНУ ім. О. Гончара відзначив, що увага, яка приділяється даним розділам програми, залежить від бажання студентів. Такий варіант відповіді пояснюється тим, що програмою фізичного виховання студентів ДНУ ім. О. Гончара лекції не передбачені, теоретична підготовка реалізується в формі коротких повідомлень викладача з тієї чи іншої теми на практичних заняттях, тому кількість часу, витраченого на розгляд теоретичних питань залежить від ступеня зацікавленості студентів в отриманні інформації, кількості поставлених ними викладачеві питань.

Для підвищення якості теоретичної та методичної підготовки 12,5% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 6,2% викладачів ПДАБА і 41,6% викладачів ДУАН вважають за доцільне збільшити кількість занять за даними розділами програми; 21,8% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 31,2% викладачів ПДАБА і 16,6% викладачів ДУАН пропонують приділяти більше уваги цим питанням в системі самостійних занять студентів та індивідуальних консультацій; 31,2% викладачів ДНУ ім. О. Гончара, 37,2% – ПДАБА і 58,3% – ДУАН вважають найбільш ефективним шляхом вдосконалення системи теоретичної та методичної підготовки розробку методичних рекомендацій.

Проблема якісної організації теоретичної та методичної підготовки в системі фізичного виховання студентів виглядає тим більш актуальною, що більшість викладачів, які взяли участь у дослідженні, вважають формування студентів знань в галузі фізичної культури і спорту чинником, що сприяє підвищенню мотивації до занять фізичними вправами (59,3%

викладачів ДНУ ім. О. Гончара, 50% викладачів ПДАБА і 41,6% викладачів ДУАН); формуванню здорового способу життя (53,1% викладачів ДНУ ім. О. Гончара, 68,7% викладачів ПДАБА і 66,6% викладачів ДУАН); поліпшенню відвідуваності навчальних занять з фізичного виховання (21,8% викладачів ДНУ ім. О. Гончара та 18,7% викладачів ПДАБА).

На питання про те, чи достатньо уваги в системі фізичного виховання студентів приділяється професійно-прикладній фізичній підготовці думки викладачів розділилися наступним чином: «так» відповіли 50% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 43,7% викладачів ПДАБА і 41,6% викладачів ДУАН; «ні» – 46,8% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 43,7% викладачів ПДАБА і 41,6% викладачів ДУАН; не мають своєї думки з даного питання 3,2% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 12,6% викладачів ПДАБА і 16,8% викладачів ДУАН.

Цікавим є той факт, що позитивні і негативні відповіді респондентів на дане питання розподілилися практично порівну в кожному з ЗВО, на базі яких проводилися дослідження, і близько половини всіх викладачів, які взяли участь в анкетуванні, не задоволені організацією і змістом професійно-прикладної фізичної підготовки в їхньому ЗВО.

Збільшити кількість годин, які відводяться на професійно-прикладну фізичну підготовку, вважають за необхідне 43,7% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 43,7% викладачів ПДАБА і 25% викладачів ДУАН. 15,6% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 37,5% викладачів ПДАБА і 75% викладачів ДУАН не вважають доцільним збільшення годин на ППФП. Вагалися з відповіддю на це питання 40,7% викладачів ДНУ ім. О. Гончара та 18,8% викладачів ПДАБА. Звертає на себе увагу той факт, що не всі

викладачі, які відзначили, що в їхньому ЗВО недостатньо приділяється уваги професійно-прикладній фізичній підготовці, вважають за необхідне збільшення часу, який виділяється на її здійснення. Швидше за все, даний факт пояснюється тим, що частина викладачів взагалі не бачить необхідності в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів ЗВО на сучасному етапі.

Так, 12,5% викладачів ПДАБА вказали, що ППФП у ЗВО взагалі не потрібна; 6,2% викладачів ДНУ ім. О. Гончара відзначили, що оцінити значущість ППФП для подальшої професійної діяльності не уявляється можливим, тому що «доля випускників ЗВО не відстежується»; і один з респондентів ПДАБА вказав, що не бачить необхідності в тому, щоб приділяти багато уваги ППФП у зв'язку з тим, що в даний час не всі випускники працюють за фахом.

У той же час, значимість професійно-прикладної фізичної підготовки усвідомлює більшість респондентів. Так, 65,6% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 50% викладачів ПДАБА і 58,3% викладачів ДУАН вважають, що вона сприяє підвищенню роботоздатності при виконанні професійних обов'язків; 43,7% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 31,2% викладачів ПДАБА і 25% викладачів ДУАН дотримуються думки, що раціонально організований процес ППФП сприяє швидкій адаптації випускників ЗВО до специфічних умов професійної діяльності; 15,6% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 12,5% викладачів ПДАБА і 25% викладачів ДУАН усвідомлюють її роль в профілактиці професійних захворювань. Таким чином, результати анкетного опитування свідчать про суперечливе ставлення частини респондентів до проблеми професійно-прикладної фізичної

підготовки студентів.

На питання про те, які чинники найбільшою мірою впливають на ставлення студентів до фізичного виховання і відвідуваність ними занять найбільш значущим, на думку 78,1% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 25% викладачів ПДАБА і 41,6% викладачів ДУАН, є необхідність отримання заліку; 50% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 18,7% викладачів ПДАБА і 25% викладачів ДУАН вважають таким фактором кваліфікацію викладача; 43,7% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 37,5% – ПДАБА і 33,3% – ДУАН – можливість займатися обраним видом спорту на заняттях; 37,5% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 12,5% – ПДАБА і 16,6% – ДУАН – стан матеріально-технічної бази; 21,8% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 18,7% – ПДАБА і 25% ДУАН – розуміння студентами значення занять фізичною культурою для зміцнення і збереження здоров'я (рис. 2).

Серед чинників, що знижують ефективність фізичного виховання, 78,1% викладачів ДНУ ім. О. Гончара, 43,7% – ПДАБА і 41,6% – ДУАН вказали на низький рівень мотивації студентів до занять; 65,6% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 56,2% – ПДАБА і 25% – ДУАН – на низький рівень фізичного стану студентів; 50% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 31,2% – ПДАБА і 16,6% – ДУАН – на недоліки матеріально-технічного забезпечення; і 6,2% викладачів ДНУ ім. О. Гончара – на недоліки медико-біологічного забезпечення (рис. 3).

Найбільш високу оцінку якості організації в ЗВО фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у позанавчальний час дали викладачі ДУАН. Так, 100% викладачів цього ЗВО вважають, що студентам створені сприятливі умови для занять фізичною культурою в

позанавчальний час.

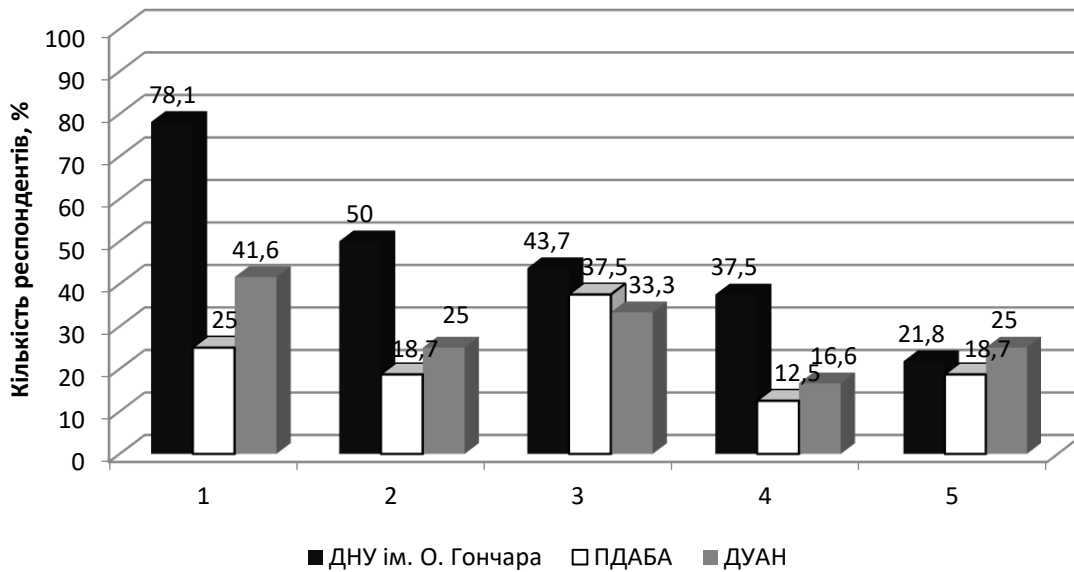


Рис. 2. ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОГОВИХОВАННЯ І ВІДВІДУВАНІСТЬ НИМИ ЗАНЯТЬ, %

Примітки:

1 - необхідність отримання заліку; 2 - кваліфікація викладача; 3 - можливість займатися обраним видом спорту на заняттях; 4 - стан матеріально-технічної бази; 5 - розуміння значення занять ФКіС для зміцнення і збереження здоров'я.

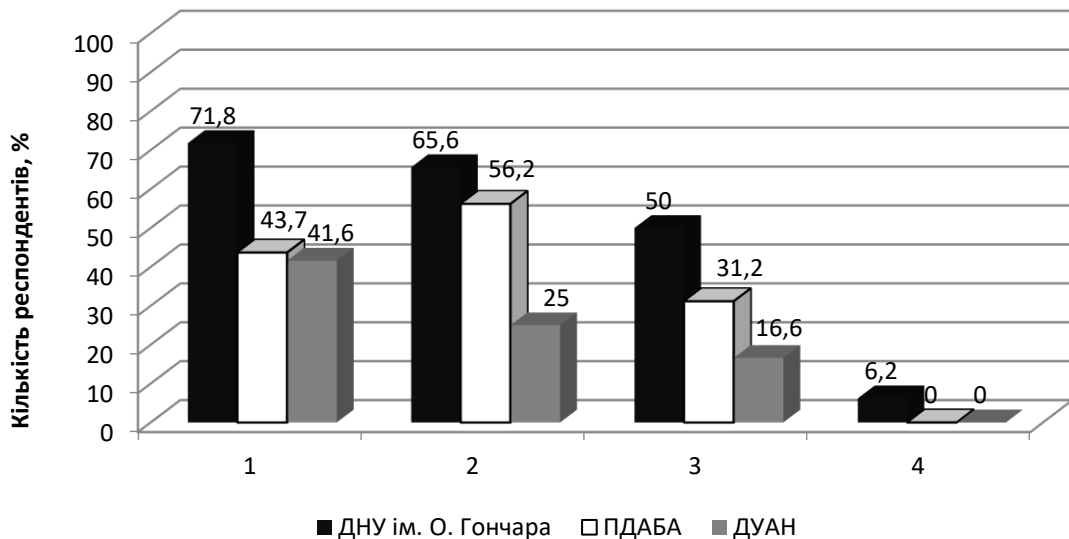


Рис. 3. ФАКТОРИ, ЩО ЗНИЖУЮТЬ ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, %

Примітки:

1 - низький рівень мотивації студентів до занять; 2 - низький рівень фізичного стану студентів; 3 - недоліки матеріально-технічного забезпечення; 4 - недоліки медико-біологічного забезпечення.

В ДНУ ім. О. Гончара такої думки дотримуються 65,6% викладачів; 15,6% – не згодні з цим; 18,8% – не визначилися з оцінкою якості організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи зі студентами. У ПДАБА вважають, що їх ЗВО створює сприятливі умови для занять у позанавчальний час 68,7% викладачів; 18,7% – не вважають дані умови сприятливими і 12,6% не змогли дати відповідь на це питання.

На думку викладачів, для підвищення якості фізичного виховання студентів необхідно: покращити стан матеріально-технічної бази (цієї думки дотримується 71,8% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 56,2% викладачів ПДАБА і 58,3% викладачів ДУАН); збільшити кількість видів спорту та фізкультурно-оздоровчих систем, представлених в програмі (цей варіант відзначили 37,5% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 16,6% викладачів ДУАН і тільки 6,2% викладачів ПДАБА); враховувати інтереси студентів при складанні програми вважають за необхідне 78,1% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 62,5% викладачів ПДАБА і 100% викладачів ДУАН; удосконалити організацію фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи у позанавчальний час в своєму ЗВО вважають необхідним 21,8% викладачів ДНУ ім. О. Гончара та 43,7% викладачів ПДАБА; підвищити якість медичного забезпечення процесу фізичного виховання вважають за необхідне 12,5% викладачів ДНУ ім. О. Гончара (таблиця 2).

78,1% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 62,5% викладачів ПДАБА і 100% викладачів ДУАН вважають за необхідне враховувати інтереси студентів при складанні робочих навчальних програм з фізичного виховання; 15,6% викладачів ДНУ ім. О. Гончара та 18,7% викладачів ПДАБА не бачать в

цьому необхідності; 6,3% викладачів ДНУ ім. О. Гончара та 18,8% викладачів ПДАБА не мають своєї думки з даного питання.

Таблиця 2

**ЗАХОДИ, НЕОБХІДНІ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

Заходи	Кількість респондентів, %		
	ДНУ ім. О. Гончара	ПДАБА	ДУАН
Покращення матеріально-технічної бази	71,8	56,2	58,3
Збільшення кількості видів спорту та фізкультурно-оздоровчих систем, представлених в програмі	37,5	16,6	6,2
Врахування інтересів студентів в виборівидів спорту	78,1	62,5	100,0
Удосконалення організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в позанавчальний час	21,8	43,7	-
Підвищення якості медичного забезпечення процесу фізичного виховання	12,5	-	-

При цьому, 78,1% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 81,2% викладачів ПДАБА і 100% викладачів ДУАН відзначають, що кафедра фізичного виховання і спортивний клуб їх ЗВО регулярно проводять вивчення мотивів і інтересів студентів до занять фізичною культурою і спортом. 21,9% викладачів ДНУ ім. О. Гончара та 18,8% викладачів ПДАБА не вважають, що в їхньому ЗВО вивченню даного питання приділяється достатньо уваги.

На питання про те, чи ЗВО забезпечує викладачам фізичного виховання сприятливі умови для підвищення кваліфікації, ствердно відповіли 65,6% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 93,7% викладачів ПДАБА і 100% викладачів ДУАН; 28,1% викладачів ДНУ ім. О. Гончара та 6,3% викладачів

ПДАБА не згодні з цим, а 6,3% викладачів ДНУ ім. О. Гончара вагалися з відповіддю на питання.

Основною формою підвищення кваліфікації викладачів фізичного виховання є стажування на кафедрах фізичного виховання інших ЗВО (цю форму відзначили 71,8% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 87,5% викладачів ПДАБА і 41,6% викладачів ДУАН). Участь в наукових конференціях і семінарах для підвищення свого професійного рівня практикують 50% викладачів ДНУ ім. О. Гончара та 18,7% викладачів ПДАБА; відвідування занять провідних викладачів кафедри – 43,7% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 57,1% викладачів ПДАБА та 50% ДУАН. Проведення відкритих занять як форму підвищення кваліфікації вказали 21,8% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 25% викладачів ПДАБА і 25% викладачів ДУАН. Звертає на себе увагу той факт, що тільки 15,6% викладачів ДНУ ім. О. Гончара та жоден з викладачів інших ЗВО не вказали, що пройшли курси підвищення кваліфікації.

75% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 87,5% викладачів ПДАБА і 100% викладачів ДУАН вважають, що в їхньому ЗВО приділяється достатньо уваги проблемі формування здорового способу життя студентів; 15,6% викладачів ДНУ ім. О. Гончара та 12,5% викладачів ПДАБА вважають, що цій проблемі не приділяється достатньо уваги; 9,4% викладачів ДНУ ім. О. Гончара вагалися з відповіддю на це питання. 43,7% викладачів ДНУ ім. О. Гончара та 43,7% викладачів ПДАБА відзначили, що вирішення цієї проблеми здійснюється у формі проведення тематичних бесід, лекцій; 28,1% викладачів ДНУ ім. О. Гончара, 25% викладачів ПДАБА і 58,3% викладачів ДУАН вважають, що формуванню здорового способу життя у

студентів сприяють теоретичні заняття з фізичного виховання; 56,2% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 31,2% викладачів ПДАБА і 41,6% викладачів ДУАН відзначили, що для вирішення цієї проблеми використовують заняття фізичними вправами в режимі навчального дня; лише один з викладачів ДНУ ім. О. Гончара вважає, що формування у студентів здорового способу життя в значній мірі сприяє їх участь у наукових конференціях.

На питання про те, чи використовують вони інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів, «так» відповіли 37,5% викладачів ДНУ ім. О. Гончара, 62,5% викладачів ПДАБА і 100% викладачів ДУАН. Не роблять цього 28,1% викладачів ДНУ ім. О. Гончара та 6,2% викладачів ПДАБА. 34,4% викладачів ДНУ ім. О. Гончара та 31,3% викладачів ПДАБА вагалися з відповіддю на дане питання.

Використання інноваційних технологій в системі фізичного виховання студентів викладачами здійснюється в наступних формах: впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих методик і систем в навчальний процес (37,5% викладачів ДНУ ім. О. Гончара, 37,5% – ПДАБА і 58,3% – ДУАН); використання комп'ютерних технологій (15,6% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 43,7% – ПДАБА і 25% – ДУАН); особистісно-орієнтоване навчання (15,6% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 6,2% викладачів ПДАБА); активізація пізнавальних процесів студентів засобами фізичного виховання (28,1% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 18,7% – ПДАБА і 25% – ДУАН); реалізація міжпредметних зв'язків (6,2% викладачів ДНУ ім. О. Гончара).

Результати анкетного опитування свідчать про те, що беруть участь в науково-дослідній роботі 87,5% викладачів

кафедри фізичного виховання ДНУ ім. О. Гончара; 75% викладачів фізичного виховання ПДАБА і 75% – ДУАН. При цьому, 65,6% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 12,5% викладачів ПДАБА і 58,3% викладачів ДУАН регулярно беруть участь в наукових конференціях свого ЗВО та інших організацій; 50% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 56,2% викладачів ПДАБА і 66,6% викладачів ДУАН постійно вивчають науково-методичну літературу; 37,5% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 12,5% викладачів ПДАБА і 16,6% викладачів ДУАН публікують наукові статті; 5,6% викладачів ДНУ ім. О. Гончара та 12,5% викладачів ПДАБА беруть участь у виконанні зведених планів науково-дослідної роботи різних організацій; 12,5% викладачів ДНУ ім. О. Гончара та 12,5% викладачів ПДАБА проводять дослідження для захисту дисертаційних робіт.

59,3% викладачів кафедри фізичного виховання ДНУ ім. О. Гончара, 43,7% викладачів ПДАБА і 25% викладачів ДУАН вважають, що в їхньому ЗВО є достатня база для проведення наукових досліджень в галузі фізичного виховання. 28,1% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 50% викладачів ПДАБА і 66,6% викладачів ДУАН вважають, що їх ЗВО не має достатньої бази для проведення наукових досліджень.

Таким чином, результати анкетного опитування свідчать про те, що спостерігається недостатня активність викладачів фізичного виховання в сфері науково-дослідної роботи, в першу чергу, це стосується таких видів робіт, як публікації наукових статей та проведення досліджень для написання дисертаційних робіт.

У той же час, 53,1% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 75% викладачів ПДАБА і 100% викладачів ДУАН вважають, що

науково-дослідна діяльність викладача підвищує якість проведення ним навчальних занять. Вважають, що це твердження не відповідає дійсності 28,1% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 25% викладачів ПДАБА. 18,8% викладачів ДНУ ім. О. Гончара утрималися від відповіді на це питання. Таким чином, більша частина викладачів високо оцінює значення наукової діяльності для підвищення якості проведення занять і, відповідно, ефективності процесу фізичного виховання студентів.

Ця думка підтверджується тим, що, як вказали 59,3% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 81,2% викладачів ПДАБА і 100% викладачів ДУАН, які ведуть науково-дослідну роботу, вони регулярно впроваджують результати своїх наукових досліджень у процес фізичного виховання студентів, а також використовують їх під час написання навчальних посібників і методичних рекомендацій.

43,7% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 87,5% викладачів ПДАБА і 41,6% викладачів ДУАН, які взяли участь в анкетуванні, вважають, що навчальний процес з фізичного виховання забезпечений в достатній мірі науково-методичною літературою; на думку 37,5% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 18,7% викладачів ПДАБА і 58,3% викладачів ДУАН, рівень методичного забезпечення не є достатнім. У розробці та написанні підручників, навчальних посібників і рекомендацій для студентів беруть участь 71,8% викладачів ДНУ ім. О. Гончара; 81,2% викладачів ПДАБА і 58,3% викладачів ДУАН. Цікавим є той факт, що більша частина викладачів ДНУ ім. О. Гончара (65,6%) і ПДАБА (87,5%) вважають, що їх кафедрами приділяється достатньо уваги методичному

забезпеченню навчального процесу, в той час, як в ДУАН такої думки дотримується лише 25% респондентів, що свідчить про необхідність активізувати роботу в даному напрямі.

Таким чином, проведене нами анкетування викладачів фізичного виховання різних ЗВО дає підстави для наступних висновків: в системі вищої професійної освіти існує необхідність вдосконалення системи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, так як якість організації і змісту саме цього виду роботи отримала найнижчу оцінку у всіх респондентів. Недостатня увага до проблем професійно-прикладної фізичної підготовки призводить до збільшення термінів адаптації випускників ЗВО до професійної діяльності, зниження роботоздатності при виконанні ними професійних обов'язків, підвищує ризик розвитку професійних захворювань. Цей факт усвідомлюється більшістю викладачів ЗВО, проте, реальних шляхів вирішення даної проблеми ними не пропонується.

Організаційно-методичні умови реалізації теоретичної та методичної підготовки студентів вимагають суттєвого доопрацювання. Незважаючи на невисоку оцінку респондентами якості організації роботи за цими розділами програми, лише незначна частина викладачів пропонує варіанти вирішення даної проблеми. Серед запропонованих варіантів перше місце займає пропозиція удосконалювати теоретичну та методичну підготовку шляхом розробки методичних рекомендацій, друге – реалізація даних розділів програми в системі самостійних занять та індивідуальних консультацій і на останньому місці – пропозиція щодо збільшення кількості годин навчальних занять, відведених для

їх вивчення.

На думку більшості викладачів, які взяли участь у дослідженні, серед чинників, що знижують ефективність фізичного виховання студентів, перше місце посідає низький рівень їх мотивації до занять; на другому – низький рівень фізичного стану студентів, на третьому – недоліки матеріально-технічного забезпечення.

Найбільш перспективними шляхами вдосконалення системи фізичного виховання студентів більшість викладачів вважають поліпшення матеріально-технічної бази і врахування інтересів студентів при складанні навчальних програм.

Таким чином, проведений нами аналіз організаційно-методичних умов систем фізичного студентів в різних ЗВО дозволив виявити недоліки та визначити шляхи їх усунення.

2.3. СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ЗВО ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Проблемі дослідження і формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом присвячена велика кількість наукових праць. У цьому напрямі проводили дослідження такі фахівці, як Є.А. Захаріна (2008), О.Ю. Марченко (2010), Г.В. Власов (2011), Т.Ю. Круцевич, О.В. Біліченко (2012), А.О. Лошицька (2013), В.М. Гринько (2015), Н.В. Москаленко (2010 – 2017) та ін.

Дослідниками виявлено закономірності формування мотивів та інтересів студентів у сфері фізичної культури і спорту; визначені мотиваційні пріоритети студентської молоді в цій сфері; вивчені особливості ціннісних орієнтацій студентів,

які займаються в різних навчальних відділеннях ЗВО; досліджені проблеми реалізації диференційованого підходу з урахуванням інтересів і потреб студентів в галузі фізичної культури і спорту; визначені зовнішні та внутрішні фактори, що впливають на формування мотивації студентів до занять фізичними вправами. Серед таких факторів велике значення мають організаційно-методичні умови побудови процесу фізичного виховання у ЗВО. Однак, на наш погляд, проблема впливу вищеназваного фактору на ставлення студентів до занять фізичною культурою і спортом в даний час вивчена недостатньо.

Для визначення ставлення студентів до занять фізичною культурою і спортом, оцінки ними ефективності існуючої в ЗВО системи фізичного виховання нами було проведено анкетне опитування, в якому взяли участь 180 студентів, по 30 юнаків і дівчат від кожного ЗВО. Для проведення досліджень використовувалися анкети змішаного типу, студенти могли обирати один або кілька варіантів відповідей (додаток Б).

Аналіз результатів анкетування студентів свідчить про те, що: фізичне виховання однією з основних дисциплін навчального плану вважають 60% студентів ДНУ ім. О. Гончара; 33,3% студентів ПДАБА та 43,3% студентів ДУАН. При цьому, 6,7% студентів ДНУ ім. О. Гончара відмітили, що вважають необхідним змінити форму проведення заняття. Не згодні з тим, що фізичне виховання є однією з основних дисциплін навчального плану 36,7% студентів ДНУ ім. О. Гончара; 40% студентів ПДАБА і 30% студентів ДУАН. Інші вказали, що їм важко відповісти на це питання.

Серед причин, за якими вони не вважають фізичне

виховання однією з основних дисциплін навчального плану, респонденти назвали наступні: 13,3% студентів ДНУ ім. О. Гончара вказали, що ця дисципліна не сприяє кар'єрному зростанню; 26,6% студентів цього ж ЗВО вважають, що заняття фізичною культурою не повинні носити примусовий характер, як це має місце; 10% студентів ДНУ ім. О. Гончара відмітили, що на цій дисципліні не надають ніяких корисних знань і 20% не влаштовує необхідність здавати нормативи з фізичної підготовки.

10 % студентів ПДАБА вказали на погану організацію занять, що, на їх думку, заважає навчанню; 3,3% студентів відмітили, що для їх ЗВО ця дисципліна не є профілюючою. Студенти ДУАН не навели своїх аргументів. Таким чином, незважаючи на те, що найбільша кількість студентів ДНУ ім. О. Гончара відмітили, що вважають фізичне виховання однією з основних дисциплін навчального плану, студенти саме цього ЗВО висловили найбільшу кількість критичних зауважень на адресу фізичного виховання як обов'язкової дисципліни навчального плану.

Цей факт може бути пояснений тим, що жорстка регламентація змісту навчальних занять, високий рівень вимог, що пред'являються до відвідуваності та рівня фізичної підготовленості студентів, з одного боку, примушує їх серйозно ставитися до вивчення цієї дисципліни, а з іншого, викликає гостре незадоволення, що може призвести до формування у них негативної мотивації до занять фізичною культурою.

Серед чинників, які викликають незадоволення змістом навчальних занять з фізичного виховання переважна більшість студентів усіх ЗВО вказали на відсутність можливості

займатися обраним видом спорту (цей чинник відмітили 53,3% студентів ДНУ ім. О. Гончара; 40% студентів ПДАБА і 40% студентів ДУАН). На недоліки в матеріально-технічному забезпеченні фізичного виховання (відсутність сучасного інвентарю і устаткування) вказали 33,3% студентів ДНУ ім. О. Гончара; 26,7% студентів ПДАБА і 33,3% студентів ДУАН. Для 13,3% студентів ДНУ ім. О. Гончара; 10% студентів ПДАБА і 6,6% студентів ДУАН чинником, що викликає незадоволення заняттями з фізичного виховання є надмірне фізичне навантаження; для 13,3% студентів ДНУ ім. О. Гончара і 3,3% студентів ПДАБА навантаження на занятті є, навпаки, недостатнім. Якість проведення заняття викладачем не задовольняє 14,9% студентів ДНУ ім. О. Гончара, 6,6% студентів ПДАБА і 10% студентів ДУАН (таблиця 3).

Таблиця 3

Чинники, що знижують ефективність фізичного виховання

Причина	Кількість студентів, %		
	ДНУ ім. О. Гончара	ПДАБА	ДУАН
Відсутність можливості займатися обраним видом спорту	53,3	40,0	40,0
Якість матеріально-технічного забезпечення	33,3	26,7	33,3
Надмірне фізичне навантаження	13,3	10,0	6,6
Недостатнє фізичне навантаження	13,3	3,3	-
Якість проведення занять викладачем	16,6	6,6	10,0

На наше прохання вказати, як часто вони пропускають заняття з фізичного виховання без поважних причин, 46,6% студентів ДНУ ім. О. Гончара; 36,6% студентів ПДАБА і 53,3% студентів ДУАН відповіли, що майже ніколи цього не роблять;

40% студентів ДНУ ім. О. Гончара, 30% студентів ПДАБА і 33,3% студентів ДУАН – що пропускають заняття 3 – 4 рази на семестр; часто пропускають заняття 16,6% студентів ДНУ ім. О. Гончара; 33,3% студентів ПДАБА і 13,3% студентів ДУАН. Таким чином, судячи з результатів анкетного опитування, найбільш висока відвідуваність навчальних занять з фізичного виховання спостерігається в ДУАН, найнижча – в ПДАБА.

Якість організації фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи у ЗВОу позанавчальний час була оцінена студентами таким чином: 43,3% студентів ДНУ ім. О. Гончара, 56,6% студентів ПДАБА і 71,6% студентів ДУАН вважають, що їх ЗВО надає студентам сприятливі умови для занять фізичною культурою у позанавчальний час; 26,6% студентів ДНУ ім. О. Гончара, 20% студентів ПДАБА і 8,3% студентів ДУАН – не задоволені організацією цих видів роботи в їх ЗВО, інші студенти вагалися з оцінкою, оскільки не цікавляться можливістю займатись фізичною культурою на базі їх ЗВО у позанавчальний час.

За результатами анкетного опитування, у позанавчальний час регулярно займаються фізичною культурою і спортом 36,6% студентів ДНУ ім. О. Гончара, 33,3% студентів ПДАБА і 51,6% студентів ДУАН. З них 1 раз на тиждень займаються 14,2% студентів ДНУ ім. О. Гончара, 15% студентів ПДАБА та 6,4% студентів ДУАН. 2 рази на тиждень займаються 52,3% студентів ДНУ ім. О. Гончара; 45% студентів ПДАБА та 29% студентів ДУАН. 3 рази на тиждень – 19% студентів ДНУ ім. О. Гончара; 20% студентів ПДАБА; 32,2% студентів ДУАН. 4 рази на тиждень – 9,5% студентів ДНУ ім. О. Гончара; 10% студентів ПДАБА та 19,3% студентів ДУАН. 5 і більше разів на

тиждень – 4,7% студентів ДНУ ім. О. Гончара; 10% студентів ПДАБА та 13,1% студентів ДУАН.

При цьому, тривалість додаткових фізкультурних занять у 13,6% студентів ДНУ ім. О. Гончара; 15% студентів ПДАБА та 6,4% студентів ДУАН становить 10 хвилин (скоріше за все мається на увазі ранкова гігієнічна гімнастика); у 27,2% студентів ДНУ ім. О. Гончара; 25% студентів ПДАБА та 9,6% студентів ДУАН – 20 хвилин; у 36,6% студентів ДНУ ім. О. Гончара; 35% студентів ПДАБА та 25,8% студентів ДУАН – 30 хвилин; у 13,6% студентів ДНУ ім. О. Гончара; 20% студентів ПДАБА та 22,5% студентів ДУАН – 40 хвилин; у 9% студентів ДНУ ім. О. Гончара; 5% студентів ПДАБА та 35,7% студентів ДУАН – 60 хвилин та більше.

Таким чином, найбільша залученість до занять фізичним вихованням в позанавчальний час спостерігається у студентів ДУАН: в цьому ЗВО найбільший відсоток студентів займається фізичною культурою в позанавчальний час, при цьому кількість додаткових занять на тиждень та їх тривалість у студентів вище, ніж в ДНУ ім. О. Гончара та ПДАБА. Такі показники свідчать про те, що створення закладом вищої освіти сприятливих умов для занять фізичною культурою у позанавчальний час сприяє залученню студентів до регулярних занять фізичними вправами.

В таблиці 4 наведені переваги студентів різних ЗВО у виборі різних форм занять фізичними вправами.

Як свідчать дані наведені в таблиці, більшість студентів ДНУ ім. О. Гончара і ПДАБА віддають перевагу самостійним заняттям фізичними вправами, і лише незначна частина студентів вважає за краще займатися фізичними вправами на

навчальних заняттях і на базі ЗВО у позанавчальний час.

Таблиця 4

**ФОРМИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ, ЯКИМ НАДАЮТЬ ПЕРЕВАГУ
СТУДЕНТИ РІЗНИХ ЗВО**

Форма занять	Кількість студентів, %		
	ДНУ ім. О. Гончара	ПДАБА	ДУАН
Навчальні заняття	16,7	16,7	33,3
Заняття у позанавчальний час на базі ЗВО	10,0	16,7	26,7
Заняття в фітнес-клубах	23,3	23,3	23,3
Самостійні заняття	50,0	43,3	16,7

Студенти ДУАН, навпаки, віддають перевагу навчальним заняттям з фізичного виховання і секційним заняттям на базі ЗВО. Цей факт говорить про те, що кафедрам фізичного виховання і спортивним клубам ДНУ ім. О. Гончара і ПДАБА необхідно, з одного боку, удосконалити методику проведення навчальних занять і якість організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у позанавчальний час, з іншого – приділяти більше уваги проблемі формування у студентів знань про методику самостійних занять фізичними вправами.

В таблиці 5 наведено перелік причин, що спонукають студентів до занять фізичними вправами. Дані свідчать про те, що найбільш вагомою причиною для занять фізичними вправами для студентів усіх ЗВО є знання про їх користь. Проте, кількість студентів ДНУ ім. О. Гончара, що вказали на цю причину значно перевищує кількість студентів ПДАБА і ДУАН, для яких вона є переважною. Цей факт свідчить про те, що формуванню знань про користь занять фізичними вправам в ДНУ ім. О. Гончара приділяють більше уваги, ніж в інших ЗВО.

Таблиця 5

**ПРИЧИНИ, ЩО СПОНУКАЮТЬ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ
ВПРАВАМИ**

Причина	Кількість студентів, %		
	ДНУ ім. О. Гончара	ПДАБА	ДУАН
Знання про користь занять	63,3	43,3	40,0
Погіршення здоров'я	16,7	20,0	13,3
Необхідність скласти залік	40,0	16,7	6,6
Поради друзів	13,3	6,6	3,3
Відвідування спортивних змагань	10,0	16,7	20,0
Участь в змаганнях	10,0	13,3	10,0
ЗМІ	6,6	3,3	6,6
Вимоги професії	3,3	6,6	-

Необхідність скласти залік з фізичного виховання більшою мірою стимулює до занять студентів ДНУ ім. О. Гончара, ніж студентів ПДАБА і ДУАН, що свідчить про більш високі вимоги, що ставляться до студентів. Звертає на себе увагу той факт, що в усіх ЗВО має місце недооцінка студентами професійно-прикладного значення занять з фізичного виховання.

Проведені нами дослідження свідчать, що:

- жорстка регламентація змісту занять з фізичного виховання, яка не враховує інтереси студентів, їх індивідуальні особливості знижують мотивацію до занять фізичною культурою;

- високий рівень вимог, що ставляться до студентів при складанні заліку, з одного боку, стимулює їх до занять фізичними вправами протягом навчання в ЗВО, а з іншого, може сприяти формуванню негативної мотивації та призвести до відмови від занять фізичною культурою і спортом в будь-яких формах одразу після закінчення вивчення студентом

дисципліни «Фізичне виховання»;

- раціонально організований процес теоретичної та методичної підготовки є фактором, що стимулює студентів до занять фізичними вправами, надає можливість навчити їх методиці планування фізичного навантаження та контролю його ефективності в системі самостійних занять, що є особливо важливим для студентів, які надають перевагу саме цій формі занять.

2.4. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПРОТЯГОМ НАВЧАННЯ

Визначення фізичного стану студентів нами здійснювалося в динаміці навчання з першого по четвертий курс за показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості і соматичного здоров'я.

Для визначення фізичного розвитку студентів нами використовувалися показники довжини і маси тіла, життєвої ємності легенів (ЖЄЛ), динамометрії кисті, ЧСС і АТ; відповідність маси довжині тіла визначалась за допомогою індексу маси тіла (ІМТ). Показники фізичного розвитку студентів наведені в таблиці 6.

Аналіз показників фізичного розвитку студентів, свідчить про те, що на першому курсі не спостерігалось статистично достовірних відмінностей між представниками різних ЗВО по жодному з параметрів, які вимірювалися в ході досліджень ($p > 0,05$). В динаміці навчання з 1-го по 4-й курс в жодному закладі вищої освіти у досліджуваних не відбулося статистично достовірних змін у показниках довжини, маси тіла, індексу маси тіла, артеріального тиску ($p > 0,05$).

Таблиця 6

Показники фізичного розвитку студентів різних ЗВО в динаміці навчання на 1-4-м курсах, $x \pm S$

ЗВО	ДНУ ім. О. Гончара				ПДАБА				ДУАН			
	1-й курс	2-й курс	3-й курс	4-й курс	1-й курс	2-й курс	3-й курс	4-й курс	1-й курс	2-й курс	3-й курс	4-й курс
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Юнаки (n=90)												
	n=30				n=30				n=30			
Довжина тіла, см	178,8 ± 7,36	179,2 ± 7,14	179,3 ± 7,27	179,3 ± 7,15	177,5 ± 6,92	177,8 ± 6,58	177,8 ± 6,73	177,4 ± 6,82	177,4 ± 7,76	177,4 ± 7,65	177,4 ± 7,63	177,4 ± 7,51
Маса тіла, кг	68,8 ± 8,14	71,4 ± 8,96	70,9 ± 8,53	71,6 ± 8,54	68,9 ± 8,36	70,2 ± 7,47	70,4 ± 7,16	71,2 ± 6,94	68,3 ± 9,25	71,1 ± 6,32	70,9 ± 6,83	71,5 ± 6,64
ІМТ, кг/м ²	21,77 ± 2,44	22,31 ± 2,57	22,15 ± 2,54	22,37 ± 2,56	22,01 ± 1,98	22,42 ± 2,21	22,49 ± 2,13	22,74 ± 1,92	21,91 ± 2,38	22,71 ± 2,41	22,65 ± 1,99	22,84 ± 2,27
ЖЄЛ, мл	3545,0 ± 601,0	3660,0 ± 690,0	3790,0 ± 720,0	3870,0** ± 602,0	3565,0 ± 620,0	3780,0 ± 730,0	3650,0 ± 780,0	3590,0 ± 730,0	3490,0 ± 660,0	3880,0* ± 730,0	3800,0 ± 790,0	3740,0 ± 710,0
ЧСС, уд.·хв. ⁻¹	76,3 ± 6,62	72,1* ± 7,38	69,1 ± 7,06	67,55** ± 7,25	78,8 ± 8,14	75,6 ± 7,85	76,3 ± 5,57	77,9 ± 7,83	76,8 ± 8,85	69,3* ± 6,17	69,7 ± 6,63	72,7 ± 8,22
АТ сист., мм рт.ст.	121,3 ± 4,37	120,9 ± 4,10	122,1 ± 5,32	121,8 ± 4,94	120,8 ± 3,97	122,0 ± 4,28	120,3 ± 4,84	122,5 ± 4,63	121,4 ± 3,56	119,0 ± 3,28	120,9 ± 5,24	122,1 ± 3,82
АТ діаст., мм рт.ст.	79,0 ± 3,11	80,0 ± 3,45	81,0 ± 4,13	81,0 ± 3,85	79,0 ± 3,97	79,4 ± 4,72	80,3 ± 4,66	81,1 ± 4,91	78,0 ± 4,58	79,0 ± 4,60	80,0 ± 4,45	80,0 ± 4,43
Динамометрія кисті, кг	44,1 ± 9,22	48,0 ± 8,95	52,3 ± 9,64	54,2** ± 8,77	43,8 ± 9,19	45,9 ± 8,85	45,6 ± 8,33	46,1 ± 7,86	43,4 ± 9,02	55,9* ± 8,46	55,2 ± 7,38	53,7** ± 7,96

Продовження табл. 6

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Дівчата (n=90)												
	n=30				n=30				n=30			
Довжина тіла, см	166,4 ± 3,63	166,4 ± 3,84	166,4 ± 3,84	166,4 ± 3,84	165,9 ± 3,16	166,0 ± 3,54	166,0 ± 3,54	166,0 ± 3,54	166,5 ± 3,26	166,5 ± 3,34	166,5 ± 3,34	166,5 ± 3,34
Маса тіла, кг	57,3 ± 8,01	57,9 ± 7,64	58,5 ± 6,95	58,8 ± 7,57	56,9 ± 8,25	58,9 ± 8,28	60,8 ± 7,98	61,1 ± 7,8	55,1 ± 6,46	55,9 ± 6,76	56,3 ± 8,15	56,4 ± 7,24
ІМТ, кг/м ²	20,83 ± 5,43	21,05 ± 5,24	21,27 ± 6,16	21,38 ± 6,57	20,91 ± 4,18	21,41 ± 5,39	22,10 ± 6,20	22,21 ± 5,88	20,03 ± 5,46	20,32 ± 5,15	20,47 ± 5,44	20,50 ± 5,73
ЖЄЛ, мл	2500,0 ± 620,0	2610,0 ± 602,0	2610,0 ± 687,0	2845,0** ± 590,0	2590,0 ± 650,0	2725,0 ± 695,0	2650,0 ± 650,0	2600,0 ± 705,0	2520,0 ± 530,0	2800,0* ± 450,0	2750,0 ± 450,0	2700,0 ± 690,0
ЧСС, уд.·хв. ⁻¹	78,9 ± 7,91	77,3 ± 6,82	74,3 ± 7,26	69,8** ± 6,52	78,5 ± 6,15	77,9 ± 8,72	78,7 ± 7,96	80,9 ± 10,23	78,8 ± 8,66	73,1* ± 7,79	73,5 ± 7,99	74,9 ± 8,11
АТ сист., мм рт.ст.	118,3 ± 4,33	120,1 ± 3,98	119 ± 4,15	121 ± 3,99	119,7 ± 4,87	119,2 ± 4,66	122,0 ± 3,21	120,0 ± 3,76	120,2 ± 4,75	116,0 ± 4,14	118,0 ± 3,04	119,0 ± 3,78
АТ діаст., мм рт.ст.	79,3 ± 4,26	81,1 ± 4,41	77,6 ± 3,41	72,12 ± 4,41	78,8 ± 4,69	78,6 ± 4,19	77,9 ± 4,87	78,9 ± 3,79	78,9 ± 4,69	72,1 ± 4,08	74,7 ± 4,88	76,2 ± 3,75
Динамометрія кисті, кг	19,8 ± 6,34	22,3 ± 7,19	25,6 ± 7,16	27,8** ± 6,87	20,7 ± 7,27	21,4 ± 6,98	22,8 ± 7,35	21,6 ± 7,35	21,1 ± 6,98	29,9* ± 7,30	28,8 ± 7,36	26,5** ± 7,11

Примітки: * - достовірна різниця між показниками на першому і другому курсах при $p < 0,05$; ** - достовірна різниця між показниками на першому і четвертому курсах при $p < 0,05$.

У студентів ДНУ ім. О. Гончара відмічається достовірне зниження показників ЧСС у спокої від першого до другого курсу на $4,2 \text{ уд.}\cdot\text{хв.}^{-1}$ ($p < 0,05$), та від першого до четвертого – на $8,75 \text{ уд.}\cdot\text{хв.}^{-1}$ ($p < 0,05$). У дівчат схожа тенденція, але достовірне зниження прослідковується від першого до четвертого курсу на $9,1 \text{ уд.}\cdot\text{хв.}^{-1}$ ($p < 0,05$). У показниках ЖЄЛ відмічене достовірне збільшення з першого по четвертий курс: у юнаків – на 325 мл ($p < 0,05$), у дівчат – на 345 мл ($p < 0,05$). Також у представників цього ЗВО достовірно зріс показник динамометрії кисті від першого до четвертого курсу: у юнаків – на 10,1 кг ($p < 0,05$), у дівчат – на 8 кг ($p < 0,05$).

У представників ПДАБА з першого по четвертий курс не спостерігається статистично достовірних відмінностей за жодним з параметрів фізичного розвитку ($p > 0,05$), проте, у деяких показниках відмічається тенденція до їх поступового погіршення.

У студентів ДУАН на 2-му курсі спостерігається статистично достовірне зменшення частоти серцевих скорочень у спокої та збільшення ЖЄЛ і динамометрії кисті, в порівнянні з тими показниками, які були зафіксовані під час проведення досліджень на 1-му курсі.

Так, ЧСС у спокої в середньому зменшилася на $7,5 \text{ уд.}\cdot\text{хв.}^{-1}$ у юнаків ($p < 0,05$) і на $5,7 \text{ уд.}\cdot\text{хв.}^{-1}$ у дівчат ($p < 0,05$), показники ЖЄЛ збільшилися у юнаків на 390 мл ($p < 0,05$), у дівчат – на 280 мл ($p < 0,05$), показники динамометрії кисті збільшилися на 12,5 кг у юнаків ($p < 0,05$) і на 8,8 кг у дівчат ($p < 0,05$). Крім того, у показниках динамометрії кисті відбувся статистично достовірний приріст від першого до четвертого курсу: у юнаків – на 10,3 кг ($p < 0,05$), у дівчат – на 5,4 кг ($p < 0,05$), хоча ці показники

є нижчими, ніж ті, що зафіксовані на другому курсі.

Дослідження показників фізичної підготовленості студентів нами також здійснювалося в динаміці навчання з першого по четвертий курси.

Рівень розвитку основних фізичних якостей визначався за допомогою тестів, передбачених для студентів «Державними тестами і нормативами визначення фізичної підготовленості населення України»: біг 100, біг 3000 м (для юнаків) і 2000 м (для дівчат), підтягування на перекладині (для юнаків), згинання та розгинання рук в упорі лежачи (для дівчат), човниковий біг 4×9 м, нахил вперед із положення сидячи. Показники фізичної підготовленості студентів-юнаків у динаміці навчання в ЗВО наведені в таблиці 7.

Аналіз показників свідчить, що на першому курсі у студентів не спостерігалось статистично достовірних відмінностей у показниках розвитку фізичних якостей ($p > 0,05$).

За період навчання у студентів всіх ЗВО, які брали участь у дослідженні, не спостерігалось статистично достовірних змін у показниках розвитку швидкості (тест «біг 100 м») та спритності (тест «човниковий біг 4×9 м») ($p > 0,05$).

У студентів ДНУ ім. О. Гончара від першого до четвертого курсу достовірно покращуються результати виконання тестів на витривалість «біг 3000 м», швидкісно-силові здібності «стрибок у довжину з місця» та гнучкість «нахил тулуба вперед із положення сидячи» ($p < 0,05$).

У студентів ПДАБА не виявлено статистично достовірних змін результатів тестування фізичної підготовленості протягом навчання ($p > 0,05$), і навіть з третього курсу спостерігається деяка тенденція до погіршення результатів за всіма тестами, які

Таблиця 7

ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ПРОТЯГОМ НАВЧАННЯ (ЮНАКИ)

Курс	ДНУ ім. О. Гончара (n = 30)				ПДАБА (n = 30)				ДУАН (n = 30)			
	x	S	V	m	x	S	V	m	x	S	V	m
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Біг 100 м, с												
1-й курс	14,4	1,41	9,79	0,13	14,9	1,27	8,52	0,15	14,7	1,38	9,38	0,21
2-й курс	14,2	1,35	9,50	0,14	14,8	1,32	8,91	0,17	14,1	1,23	8,72	0,15
3-й курс	13,9	1,29	9,28	0,12	15,0	1,29	8,60	0,14	14,5	1,41	9,72	0,14
4-й курс	14,0	1,17	8,35	0,15	15,2	1,31	8,61	0,16	14,6	1,43	9,79	0,17
Біг 3000 м, хв., с												
1-й курс	14,14	0,59	4,17	0,21	14,15	1,03	7,27	0,27	14,13	1,01	7,14	0,24
2-й курс	14,01	1,08	7,70	0,24	14,06	1,07	7,15	0,29	13,29*	0,59	4,43	0,19
3-й курс	13,46	1,05	7,80	0,31	14,11	1,12	7,93	0,21	13,35	1,09	8,16	0,22
4-й курс	13,38**	0,57	4,26	0,28	14,15	1,09	7,70	0,23	13,61	1,13	8,42	0,23
Човниковий біг 4×9 м, с												
1-й курс	9,35	0,51	5,45	0,11	9,75	0,42	4,30	0,12	9,55	0,47	4,92	0,13
2-й курс	9,20	0,48	5,21	0,09	9,66	0,58	6,00	0,14	9,49	0,46	4,84	0,15
3-й курс	9,26	0,52	5,61	0,15	9,95	0,54	5,32	0,11	9,71	0,51	5,25	0,14
4-й курс	9,18	0,56	6,10	0,13	9,96	0,56	5,48	0,13	9,76	0,54	5,53	0,11
Стрибок у довжину з місця, см												
1-й курс	218,51	19,84	9,07	2,17	220,54	19,21	8,71	2,15	221,14	18,96	8,57	2,25
2-й курс	223,75	18,93	8,46	2,09	224,93	18,76	8,34	2,19	229,81	19,02	8,27	2,07
3-й курс	228,15	19,16	8,39	1,98	223,5	18,39	8,22	2,08	227,94	19,08	8,37	2,11
4-й курс	231,28**	18,91	8,17	1,79	219,87	19,91	9,05	1,96	227,15	18,93	8,33	2,05

Продовження табл. 7

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., разів												
1-й курс	43,21	5,78	13,37	1,47	43,74	6,72	15,36	1,89	43,04	6,11	14,19	1,78
2-й курс	45,57	6,37	13,97	1,48	46,01	6,29	13,67	2,01	49,13*	7,06	14,37	1,69
3-й курс	47,81	7,09	14,82	1,82	45,29	5,83	12,87	1,73	48,56	6,89	14,12	1,95
4-й курс	49,67	6,96	14,01	1,67	44,15	6,08	13,77	1,86	46,18	6,98	14,79	1,81
Підтягування у висі на перекладині, кількість разів												
1-й курс	11,8	3,41	28,89	0,96	11,5	2,81	24,43	0,59	10,18	3,45	33,88	0,67
2-й курс	12,5	3,48	27,84	1,07	12,7	4,43	34,88	0,83	14,17*	4,81	33,94	0,92
3-й курс	12,8	4,01	31,32	1,13	12,5	3,91	31,28	0,75	13,91	4,47	32,13	0,71
4-й курс	13,6	3,85	28,30	1,32	11,9	4,14	34,78	0,67	12,14	4,21	30,97	0,69
Нахил вперед із положення сидячи, см												
1-й курс	13,3	5,21	39,17	0,91	12,4	4,84	39,03	0,98	11,43	4,52	39,45	0,83
2-й курс	14,2	5,67	39,92	1,30	12,6	4,91	38,96	1,32	16,47*	6,16	37,40	1,12
3-й курс	15,5	6,03	38,90	1,22	12,3	5,07	41,21	1,43	15,38	5,79	37,62	0,98
4-й курс	16,2**	5,85	36,11	1,19	11,9	4,95	41,59	1,51	13,72	5,68	38,58	1,13

Примітки: * - достовірна різниця між показниками на першому і другому курсах при $p < 0,05$; ** - достовірна різниця між показниками на першому і четвертому курсах при $p < 0,05$.

визначалися в ході експерименту.

До другого курсу у студентів ДУАН спостерігається статистично достовірний приріст показників у тестах «біг 3000 м», «піднімання тулуба в сід за 1 хв.», «підтягування у висі на перекладині» та «нахил вперед із вихідного положення сидячи» ($p < 0,05$), на третьому і четвертому курсах результати в даних тестах достовірно не змінюються ($p > 0,05$).

Подібні тенденції спостерігаються і в показниках фізичної підготовленості дівчат-студенток (табл.8.). Як і в юнаків, групи студенток різних ЗВО на першому курсі не мали статистично достовірних відмінностей в показниках фізичної підготовленості ($p > 0,05$). Як свідчать дані, наведені в таблиці 8, у показниках розвитку швидкості і спритності у дівчат також не спостерігається статистично достовірних змін з першого по четвертий курс ($p > 0,05$).

У студенток ДНУ ім. О. Гончара визначено поступовий приріст показників у тестах «біг 2000 м», «згинання і розгинання рук в упорі лежачи», «піднімання тулуба в сід за 1 хв.» і «нахил вперед із вихідного положення сидячи», які на четвертому курсі достовірно вищі, ніж на першому ($p < 0,05$).

У студенток ПДАБА не спостерігається статистично достовірних відмінностей у показниках фізичної підготовленості ($p > 0,05$) протягом всього періоду навчання на першому – четвертому курсах, проте, відзначається деяка тенденція до погіршення результатів у всіх тестах, які застосовувалися в нашому дослідженні.

У студенток ДУАН на другому курсі найбільш виражені позитивні зміни спостерігаються у показниках розвитку сили, витривалості та гнучкості ($p < 0,05$), на третьому і четвертому

Таблиця 8

ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ПРОТЯГОМ НАВЧАННЯ (ДІВЧАТА)

Курс	ДНУ ім. О. Гончара (n = 30)				ПДАБА (n = 30)				ДУАН (n = 30)			
	x	S	V	m	x	S	V	m	x	S	V	m
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Біг 100 м, с												
1-й курс	17,33	1,17	6,75	0,25	17,47	1,16	6,87	0,19	17,16	1,18	6,70	0,18
2-й курс	17,03	1,21	7,18	0,31	17,01	1,13	6,64	0,21	16,71	1,15	6,88	0,21
3-й курс	16,91	1,19	7,34	0,24	17,13	1,18	6,88	0,23	16,88	1,14	6,75	0,19
4-й курс	16,88	1,22	7,38	0,22	17,21	1,14	6,62	0,18	17,02	1,16	6,81	0,23
Біг 2000 м, хв., с												
1-й курс	11,55	0,59	5,10	0,35	11,57	1,01	8,72	0,26	11,52	0,76	6,59	0,33
2-й курс	11,46	0,57	4,96	0,29	11,49	0,58	5,04	0,24	11,04*	0,69	6,25	0,27
3-й курс	11,32	0,54	4,77	0,27	11,55	1,04	9,00	0,27	11,08	0,71	6,40	0,26
4-й курс	11,24**	0,56	4,98	0,28	11,59	1,02	8,80	0,31	11,23	0,82	7,36	0,28
Човниковий біг 4×9 м, с												
1-й курс	11,13	0,53	4,76	0,13	11,02	0,48	4,35	0,11	11,06	0,47	4,28	0,16
2-й курс	11,10	0,48	4,32	0,12	10,70	0,53	4,95	0,14	10,91	0,51	4,67	0,12
3-й курс	11,06	0,46	4,15	0,16	11,13	0,58	5,21	0,15	10,98	0,58	5,23	0,14
4-й курс	10,88	0,51	4,68	0,14	11,21	0,61	5,44	0,13	11,07	0,57	5,14	0,18
Стрибок у довжину з місця, см												
1-й курс	165,54	13,89	8,49	1,87	165,82	13,48	8,12	1,79	167,18	14,23	8,51	1,97
2-й курс	169,81	14,01	8,25	1,93	170,73	13,76	8,05	1,86	171,15	13,95	7,91	1,89
3-й курс	171,95	14,17	8,24	1,91	168,28	13,84	8,22	1,91	172,05	14,11	8,10	1,91
4-й курс	172,17	14,28	8,15	1,89	166,11	13,65	8,21	1,94	171,37	14,26	8,27	1,92

Продовження табл. 8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів												
1-й курс	35,66	6,59	18,48	1,76	37,81	6,97	18,43	1,69	36,56	6,71	18,35	1,81
2-й курс	39,09	6,73	17,17	1,82	40,95	7,02	16,73	1,76	45,67*	7,65	16,75	1,93
3-й курс	44,67	6,91	15,46	1,78	40,34	6,89	17,07	1,74	43,51	6,98	15,68	1,73
4-й курс	48,80**	7,11	14,56	1,91	38,82	7,12	18,34	1,77	39,43	7,13	16,41	1,86
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів												
1-й курс	14,82	3,41	23,00	0,69	14,56	2,82	19,36	0,56	14,10	3,42	24,25	0,62
2-й курс	15,58	5,54	35,55	1,01	15,31	4,39	28,67	0,81	17,91*	4,64	25,90	0,83
3-й курс	17,59	4,49	25,52	1,02	15,08	4,56	30,23	0,90	16,53	4,39	25,04	0,78
4-й курс	18,03**	5,38	29,83	1,10	14,17	4,18	29,49	0,89	15,77	3,91	23,31	0,81
Нахил вперед із положення сидячи, см												
1-й курс	14,33	5,13	35,79	0,93	14,18	4,67	30,76	0,81	14,84	4,53	30,52	0,82
2-й курс	15,81	5,19	32,82	0,96	14,96	6,02	37,71	1,12	18,93*	6,17	32,59	1,13
3-й курс	17,28	6,11	35,35	0,91	14,95	5,97	39,51	1,08	17,57	6,13	33,01	0,98
4-й курс	18,89**	5,76	30,49	0,89	14,56	5,89	40,45	1,11	16,81	5,79	32,50	1,03

Примітки: * - достовірна різниця між показниками на першому і другому курсах при $p < 0,05$; ** - достовірна різниця між показниками на першому і четвертому курсах при $p < 0,05$.

курсах показники стабілізуються і навіть незначно знижуються у порівнянні з першим курсом ($p > 0,05$).

Аналіз результатів дослідження соматичного здоров'я студентів за методикою Г.Л. Апанасенка свідчить про те, що на першому курсі більшість студентів усіх закладів вищої освіти мали низький та нижче за середній рівні соматичного здоров'я. Так, серед юнаків низький рівень соматичного здоров'я мали 40% студентів ДНУ ім. О. Гончара; 36,7% студентів ПДАБА і 43,3% студентів ДУАН; рівень соматичного здоров'я нижче за середній спостерігався у 36,7% студентів ДНУ ім. О. Гончара; 46,6% студентів ПДАБА і 33,3% студентів ДУАН. Середній рівень соматичного здоров'я мали 23,3% студентів ДНУ ім. О. Гончара; 16,6% студентів ПДАБА і 23,3% студентів ДУАН.

Серед дівчат низький рівень соматичного здоров'я мали 33,4% студенток ДНУ ім. О. Гончара; 40% студенток ПДАБА і 40% студенток ДУАН; рівень соматичного здоров'я нижче за середній – 53,3% студенток ДНУ ім. О. Гончара; 50% студенток ПДАБА і 50% студенток ДУАН. Середній рівень соматичного здоров'я мали 13,3% студенток ДНУ ім. О. Гончара та по 10% студенток ПДАБА і ДУАН. До другого курсу показники соматичного здоров'я студентів ДНУ ім. О. Гончара та ПДАБА достовірно не змінилися, в той час, як серед студентів ДУАН намітилися тенденції до поліпшення показників (таблиця 9).

Як свідчать дані, наведені в таблиці 9, у студентів ДУАН до другого курсу збільшилася кількість досліджуваних, які мають середній і вищий за середній рівні соматичного здоров'я, в той час, як у студентів інших закладів вищої освіти істотних змін у показниках соматичного здоров'я не відбулося.

РІВНІ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ЗВО, %

ЗВО	ДНУ ім. О. Гончара				ПДАБА				ДУАН			
	1-й курс	2-й курс	3-й курс	4-й курс	1-й курс	2-й курс	3-й курс	4-й курс	1-й курс	2-й курс	3-й курс	4-й курс
РСЗ	Юнаки (n=90)											
	n=30				n=30				n=30			
Низький	40,0	36,7	33,3	30,0	36,7	33,3	40,0	43,3	43,3	30,0	30,0	33,3
Нижче за середній	36,7	40,0	36,7	36,7	46,6	50,0	43,3	43,3	33,3	26,7	26,7	30,0
Середній	23,3	23,3	26,7	30,0	16,7	16,7	16,7	13,4	23,3	36,7	40,0	33,3
Вище за середній	-	-	3,3	3,3	-	-	-	-	-	6,6	3,3	3,4
Високий	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Дівчата (n=90)											
	n=30				n=30				n=30			
Низький	33,4	30,0	26,7	13,3	40,0	43,3	43,3	40,0	40,0	23,3	26,7	30,0
Нижче за середній	53,3	53,3	56,7	53,3	50,0	40,0	40,0	50,0	50,0	36,6	36,6	36,7
Середній	13,3	16,7	13,3	16,7	10,0	16,7	16,7	10,0	10,0	36,7	33,3	30,0
Вище за середній	-	-	3,3	13,3	-	-	-	-	-	3,3	3,3	3,3
Високий	-	-	-	3,4	-	-	-	-	-	-	-	-

На третьому та четвертому курсах показники соматичного здоров'я студентів ДУАН і ПДАБА суттєво не відрізнялися від тих, які були зареєстровані на другому курсі, в той час, як у студентів ДНУ ім. О. Гончара спостерігається поступове збільшення кількості досліджуваних, які мають середній та вищий за середній рівні соматичного здоров'я.

Таким чином, порівняння показників фізичного стану студентів у динаміці навчання свідчить про те, що на першому курсі студенти різних ЗВО не мали статистично достовірних відмінностей за показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості та соматичного здоров'я, але до другого курсу у студентів ДУАН відбулося статистично достовірне збільшення життєвої ємності легенів, спостерігалось достовірне зменшення

частоти серцевих скорочень у спокої, що свідчить про підвищення функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем. Надалі ці показники не зазнали достовірних змін, і навіть відзначається деяка тенденція до їх погіршення. У той же час, у студентів ДНУ ім. О. Гончара в період з першого по четвертий курс спостерігається поступове зменшення частоти серцевих скорочень в спокої та збільшення ЖЄЛ, які достовірно не змінюються від курсу до курсу, але достовірно відрізняються при порівнянні показників, визначених на першому і четвертому курсах.

Аналіз показників фізичної підготовленості студентів в динаміці навчання свідчить про достовірне збільшення показників сили, витривалості та гнучкості у студентів ДУАН з першого по другий курс і подальшої їх стабілізації. У той же час, у представників ДНУ ім. О. Гончара відзначаються більш повільні темпи приросту даних якостей, які до четвертого курсу достовірно збільшуються у порівнянні з показниками першого курсу. У студентів ПДАБА істотних змін в рівні розвитку фізичних якостей не спостерігається.

Подібна тенденція спостерігається в показниках соматичного здоров'я студентів. У студентів ДУАН до другого курсу збільшилася кількість досліджуваних, які мали середній та вище за середній рівні соматичного здоров'я, зменшується кількість досліджуваних, які мали рівні здоров'я низький і нижче за середній із подальшою стабілізацією і навіть деяким погіршенням показників до третього і четвертого курсів.

У студентів ДНУ ім. О. Гончара поступово від курсу до курсу збільшується кількість студентів, які мали середній, вище за середній та високий рівні соматичного здоров'я. Ці зміни на

четвертому курсі суттєво відрізняються від тих, які були визначені на першому курсі. У студентів ПДАБА істотних змін у рівні соматичного здоров'я студентів у динаміці навчання не спостерігалось.

На наш погляд, такі результати пояснюються тим, що: в ДУАН студентам створені найбільш сприятливі умови для занять фізичною культурою в позанавчальний час; на навчальних заняттях студентам надається право вільного вибору виду спорту або фізкультурно-оздоровчої системи з тих, які може запропонувати кафедра фізичного виховання; стан матеріально-технічної бази ДУАН дозволяє впроваджувати в навчальний процес сучасні фізкультурно-оздоровчі технології, що користуються популярністю у студентської молоді; для визначення рівня фізичного стану студентів застосовуються комп'ютерні програми; при плануванні навантаження викладачами використовується індивідуальний підхід, що враховує рівень підготовленості і функціональні можливості кожного студента. Такий підхід до організації навчального процесу з фізичного виховання підвищує інтерес студентів до навчальних занять, що призводить до поліпшення їх відвідуваності і знижує кількість пропусків занять без поважних причин.

Створені в ЗВО сприятливі умови для фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять у позанавчальний час також сприяють підвищенню рівня рухової активності студентів за рахунок їх більш активної участі в роботі спортивних секцій та фізкультурно-оздоровчих груп, ніж в інших ЗВО, що й обумовлює більш виражені позитивні тенденції в показниках фізичного стану студентів ДУАН. Однак, зменшення кількості обов'язкових

навчальних занять на третьому курсі з 4 до 2 годин на тиждень призводить до стабілізації показників і навіть їх незначного погіршення.

У студентів ДНУ ім. О. Гончара також спостерігається позитивна динаміка показників фізичного стану студентів, яка характеризується більш повільними темпами зростання, проте більшою стабільністю. Слід зазначити, що ДНУ ім. О. Гончара – єдиний ЗВО з тих, що брали участь у дослідженнях, в якому обов'язкові заняття з фізичного виховання проводяться в обсязі 4 години на тиждень протягом усього періоду навчання.

У ПДАБА показники фізичного стану студентів незначно покращуються з першого по другий курс, потім поступово знижуються, хоча ці зміни статистично недостовірні ($p > 0,05$). Така динаміка показників фізичного стану, на наш погляд, пов'язана з тим, що обов'язкові навчальні заняття з фізичного виховання в ПДАБА проводяться тільки протягом перших двох років навчання у ЗВО, а фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота у позанавчальний час охоплює тільки незначну кількість студентів.

2.5. АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ЗВО

Одним з першочергових завдань, які постають в даний час перед фахівцями в галузі фізичного виховання, є вдосконалення системи теоретичної підготовки студентів закладів вищої освіти. Теоретичний матеріал формує світоглядну систему науково-практичних знань і ставлення студентів до фізичної культури. Вони необхідні для розуміння природних і соціальних процесів функціонування фізичної культури

суспільства і особистості, вміння їх творчо використовувати для професійно-особистісного розвитку, самовдосконалення, організації здорового способу життя при виконанні навчальної, професійної та соціокультурної діяльності (Т.Ю. Круцевич, 2017).

Як наголошується в науково-методичній літературі (Т.Ю. Круцевич, 2017; J.E. Brophy, 1998; J. Lund, D. Tannehill, 2005), процес засвоєння інформації має три аспекти: концептуальний (осмислення сутності фізичної культури, її структури і функцій); категоріальний (оволодіння понятійним апаратом) і гносеологічний (засвоєння принципів і методів пізнання). У технології навчально-пізнавальної діяльності використовуються різні форми абстрактного мислення: поняття (виділення ознак), судження (ствердження чи заперечення властивостей предмета) та умовивід (узагальнення думок).

У процесі формування понять в сфері фізичної культури проводиться аналіз (уявне розчленування предметів на складові частини, виділення в них ознак) і синтез (інтеграція частин досліджуваної дефініції). Таким чином, теоретична підготовка покликана сприяти залученню студентів до цінностей фізичної культури, активізувати культурний потенціал особистості студента, розширити його світогляд, сприяти формуванню активної життєвої позиції.

Аналіз робочої навчальної документації кафедр фізичного виховання свідчить про те, що в ЗВО використовуються різні підходи до організації процесу теоретичної підготовки в системі фізичного виховання студентів.

Програмою фізичного виховання студентів ДНУ ім. О. Гончара лекції не передбачені. Теоретична підготовка реалізується в формі коротких повідомлень викладача (10 – 15

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи
хвилини) по тій чи іншій темі на практичних заняттях. У кожному семестрі розглядається по 4 теми з розділу теоретичної підготовки.

Програмою фізичного виховання ДНУ ім. О. Гончара для студентів основного навчального відділення змістом розділу «Теоретична підготовка» передбачено вивчення таких тем:

- 1-й семестр: «Організаційно-теоретичні основи фізичного виховання студентів», «Природничо-наукові основи фізичного виховання», «Основи здорового способу життя студента»; «Основи фізичного вдосконалення»;

- 2-й семестр: «Контроль у процесі фізичного виховання студентів», «Режим навчальної праці та оптимальної рухової активності студентів», «Основи гігієни занять фізичними вправами», «Основи професійно-прикладної фізичної підготовки»;

- 3-й та 4-й семестри: «Основи фізичного вдосконалення з використанням засобів легкої атлетики», «Основи фізичного вдосконалення з використанням засобів гімнастики», «Основи фізичного вдосконалення з використанням засобів спортивних ігор», «Основи фізичного вдосконалення з використанням засобів плавання»;

- 5-й семестр: «Основи фізичного вдосконалення з використанням інформаційних технологій дозування навантаження», «Основи фізичного вдосконалення з використанням засобів йоги», «Основи масажу і самомасажу», «Основи загартування»;

- 6-й семестр: «Олімпійський спорт і сучасні спортивні дисципліни», «Основи фізичного вдосконалення з використанням засобів східної гімнастики», «Основи використання

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи національних засобів загартування», «Засоби відновлення у процесі занять фізичними вправами»;

- 7-й семестр: «Організаційно-теоретичні основи самостійних занять фізичними вправами», «Контроль і самоконтроль у процесі самостійних занять фізичними вправами», «Основи самостійних занять з використанням нетрадиційних засобів фізичного вдосконалення», «Заходи щодо збереження здоров'я і запобігання травматизму в процесі самостійних занять фізичними вправами».

Зміст теоретичної підготовки, контрольні запитання та практичні завдання до них розроблені для кожного модуля базового компонента програми. Реалізуються теоретичний та методичний розділи програми в формі коротких повідомлень викладачів на практичних заняттях, індивідуальних консультацій, виконання практичних і контрольних завдань, самостійної роботи студентів.

Крім того, кафедрою фізичного виховання ДНУ ім. О. Гончара регулярно проводяться студентські науково-методичні конференції з проблем фізичної культури, організовуються «круглі столи», диспути. Контроль рівня знань студентів здійснюється за результатами усних відповідей і якості виконання завдань з самопідготовки.

У ПДАБА на вивчення теоретичного розділу програми в базовому і елективному компонентах програми передбачено по 2 години навчальних занять в кожному семестрі та по 4 години самостійної підготовки. У кожному семестрі програмою з фізичного виховання ПДАБА передбачено 2 модуля (за базовим і елективним компонентами). Таким чином, на теоретичну підготовку протягом навчального року відводиться 8 годин

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи
навчальних занять і 16 годин самопідготовки.

Теми теоретичної підготовки студентів повністю відповідають темам, рекомендованим для вивчення студентам діючою базовою програмою з фізичного виховання для закладів вищої освіти III – IV рівнів акредитації. Кафедрою розроблений лекційний матеріал, перелік тем для самостійної підготовки студентів і надано перелік рекомендованої літератури. Для перевірки й оцінювання теоретичної підготовленості розроблено тестові завдання до кожного модуля. Кафедрою фізичного виховання ПДАБА розроблена комп'ютерна програма тестування, але використання її в навчальному процесі ускладнюється недостатньою технічною оснащеністю.

У системі фізичного виховання студентів ДУАН на здійснення теоретичної та методичної підготовки (спільно) у кожному семестрі відведено 2 години навчальних занять. Системи оцінювання теоретичної та методичної підготовленості студентів програмою не передбачено.

Для порівняння ефективності різних підходів до організації теоретичної підготовки в системі фізичного виховання студентів різних закладів вищої освіти Придніпровського регіону, нами був проведений контроль рівня знань студентів 1-х курсів на початку і в кінці навчального року.

Відповідно до «Положення про залік з фізичного виховання» (1998), контроль теоретичної підготовленості студентів повинен здійснюватися за результатами усної або письмової відповіді студента на питання білета, який складається відповідно до змісту навчальної програми з фізичного виховання. Однак, як свідчить проведений нами аналіз науково-методичної літератури (В. Ковальчук, 2014; К. Ellis, L. Lieberman, D. LeRoux, 2009) та

документальних матеріалів, а також результати педагогічних спостережень, на теперішній час для оцінки знань в системі фізичного виховання широко використовується тестування.

Нами також були розроблені тести для визначення рівня теоретичної підготовленості студентів, які включили в себе питання з основ здорового способу життя, методики використання фізичних вправ у системі самостійних занять, основ самоконтролю в процесі занять фізичними вправами і т.д. Основна відмінність запропонованої нами системи тестування від тієї, яка використовується в ЗВО, полягала в тому, що для оцінки рівня знань студентів нами використовувалися тестові завдання різних рівнів складності (додаток В).

Студентам було запропоновано відповісти на 30 питань тестів першого рівня складності, в яких вони повинні були обрати один з чотирьох варіантів відповідей, тільки один з яких був правильним. Кожна правильна відповідь на питання цього рівня оцінювалася в 1 бал. Тести другого рівня складності включали в себе 20 питань, в яких студентам пропонувалося назвати термін, визначення якого було наведено в завданні. Варіанти відповідей наведені не були. Кожна правильна відповідь на питання другого рівня оцінювалася в 2 бали. У тестових завданнях третього рівня складності студентам пропонувалося дати визначення 10 термінів. Кожна правильна відповідь на питання даного рівня оцінювалася в 3 бали. Такий розподіл балів пояснюється тим, що, тести першого рівня мають цілу низку принципово непереборних недоліків, основним з яких є висока ймовірність вгадування правильного варіанту.

Тести другого рівня виключають ймовірність вгадування, проте не вимагають від студента демонстрації глибокого

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи

розуміння суті того чи іншого процесу або явища, вміння грамотно формулювати свої думки, що потрібно для відповідей на запитання тестів третього рівня складності. Підсумкова оцінка виставлялася за загальною сумою набраних студентом балів за шкалою, що використовується в даний час у ЗВО України (табл. 10).

Таблиця 10

ШКАЛА ОЦІНКИ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

Загальна сума балів	Оцінка за ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	відмінно
82-89	B	добре
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	
35-59	FX	незадовільно
0-34	F	

Використовуючи тести різних рівнів складності для оцінки рівня знань студентів, ми прагнули підвищити достовірність отриманих результатів, а також порівняти ефективність різних підходів до контролю теоретичної підготовленості в системі фізичного виховання.

Результати тестування теоретичної підготовленості студентів на початку навчального року наведені в таблиці 11.

Порівняльний аналіз показників теоретичної підготовленості студентів на початку навчального року не виявив достовірних відмінностей в рівні знань представників різних ЗВО ($p > 0,05$). Порівняння якості відповідей на питання тестів у дівчат та юнаків також не виявило достовірних відмінностей у кількості набраних балів за правильні відповіді ($p > 0,05$).

**ПОКАЗНИКИ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ЗВО
НА ПОЧАТКУ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ (У БАЛАХ)**

ЗВО	ДНУ ім. О. Гончара (n=60)		ПДАБА (n=60)		ДУАН (n=60)	
	Сумарна кількість балів					
Показники	Дівчата (n=30)	Юнаки (n=30)	Дівчата (n=30)	Юнаки (n=30)	Дівчата (n=30)	Юнаки (n=30)
x	28,3	25,2	26,8	25,7	28,5	24,8
s	7,48	8,52	8,17	6,31	7,19	8,47
m	1,23	1,51	1,46	1,57	1,49	1,65
p	>0,05					

При цьому, слід зазначити, що студенти всіх ЗВО на початку навчального року продемонстрували низький рівень знань в галузі фізичної культури. У жодному ЗВО студенти не набрали необхідної кількості балів для отримання позитивної оцінки. Сума балів, набрана студентами, відповідає оцінці «незадовільно». Відмінності між рівнем знань студентів різних ЗВО на початку навчального року недостовірні ($p > 0,05$).

Порівняння результатів відповідей студентів на питання тестів різних рівнів складності свідчить про те, що найбільшу кількість правильних відповідей студенти всіх ЗВО, як юнаки, так і дівчата, дали на питання тестів першого рівня складності (табл. 12).

Як видно з показників, наведених у таблиці, на тести першого рівня складності студентки ДНУ ім. О. Гончара в середньому дали $16,2 \pm 2,8$ правильних відповідей із 30, що становить 54% від загальної кількості питань в тестах даного рівня; студенти правильно відповіли в середньому на $14,8 \pm 2,7$ питань, що становить 49,3%; студентки ПДАБА дали $14,9 \pm 2,4$

правильних відповідей, а студенти – $15,6 \pm 2,9$, що складає 49,6% і 52% відповідно; дівчата-студентки ДУАН правильно відповіли на $15,5 \pm 2,6$ питань, а юнаки на $14,3 \pm 2,7$, що складає 51,6% і 47,6% відповідно.

Таблиця 12

РОЗПОДІЛ КІЛЬКОСТІ ПРАВИЛЬНИХ ВІДПОВІДЕЙ СТУДЕНТІВ НА ТЕСТИ РІЗНИХ РІВНІВ СКЛАДНОСТІ НА ПОЧАТКУ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ

ЗВО	ДНУ ім. О. Гончара (n=60)		ПДАБА (n=60)		ДУАН (n=60)	
	Дівчата (n=30)	Юнаки (n=30)	Дівчата (n=30)	Юнаки (n=30)	Дівчата (n=30)	Юнаки (n=30)
Тести першого рівня складності						
x	16,2	14,8	14,9	15,6	15,5	14,3
S	2,8	2,7	2,4	2,9	2,6	2,7
m	1,13	0,98	0,97	1,15	1,14	1,11
%	54,0	49,3	49,6	52,0	51,6	47,6
p	>0,05					
Тести другого рівня складності						
x	4,1	3,7	4,3	3,6	4,7	3,6
S	1,18	1,17	1,23	1,12	1,13	1,12
m	1,16	1,12	0,99	1,13	1,17	1,14
%	20,5	18,5	21,5	18,0	23,5	18,0
p	>0,05					
Тести третього рівня складності						
x	1,3	0,99	1,1	0,97	1,2	1,1
S	0,85	0,69	0,83	0,64	0,75	0,66
m	1,15	1,12	1,0	1,21	1,18	1,13
%	13,0	9,9	11	9,7	12	11
p	>0,05					

Відповіді студентів на тести другого рівня складності розподілилися таким чином: студентки ДНУ ім. О. Гончара правильно відповіли всередньому на $4,1 \pm 1,18$ питання з 20, що становить 20,5%, студенти - на $3,7 \pm 1,17$ (18,5%). Студентки ПДАБА – на $4,3 \pm 1,23$ питань, а студенти на $3,6 \pm 1,12$ питань, що становить 21,5% і 18,0% відповідно. Студентки ДУАН правильно відповіли на $4,7 \pm 1,13$ питань, студенти - на $3,6 \pm 1,12$ питань, що становить 23,5% і 18,0% відповідно.

Найбільші труднощі у студентів усіх ЗВО викликали питання тестів третього рівня складності. Так, дівчата-студентки ДНУ ім. О. Гончара змогли сформулювати правильні відповіді в середньому на $1,3 \pm 0,85$ питань, що становить 13% від загального числа питань тестів даного рівня; юнаки – на $0,99 \pm 0,69$ (9,9%). Студентки ПДАБА правильно відповіли в середньому на $1,1 \pm 0,83$ питання (11%), студенти – на $0,97 \pm 0,64$ (9,7%); студентки ДУАН – на $1,2 \pm 0,75$ питання (12%), студенти – на $1,1 \pm 0,66$ (11%).

Таким чином, аналіз результатів тестування теоретичної підготовленості студентів на початку навчального року свідчить про те, що студенти всіх ЗВО продемонстрували низький рівень знань в галузі фізичної культури. При цьому, нами не було виявлено достовірних відмінностей між рівнем знань студентів різних ЗВО ($p > 0,05$). Порівняння якості відповідей студентів на тести різних рівнів складності свідчить про те, що найбільшу кількість правильних відповідей студенти всіх ЗВО надали на питання тестів першого рівня складності, найменше – на питання тестів третього рівня складності.

Такий розподіл результатів, на наш погляд, підтверджує думку фахівців про низьку надійність тестів першого рівня складності в системі оцінки знань, що обумовлено можливістю вгадування правильних відповідей випробуваними без розуміння ними сутності тих, чи інших явищ, процесів.

Наприкінці навчального року нами була проведена повторна оцінка рівня знань студентів з використанням тієї ж системи тестування, що й на початку навчального року. Отримані нами результати свідчать про достовірне поліпшення показників теоретичної підготовленості у студентів усіх ЗВО, які беруть участь у дослідженні (таблиця 13).

**ПОКАЗНИКИ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ЗВО
НАПРИКІНЦІ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ (У БАЛАХ)**

ЗВО	ДНУ ім. О. Гончара (n=60)		ПДАБА (n=60)		ДУАН (n=60)	
	Сумарна кількість балів					
Показники	Дівчата (n=30)	Юнаки (n=30)	Дівчата (n=30)	Юнаки (n=30)	Дівчата (n=30)	Юнаки (n=30)
\bar{x}	68,6	62,1	42,7*	37,0*	39,8**	36,2**
S	9,97	8,91	9,63	7,42	7,86	7,74
m	1,87	1,49	1,58	1,65	1,41	1,59

Примітки: * - достовірна різниця між показниками студентів ДНУ ім. О. Гончара та ПДАБА при $p < 0,05$; ** - достовірна різниця між показниками студентів ДНУ ім. О. Гончара та ДУАН при $p < 0,05$.

Аналіз теоретичної підготовленості студентів різних ЗВО наприкінці навчального року виявив достовірно вищий рівень показників у студентів ДНУ ім. О. Гончара у порівнянні зі студентами ПДАБА та ДУАН ($p < 0,05$). При порівнянні рівня знань студентів ПДАБА та ДУАН достовірних відмінностей не виявлено ($p > 0,05$).

При розрахунку приросту кількості балів протягом навчального року також виявлено достовірні зміни результатів. Так, середня кількість балів, набраних за правильні відповіді, зросла у студенток ДНУ ім. О. Гончара з $28,3 \pm 7,48$ на початку навчального року до $68,6 \pm 9,97$ наприкінці навчального року ($p < 0,05$), у студентів – з $25,2 \pm 8,52$ до $62,1 \pm 8,91$ ($p < 0,05$); у студенток ПДАБА – з $26,8 \pm 8,17$ до $42,7 \pm 9,63$ балів ($p < 0,05$); у студентів – з $25,7 \pm 6,31$ до $37 \pm 7,42$ балів ($p < 0,05$); у студенток ДУАН – з $28,5 \pm 7,19$ до $39,8 \pm 7,86$ балів ($p < 0,05$), у студентів – з $24,8 \pm 8,49$ до $36,2 \pm 7,74$ балів ($p < 0,05$).

Порівняння результатів відповідей студентів на тести різних

рівнів складності наприкінці навчального року свідчить про те, що достовірний приріст кількості правильних відповідей спостерігався у студентів ДНУ ім. О. Гончара в тестах всіх трьох рівнів складності ($p < 0,05$), у студентів ПДАБА і ДУАН – тільки в тестах першого рівня складності ($p < 0,05$), у тестах другого і третього рівнів складності у студентів даних ЗВО достовірного приросту показників не виявлено ($p > 0,05$) (таблиця 14).

Таблиця 14

РОЗПОДІЛ КІЛЬКОСТІ ПРАВИЛЬНИХ ВІДПОВІДЕЙ СТУДЕНТІВ НА ТЕСТИ РІЗНИХ РІВНІВ СКЛАДНОСТІ НАПРИКІНЦІ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ

ЗВО	ДНУ ім. О. Гончара (n=60)		ПДАБА (n=60)		ДУАН (n=60)	
	Показники	Дівчата (n=30)	Юнаки (n=30)	Дівчата (n=30)	Юнаки (n=30)	Дівчата (n=30)
Тести першого рівня складності						
x	25,3	25,8	24,6	22,9	23,1	21,9
S	3,2	2,9	2,6	2,7	2,4	2,9
m	1,17	1,12	1,02	1,13	1,11	1,14
Тести другого рівня складності						
x	12,5	11,1	5,9	4,8	5,5	4,6
S	1,87	1,71	1,64	1,35	1,41	1,54
m	1,22	1,18	1,02	1,16	1,19	1,24
Тести третього рівня складності						
x	6,1	4,7	2,1	1,5	1,9	1,7
S	1,15	0,97	1,10	0,34	0,45	0,36
m	1,36	1,42	1,13	1,25	1,08	1,23

Отримані результати свідчать про те, що підхід до організації теоретичної підготовки, який використовується на кафедрі фізичного виховання ДНУ ім. О. Гончара, є більш ефективним, ніж в ПДАБА та ДУАН: у більшій мірі стимулює пізнавальну активність студентів; формує у них більш глибоке розуміння сутності досліджуваних явищ і процесів; вчить грамотно викладати свої думки, а не просто вгадувати правильну відповідь з ряду запропонованих. Розвиток цих здібностей, в свою чергу,

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи

має сприяти формуванню мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної культури, вмінню творчо використовувати набуті знання в життєдіяльності для досягнення особистих і професійних цілей.

Таким чином, проведене нами дослідження дає підстави вважати, що існує необхідність вдосконалення системи теоретичної підготовки в процесі фізичного виховання студентів. На наш погляд, для вирішення даної проблеми доцільно здійснити такі заходи:

- забезпечити процес фізичного виховання студентів достатньою кількістю методичних рекомендацій і навчальних посібників;
- створити комп'ютерні версії лекційного курсу і забезпечити студентам можливість вільного доступу до цього матеріалу;
- при складанні програм враховувати інтереси студентів і приділяти увагу тим питанням, які найбільшою мірою їх хвилюють;
- більше уваги приділяти якісній організації системи індивідуальних консультацій для студентів;
- у ході вивчення теоретичного розділу програми застосовувати активні методи навчання, що стимулюють пізнавальну активність студентів;
- пояснювати студентам небезпечність для здоров'я нерационального планування фізичних навантажень під час самостійних занять фізичними вправами.

2.6. АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ МЕТОДИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ЗВО

Методична підготовка є розділом дисципліни «Фізичне виховання», який спрямований на формування у студентів системи практичних умінь і навичок використання фізичних вправ для збереження та зміцнення здоров'я, забезпечення психічного благополуччя, розвитку і вдосконалення психофізичних здібностей, якостей і властивостей особистості; набуття досвіду творчого використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей (Т.Ю. Круцевич, 2017).

Основне завдання методичної підготовки з фізичного виховання – засвоїти методику визначення та індивідуального дозування рівня фізичних навантажень при заняттях фізичними вправами. Методична підготовка реалізується на практичних та індивідуальних заняттях, а також у ході самостійного виконання студентами завдань, які містять практичні дії (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2001).

Кожне заняття з методичної підготовки узгоджується з відповідною теоретичною темою. Відповідно до Положення про залік з фізичного виховання, методична підготовленість студента оцінюється за якістю виконання ним завдань, які містять практичні дії. Однак, як свідчить аналіз навчальної документації ЗВО, які брали участь у дослідженні та результати педагогічних спостережень, не в усіх ЗВО приділяється достатня увага контролю якості засвоєння студентами даного розділу програми.

Так, в ПДАБА контроль методичної підготовленості студентів здійснюється за допомогою тестування, в ДУАН – контролю методичної підготовки студентів робочою навчальною програмою

не передбачено, а в ДНУ ім. О. Гончара контроль методичної підготовленості студентів здійснюється за якістю виконання ними контрольних робіт і завдань в системі самостійних занять.

Нами було розроблено систему практичних завдань для контролю методичної підготовленості, в яких студентам пропонувалося скласти комплекси фізичних вправ з різних форм занять фізичною культурою (ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної паузи, підготовчої частини навчальних занять з фізичного виховання); комплекси вправ, спрямовані на розвиток конкретної фізичної якості; програми самостійних занять оздоровчим бігом, ходьбою та іншими доступними видами фізичних вправ та ін.

При перевірці якості виконання запропонованих завдань ми оцінювали відповідність обраних вправ поставленим завданням, послідовність їх розміщення в комплексах, параметри фізичних навантажень і т.ін. Критерії оцінки методичної підготовленості студентів наведені в таблиці 15.

Визначення рівня методичної підготовленості проводилося у студентів першого курсу на початку і в кінці навчального року.

Порівняльний аналіз рівня методичної підготовленості студентів на початку навчального року свідчить про те, що у більшості досліджуваних не сформовані навички практичного використання фізичних вправ у своїй життєдіяльності. У студентів всіх ЗВО, які брали участь в дослідженні, спостерігався низький рівень методичної підготовленості, середня кількість набраних студентами балів в жодному з ЗВО не досягає 60 балів (мінімальна кількість балів, яка відповідає позитивній оцінці) (табл. 16). Статистично достовірних відмінностей між рівнем методичної підготовленості студентів різних ЗВО не

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи спостерігалось ($p > 0,05$).

Таблиця 15

**КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ ЯКОСТІ ВИКОНАННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАВДАНЬ З
МЕТОДИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Кількість балів	Критерії оцінювання
90-100	Якщо завдання виконано правильно, без помилок, студент при виконанні завдання показав всебічні, систематизовані знання; здатність викладати матеріал на папері послідовно, логічно.
82-89	Якщо завдання виконано правильно, але з однією-двома незначними помилками, студент при виконанні завдання продемонстрував повне знання основного програмного матеріалу, здатність викладати матеріал на папері послідовно, логічно.
74-81	Якщо завдання виконано в основному правильно, але з помилками. Студент при виконанні завдання виявив базові знання основного програмного матеріалу в необхідному обсязі.
64-73	Якщо завдання виконано в основному правильно, але студент не зміг логічно викласти його рішення на папері, допустив помилки при визначенні послідовності дій.
60-63	Якщо завдання виконано в основному правильно, але студент допустив принципові помилки при виконанні завдання, некоректно визначив засоби вирішення поставленої проблеми.
35-59	Студент при виконанні завдання виявив серйозні прогалини в знаннях основного матеріалу, допустивши принципові помилки.
0-34	Студент не виконав завдання.

Таблиця 16

**ПОКАЗНИКИ МЕТОДИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ЗВО НА
ПОЧАТКУ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ (У БАЛАХ)**

ЗВО	ДНУ ім. О. Гончара (n=60)		ПДАБА (n=60)		ДУАН (n=60)	
	Сумарна кількість балів					
Показники	Дівчата (n=30)	Юнаки (n=30)	Дівчата (n=30)	Юнаки (n=30)	Дівчата (n=30)	Юнаки (n=30)
x	19,4	18,5	20,1	15,9	17,2	16,4
S	6,43	7,97	6,54	9,31	8,21	7,39
m	2,11	1,97	2,15	1,89	2,01	2,64
p	>0,05					

Наприкінці навчального року нами була проведена повторна оцінка рівня методичної підготовленості студентів з використанням тієї ж системи контролю. Отримані нами результати свідчать про статистично достовірне ($p < 0,05$) покращення показників методичної підготовленості у студентів усіх ЗВО, які беруть участь у дослідженні (табл. 17).

Найбільш значний приріст показників спостерігався у студентів ДНУ ім. О. Гончара. У кінці навчального року у студентів даного ЗВО рівень методичної підготовленості достовірно вище, ніж у студентів ПДАБА і ДУАН ($p < 0,05$). Між показниками методичної підготовленості студентів ПДАБА і ДУАН статистично достовірних відмінностей не виявлено ($p > 0,05$). Однак, навіть у студентів ДНУ ім. О. Гончара, при значному покращенні показників у кінці навчального року, рівень методичної підготовленості залишається низьким (не досягає 60 балів).

Таблиця 17

**ПОКАЗНИКИ МЕТОДИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ЗВО
НАПРИКІНЦІ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ (У БАЛАХ)**

ЗВО	ДНУ ім. О. Гончара (n=60)		ПДАБА (n=60)		ДУАН (n=60)	
	Сумарна кількість балів					
Показники	Дівчата (n=30)	Юнаки (n=30)	Дівчата (n=30)	Юнаки (n=30)	Дівчата (n=30)	Юнаки (n=30)
\bar{x}	56,4	48,1	35,7*	31,6*	33,4**	29,8**
S	7,83	8,02	6,51	5,98	6,12	6,56
m	1,67	1,89	1,71	1,49	1,81	1,90

Примітки: * - достовірна різниця між показниками студентів ДНУ ім. О. Гончара та ПДАБА при $p < 0,05$; ** - достовірна різниця між показниками студентів ДНУ ім. О. Гончара та ДУАН при $p < 0,05$.

Така ситуація свідчить про те, що в системі фізичного

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи
виховання студентів не приділяється достатньої уваги
формуванню у студентів навичок практичного використання
фізичних вправ у життєдіяльності.

3

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

3.1. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ГРУП СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

На теперішній час перед викладачами фізичного виховання ЗВО гостростоїть проблема підбору адекватних засобів, методів, форм організації фізичної підготовки студентів, визначення раціонального співвідношення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки в процесі навчання відповідно до специфіки майбутньої професійної діяльності. Посилює цю проблему великий перелік спеціальностей, за якими здійснюється підготовка в закладах вищої освіти.

У теорії та методиці фізичного виховання давно розробляються підходи, в яких пропонується об'єднувати спеціальності в групи, з урахуванням вимог майбутньої професійної діяльності. Використовуючи одну з таких класифікацій можна об'єднати всі представлені в ЗВО спеціальності в кілька груп і визначати зміст фізичної підготовки не для кожної окремо взятої спеціальності, а для групи спеціальностей, які пред'являють схожі вимоги до дій, якостей і можливостей фахівця.

У нашій роботі ми скористалися класифікацією спеціальностей для побудови системи ППФП, запропонованою Л.П. Пилипеєм у 2009 році. Дана класифікація розроблена на основі аналізу професійних вимог, що ставляться до людини конкретними спеціальностями. Автор систематизував і згрупував окремі спеціальності в 6 груп: інформаційно-логічна; комунікативна; творчо-образна; технічна; екстремальна;

природничо-аграрна.

Кожен із закладів вищої світи, на базі яких ми проводили дослідження, здійснює підготовку фахівців за різними групами спеціальностей. У ДНУ ім. О. Гончара здійснюється підготовка фахівців з 79 спеціальностей в різних галузях знань, не пов'язаних між собою. Розподіл спеціальностей, за якими здійснюється підготовка фахівців у даному ЗВО відповідно до класифікації, запропонованої Л.П. Пилипеєм показує, що в ДНУ ім. О. Гончара представлені 5 груп спеціальностей з 6 (інформаційно-логічна; комунікативна; творчо-образна; технічна; природничо-аграрна).

ПДАБА є технічним ЗВО, що спеціалізується в підготовці фахівців для сфери будівництва і архітектури за 19 спеціальностями. Спеціальності, за якими здійснюється освітній процес у даному ЗВО, за класифікацією Л.П. Пилипея можуть бути об'єднані у 4 групи (інформаційно-логічна; творчо-образна; технічна; природничо-аграрна).

ДУАН – приватний ЗВО, що спеціалізується у підготовці фахівців, головним чином, для сфери управління, бізнесу та права за 13 спеціальностями, які можуть бути об'єднані в 2 групи: (інформаційно-логічна і комунікативна).

Як свідчить аналіз науково-методичної літератури (Л.П. Пилипей, 2010), для кожної з даних груп професій характерні свої умови праці, психофізіологічні характеристики діяльності, що обумовлює специфічні вимоги до рівня розвитку професійно значущих фізичних і психічних якостей. Вибір засобів фізичного виховання повинен здійснюватися з урахуванням цих вимог.

Відомо, що основними засобами ППФП слугують фізичні

вправи, які відповідають особливостям конкретної професійної діяльності. Цілеспрямовано використовувані фізичні вправи (як фактор адаптації до праці) мають значні переваги у порівнянні з трудовими рухами.

Засоби фізичного виховання, що застосовуються для вирішення завдань ППФП студентів, специфічні і досить різноманітні. До них відносять: прикладні фізичні вправи і окремі елементи різних видів спорту; прикладні види спорту (їх цілісне застосування); оздоровчі сили природи і гігієнічні фактори; допоміжні засоби.

Аналіз науково-методичної літератури (С.В. Халайджі, 2006; О.П. Пархоменко, 2013; О.М. Ольховий, 2014; Н.В. Москаленко, В.В. Пічурін, А.П. Гвоздак, 2018) свідчить про те, що засобами розвитку професійно значущих фізичних і психічних якостей для інформаційно-логічної групи спеціальностей можуть слугувати: циклічні вправи аеробного характеру; вправи для розвитку сили м'язів верхнього плечового пояса, спини і шиї з масою власного тіла та з обтяженнями, складнокоординаційні (гімнастичні і акробатичні вправи, вправи зі зміною напрямку в переміщеннях, метання, кидки, ловіння м'яча й т.ін.). В якості професійно-прикладних видів спорту рекомендують використовувати спортивні ігри, оздоровчі види гімнастики, єдиноборства. Для нейтралізації впливу несприятливих факторів праці – гімнастику для очей, дихальні вправи, вправи для збільшення і збереження рухливості в шийному відділі хребта для профілактики остеохондрозу.

Для фахівців комунікативної групи в якості засобів ППФП рекомендують використовувати елементи легкої атлетики, гімнастики, плавання, спортивних ігор (особливо настільного

тенісу, бадмінтону, тенісу, сквошу). Для підвищення якості функціонування зорового аналізатора – спеціальні вправи для очей, для зняття емоційної напруги – аутогенне тренування, релаксаційну гімнастику.

Для технічної групи спеціальностей в якості засобів ППФП пропонують використовувати: циклічні вправи аеробного характеру; атлетичну гімнастику; важку атлетику; вправи в рівновазі (статичній та динамічній); для підвищення стійкості до перегрівання – тривалий біг в щільному одязі або в жарку погоду, марш-кидки та ін.

На думку фахівців, в якості засобів ППФП для студентів природничо-аграрної групи спеціальностей можуть використовуватися: біг, ходьба, туризм, спортивне орієнтування, плавання, їзда на велосипеді, веслування, спортивні ігри, загартовувальні процедури.

Для представників творчо-образної групи спеціальностей, на думку дослідників, можуть використовуватися: елементи художньої гімнастики, ритміки, аеробіки, степ-аеробіки, пілатесу, каланетики, шейпінгу, сучасних силових видів спорту, легкоатлетичні вправи, плавання, спортивні ігри – особливо настільний теніс, бадмінтон, сквош, теніс, хокей.

З метою визначення засобів фізичного виховання, що мають найбільше прикладне значення для різних груп спеціальностей, ми запропонували викладачам кафедр фізичного виховання ранжувати фізичні вправи і види спорту за ступенем їх значущості для розвитку професійно важливих фізичних якостей. Кожен викладач, який брав участь у дослідженні, надавав порядковий номер фізичній вправі або виду спорту залежно від їх прикладної значущості (додаток Д). У процесі обробки

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи

отриманих даних порядкові номери підсумовувалися, і за сумою визначалося місце в рейтингу (таблиця 18). Таким чином, більш високе місце в рейтингу займали фізичні вправи і види спорту, які набрали найменшу суму порядкових номерів, а нижче – ті, що набрали більшу суму.

Таблиця 18

РЕЙТИНГ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗА ЇХ ЗНАЧЕННЯМ ДЛЯ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Фізична вправа	Сума порядкових номерів	Місце в рейтингу
1	2	3
<i>Інформаційно-логічна група</i>		
Бадмінтон	198	1
Настільний теніс	222	2
Єдиноборства	234	3
Теніс	240	4
Волейбол	252	5
Баскетбол	266	6
Футбол	284	7
Вправи для розвитку сили та силової витривалості	294	8
Елементи гімнастики	318	9
Циклічні вправи аеробного характеру	504	10
Гімнастика для очей	558	11
Дихальні вправи	636	12
<i>Комунікативна група</i>		
Волейбол	162	1-2
Баскетбол	162	1-2
Футбол	174	3
Настільний теніс	216	4
Бадмінтон	264	5
Теніс	318	6
Єдиноборства	420	7
Гімнастика	486	8
Плавання	528	9
Елементи легкої атлетики	606	10
Силові види спорту	624	11
<i>Творчо-образна група</i>		
Елементи художньої гімнастики	144	1
Ритміка	174	2
Степ-аеробіка	210	3
Шейпінг	246	4

1	2	3
Пілатес	264	5
Каланетика	288	6
Баскетбол	558	7-8
Волейбол	558	7-8
Аеробіка	600	9
Футбол	606	10
Бадмінтон	672	11
Настільний теніс	648	12
Теніс	726	13
Силові види спорту	864	14
Плавання	888	15
Легкоатлетичні вправи	924	16
<i>Технічна група</i>		
Циклічні вправи аеробного характеру	216	1-2
Силові види спорту	216	1-2
Вправи на рівновагу	252	3
Єдиноборства	288	4-5
Загартувальні процедури	288	4-5
Футбол	300	6
Волейбол	324	7
Баскетбол	432	8
Бадмінтон	468	9
Теніс	468	10
Настільний теніс	456	11
<i>Природничо-аграрна група</i>		
Спортивне орієнтування	144	1
Туризм	234	2
Біг	241	3
Їзда на велосипеді	264	4
Плавання	228	5
Веслування	312	6
Ходьба	402	7
Баскетбол	408	8
Волейбол	480	9
Футбол	540	10
Загартувальні процедури	648	11
Бадмінтон	744	12
Теніс	780	13
Настільний теніс	972	14

Дані, наведені в таблиці, свідчать про те, що, на думку викладачів фізичного виховання, для студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей найбільше прикладне значення

мають спортивні ігри та єдиноборства. При цьому, слід зазначити, що бадмінтон, настільний теніс та єдиноборства посіли більш високе місце в рейтингу, ніж командні спортивні ігри. На наш погляд, це пояснюється тим, що індивідуальні види діяльності надають більше можливостей для розвитку самостійності при прийнятті рішень і виборі способу дій, ніж командні.

Високе місце в рейтингу, відведене даним видам спорту, на наш погляд, пояснюється тим, що, як всі види спортивних ігор, так і єдиноборства не тільки сприяють комплексному розвитку координаційних здібностей, швидкості, сили і витривалості, але й дозволяють розвивати винахідливість, ініціативу, сміливість, тактичне мислення, здатність до швидкого сприйняття та аналізу інформації, а також прийняття рішень в умовах дефіциту часу. Як свідчить аналіз науково-методичної літератури (Л.П. Пилипей, 2010), всі ці якості необхідні фахівцям інформаційно-логічної групи спеціальностей та рівень їх розвитку в значній мірі визначає якість виконання ними своїх професійних обов'язків. Далі за ступенем значущості йдуть фізичні вправи для розвитку сили м'язів спини і верхнього плечового пояса, оскільки саме ці м'язові групи несуть основне навантаження в процесі трудової діяльності. Після силових вправ йдуть елементи гімнастики, циклічні вправи аеробного характеру, гімнастика для очей, дихальні вправи, які сприяють підвищенню функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної систем, опорно-рухового апарату, забезпечують зняття втоми з зорового аналізатора і, таким чином, знижують ризик розвитку професійних захворювань.

Для студентів комунікативної групи спеціальностей найбільш

значущими виявилися спортивні ігри, при цьому, з 1 по 3 місце в рейтингу посіли командні ігри як види спорту, які в більшій мірі, ніж інші розвивають навички взаємодії та вміння працювати в групі. Після спортивних ігор слідує єдиноборства, потім: гімнастика, плавання, елементи легкої атлетики та силові види спорту.

Для студентів творчо-образної групи спеціальностей найбільш значущими в рейтингу засобів професійно-прикладної підготовки виявилися різні види гімнастики, у зв'язку з тим, що дані види найбільшою мірою сприяють розвитку просторової уяви та естетичного сприйняття. Далі за ступенем значущості йдуть спортивні ігри, силові види спорту, плавання та легкоатлетичні вправи.

У технічній групі спеціальностей 1 – 2 місця за ступенем прикладного значення посіли циклічні вправи аеробного характеру та силові види спорту, які набрали однакову суму порядкових номерів, потім йдуть: вправи в рівновазі; єдиноборства і загартувальні процедури; спортивні ігри. При цьому, слід зазначити, що командні спортивні ігри займають більш високе місце в рейтингу, ніж індивідуальні.

У природничо-аграрної групи спеціальностей найвище місце в рейтингу посіли спортивне орієнтування та туризм. За ними йдуть вправи, пов'язані з пересуванням: біг, їзда на велосипеді, плавання, веслування, ходьба. Після них йдуть ігрові командні види спорту, потім загартувальні процедури, і завершують рейтинг бадмінтон, теніс і настільний теніс.

На нашу думку, отримані дані ранжування видів спорту та фізичних вправ за ступенем їх значущості для розвитку професійно важливих фізичних і психофізичних якостей повинні

враховуватися при складанні робочих навчальних програм з фізичного виховання. Більший відсоток навчального часу доцільно виділяти на виконання тих фізичних вправ, які мають більш прикладне значення для конкретної групи спеціальностей.

Якщо ЗВО надає студентам право вільного вибору виду спорту або системи фізичних вправ, викладачі повинні консультивати студентів і рекомендувати їм засоби фізичного виховання, які мають найбільше професійно-прикладне значення, враховуючи при цьому індивідуальні особливості студентів (стан здоров'я, фізичний розвиток, рівень розвитку окремих фізичних якостей).

У випадку, коли немає можливості включати в зміст навчальних занять з фізичного виховання професійно значущі види спорту через причини технічного характеру або через організаційні труднощі (наприклад, при необхідності занять туризмом, спортивним орієнтуванням, веслуванням), кафедри фізичного виховання необхідно організувати роботу спортивних секцій з даних видів спорту з обов'язковим залученням до цього виду роботи студентів тих спеціальностей, для яких дані види спорту мають професійно-прикладне значення.

Для того, щоб виявити, наскільки повно представлені фізичні вправи і види спорту, які мають професійно-прикладне значення в системі фізичного виховання ЗВО, на базі яких ми проводили дослідження; як співвідносяться різні види фізичних вправ протягом навчання у студентів різних спеціальностей, нами проводився аналіз навчальної документації з дисципліни «Фізичне виховання» та педагогічні спостереження.

Результати наших досліджень свідчать про те, що в ДНУ ім. О. Гончара в системі навчальних занять з фізичного

виховання студентів пропонуються засоби легкої атлетики, гімнастики, плавання та спортивних ігор у рівному співвідношенні протягом усього періоду навчання, незалежно від спеціальності та індивідуальних переваг самих студентів. Розділу професійно-прикладної фізичної підготовки, а також тестів і нормативів для контролю рівня розвитку професійно значущих фізичних якостей у студентів різних спеціальностей у навчальному процесі не передбачено. Такий підхід забезпечує всебічний розвиток фізичних якостей, сприяє підвищенню рівня загальної фізичної підготовленості, проте мало сприяє формуванню професійно значущих фізичних і психофізичних якостей майбутніх фахівців, що може в подальшому негативно позначитися на виконанні ними професійних обов'язків.

У ПДАБА легка атлетика і гімнастика представлені в базовому модулі в рівному співвідношенні, а спортивні ігри, силові види спорту і єдиноборства представлені тільки в елективному модулі, і обираються студентами самостійно з урахуванням власних інтересів. Професійно-прикладна фізична підготовка здійснюється в елективному модулі засобами обраного виду спорту і представлена в обсязі 68 годин на першому курсі і 72 години на другому курсі, що становить 47,2% і 50% відповідно від загальної кількості навчальних годин дисципліни. Такий підхід дозволяє враховувати інтереси студента, але не специфіку його майбутньої професійної діяльності, оскільки в програмі відсутні рекомендації щодо вибору виду спорту або системи фізичних вправ для студентів різних спеціальностей. Той факт, що при виборі змісту елективного модуля студентом не враховуються специфічні умови його майбутньої професійної діяльності може призвести до недостатнього рівня розвитку

професійно значущих фізичних якостей. Наприклад, студенти, які обрали силові види спорту, можуть мати недостатній рівень розвитку координаційних здібностей і швидкості, а студенти, які надали перевагу спортивним іграм, навпаки, мати недостатній рівень розвитку сили. Таким чином, для нейтралізації негативних наслідків недостатньої різнобічності тренувальних впливів на організм студентів при виборі одного виду спорту або системи фізичних вправ, необхідно включати в програму елективного компонента фізичні вправи, що дозволяють забезпечувати достатній рівень розвитку всіх професійно значущих фізичних якостей.

У ДУАН фізична підготовка студентів здійснюється засобами одного з 5 видів спорту за вибором студента: бадмінтон, настільний теніс, баскетбол, аеробіка, атлетична гімнастика. Для забезпечення всебічного впливу на організм в системі занять обраними видами спорту передбачається використання засобів загальної фізичної підготовки. Професійне-прикладне значення представлених в програмі видів спорту для студентів тих чи інших спеціальностей не враховується, що може негативно відбитися на якості підготовки студентів до роботи в специфічних умовах професійної діяльності.

У жодному з ЗВО у системі навчальних занять з фізичного виховання не застосовуються такі види спорту, як туризм, спортивне орієнтування, їзда на велосипеді, веслування, які мають прикладне значення для студентів природничо-аграрної групи спеціальностей. Така ситуація пояснюється технічною складністю їх застосування на навчальних заняттях. Але висока значимість перерахованих видів спорту для професійно-прикладної фізичної підготовки студентів даної групи

спеціальностей вимагає від адміністрації ЗВО приділення уваги якійсь організації секційної роботи з даних видів спорту та максимальному залученню студентів природничо-аграрної групи спеціальностей до неї. Однак, аналіз організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в ЗВО у позанавчальний час свідчить про те, що ці види спорту представлені лише в ДНУ ім. О. Гончара. У ДУАН не проводиться підготовка фахівців природничо-аграрної групи спеціальностей, що пояснює відсутність даних видів спорту в секційній роботі. У той же час, в ПДАБА здійснюється підготовка фахівців даної групи за спеціальностями «Екологія та охорона навколишнього середовища» і «Землепорядкування та кадастр», тому відсутність даних видів спорту в системі фізичної підготовки може знизити якість підготовки фахівців.

У жодному з ЗВО не приділяється належної уваги профілактиці впливу несприятливих факторів праці на організм студентів. У недостатній мірі застосовуються дихальні вправи та абсолютно не використовується гімнастика для очей. Включати дані засоби в систему навчальних занять з фізичного виховання у великому обсязі, можливо, не є доцільним, однак, студентів необхідно навчити методиці їх раціонального застосування в системі самостійних занять, особливо при проведенні «малих» форм фізичних вправ у процесі самопідготовки, яка становить великий відсоток навчальної праці студента, особливо в період екзаменаційних сесій, написання дипломної роботи та підготовки до її захисту.

Окрім визначення видів спорту та фізичних вправ, що мають найбільше значення для різних груп спеціальностей, увагу фахівців привертає проблема визначення раціонального

співвідношення засобів ЗФП і ППФП у процесі фізичного виховання студентів протягом всього періоду навчання у ЗВО. На думку деяких фахівців (О.П. Півень, 2010; Т.С. Казаковцева, С.Л. Михайлов, 2015), для представників гуманітарних професій (які за наведеною вище класифікацією відносяться до комунікативної групи), цілком достатньо мати високий рівень загальної фізичної підготовленості, інші (Л.П. Пилипей, 2010), навпаки, готові відводити до 90% часу на здійснення ППФП. Однак, більшість дослідників дотримуються думки, що співвідношення засобів ЗФП і ППФП має змінюватися залежно від курсу.

Для визначення оптимального співвідношення ЗФП і ППФП для представників різних груп спеціальностей по курсах навчання нами було проведено анкетне опитування викладачів кафедр фізичного виховання ЗВО, які брали участь в дослідженні. Викладачам було запропоновано визначити співвідношення ЗФП і ППФП для студентів різних груп спеціальностей за роками навчання у процентах. Після визначення середніх арифметичних значень ЗФП і ППФП студентів різних груп спеціальностей на кожному курсі, ми, в рамках помилки вибіркової середньої, округлили отримані дані до значень, які забезпечують зручність їх використання в процесі фізичного виховання студентів. Узагальнені дані по співвідношенню ЗФП і ППФП для студентів різних спеціальностей по роках навчання наведені в таблиці 19.

Як свідчать дані, наведені в таблиці, співвідношення ЗФП і ППФП для студентів всіх груп спеціальностей, дещо відрізняється вже з першого курсу. Частка ППФП становить від 20% для студентів комунікативної групи спеціальностей до 40% для

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи природничо-аграрної групи.

Таблиця 19

СПІВВІДНОШЕННЯ ЗАСОБІВ ЗФП І ППФП ПО КУРСАХ ДЛЯ РІЗНИХ ГРУП СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ, %

Група спеціальностей	Курс навчання							
	1-й		2-й		3-й		4-й	
	ЗФП	ППФП	ЗФП	ППФП	ЗФП	ППФП	ЗФП	ППФП
<i>Інформаційно-логічна</i>	70	30	60	40	50	50	25	75
<i>Комунікативна</i>	80	20	70	30	60	40	40	60
<i>Творчо-образна</i>	75	25	65	35	50	50	30	70
<i>Технічна</i>	70	30	60	40	40	60	20	80
<i>Природничо-аграрна</i>	60	40	30	70	20	80	10	90

На наступних курсах для всіх груп спеціальностей пропонується збільшувати кількість засобів ППФП у процесі фізичної підготовки. При цьому, як вважають наші експерти, найбільше значення розвиток професійно значущих фізичних якостей і формування спеціальних умінь і навичок має для студентів природничо-аграрної групи спеціальностей, для яких до четвертого курсу частка ППФП збільшується до 90% від загального обсягу, найменше – для студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей (60% від загального обсягу фізичної підготовки на четвертому курсі).

Узагальнюючи отримані результати досліджень з визначення рейтингу професійно значущих фізичних вправ і рекомендацій щодо оптимального співвідношення ЗФП і ППФП, ми запропонували кожному викладачу представити свій варіант співвідношення різних вправ по курсах навчання для студентів різних груп спеціальностей. Для спрощення поставленого завдання вправи та види спорту, що мають схожий вплив на організм, були об'єднані нами в наступні групи: «Циклічні

вправи аеробного характеру»; «Гімнастика»; «Спортивні ігри та єдиноборства»; «Силові вправи»; «Спортивне орієнтування та туризм» (даний засіб було запропоновано для студентів природничо-аграрної групи спеціальностей); «Допоміжні засоби фізичного виховання».

Спортивні ігри та єдиноборства були об'єднані нами в одну групу з тієї причини, що всі ці види спорту сприяють комплексному розвитку фізичних якостей, формуванню тактичного мислення і розвитку таких психічних якостей, як винахідливість, ініціатива, здатність швидко приймати рішення в умовах обмеженого часу. Тому студентам може бути надана можливість вільного вибору виду спорту із запропонованих у даній групі, щобуде сприяти підвищенню мотивації до занять.

До групи «Гімнастика» ми включили, як традиційні елементи акробатики, художньої та спортивної гімнастики, так і сучасні види оздоровчої гімнастики (степ-аеробіка, пілатес, стретчинг, шейпінг, каланетика та ін.). До групи допоміжних засобів фізичного виховання: дихальні вправи, вправи для очей, загартовувальні процедури та засоби психорегуляції (аутогенне тренування, релаксаційна гімнастика та ін.).

Значення даних засобів фізичного виховання для підвищення функціональних можливостей організму та розвитку фізичних якостей відносно невелике, але їх раціональне використання в різних формах занять фізичними вправами (наприклад, при виконанні студентами фізкультурних пауз і фізкультурних хвилинок у процесі самопідготовки) у поєднанні з основними засобами фізичного виховання буде сприяти зняттю втоми та емоційної напруги, підвищенню розумової роботоздатності, стійкості організму до дії несприятливих

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи
чинників професійної діяльності, профілактики професійних захворювань.

Запропоноване викладачами співвідношення вправ для різних груп спеціальностей було математично оброблено для визначення середніх арифметичних значень. Узагальнені результати рекомендацій викладачів кафедр фізичного виховання щодо оптимального співвідношення різних засобів фізичного виховання в процесі фізичної підготовки студентів різних спеціальностей по курсах навчання наведені в таблиці 20.

Аналіз даних, наведених у таблиці, свідчить, що на першому курсі студентам усіх спеціальностей найбільший відсоток часу пропонується відводити виконанню циклічних вправ аеробного характеру для розвитку загальної витривалості та підвищення функціональних можливостей киснево-транспортної системи організму. Такий розподіл засобів фізичного виховання узгоджується з тим, що раніше викладачі фізичного виховання запропонували на першому курсі віддавати перевагу загальній фізичній підготовці студентів.

При цьому частка циклічних вправ аеробного характеру поступово знижується від курсу до курсу у студентів усіх спеціальностей, але якщо у студентів комунікативної групи спеціальностей їх кількість до п'ятого курсу зменшується з 40 до 20% (у два рази), у студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей – з 40 до 25% (в 1,6 рази), у студентів творчо-образної групи спеціальностей з 35 до 20% (в 1,75 рази), то у студентів технічної та природничо-аграрної груп спеціальностей їх кількість зменшується тільки на 1,33 рази (з 40 до 30%).

**СПІВВІДНОШЕННЯ РІЗНИХ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПРОЦЕСІ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ГРУП СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ПО
КУРСАХ, % ВІД ЗАГАЛЬНОГО ОБСЯГУ**

Засоби	1-й курс	2-й курс	3-й курс	4-й курс	5-й курс
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
<i>Інформаційно-логічна група</i>					
Циклічні вправи аеробного характеру	40,4±3,6	34,8±2,7	33,8±2,4	30,3±2,8	24,8±3,1
Гімнастика	15,3±1,2	15,4±1,2	12,6±1,1	9,8±1,1	8,7±0,9
Спортивні ігри та єдиноборства	20,1±1,6	25,3±1,7	27,7±1,3	28,6±1,2	30,0±1,4
Силові вправи	20,3±1,2	20,1±1,4	21,3±1,4	25,4±1,5	30,2±1,9
Допоміжні засоби	3,9±0,4	4,4±0,3	4,6±0,3	5,9±0,4	6,3±0,5
<i>Комунікативна група</i>					
Циклічні вправи аеробного характеру	42,3±2,6	35,6±2,1	30,2±1,8	26,4±1,6	21,1±1,4
Гімнастика	14,6±1,2	15,1±1,2	14,8±1,4	12,1±1,8	11,8±1,8
Спортивні ігри та єдиноборства	24,8±2,3	27,6±2,5	32,7±2,6	41,3±3,3	47,3±3,8
Силові вправи	16,1±1,3	15,9±1,5	16,5±2,3	14,8±1,7	14,5±1,4
Допоміжні засоби	2,2±0,3	5,8±0,3	5,8±0,4	5,4±0,3	5,3±0,7
<i>Творчо-образна група</i>					
Циклічні вправи аеробного характеру	35,9±1,9	32,2±1,9	30,4±1,6	23,6±1,5	19,7±1,4
Гімнастика	25,6±2,3	31,3±3,1	33,8±3,2	35,1±3,3	39,4±3,5
Спортивні ігри та єдиноборства	23,1±1,9	21,6±2,3	20,5±2,2	24,3±2,7	26,1±2,6
Силові вправи	10,8±1,2	10,4±1,8	10,1±2,1	10,5±1,9	9,8±2,3
Допоміжні засоби	4,6±0,9	4,5±0,7	5,2±0,8	6,5±0,7	5,0±0,9
<i>Технічна група</i>					
Циклічні вправи аеробного характеру	38,9±2,4	39,3±2,8	36,2±3,1	33,7±3,0	30,7±2,3
Гімнастика	15,2±0,6	14,1±0,5	13,6±0,5	13,9±0,5	13,2±0,5
Спортивні ігри та єдиноборства	21,2±1,7	19,8±1,8	20,2±1,8	21,1±1,9	22,2±1,8
Силові вправи	19,4±1,1	21,2±1,8	24,3±1,7	25,1±2,1	27,5±2,4
Допоміжні засоби	5,3±0,4	5,6±0,4	5,7±0,8	6,2±0,7	6,4±0,8
<i>Природничо-аграрна група</i>					
Циклічні вправи аеробного характеру	34,6±3,8	32,8±3,3	30,3±3,4	27,8±2,6	28,8±2,6
Гімнастика	10,8±1,9	10,1±1,8	8,7±0,9	8,9±0,9	8,7±0,8
Спортивні ігри та єдиноборства	24,7±2,1	21,3±2,1	15,4±1,9	12,5±1,7	10,6±1,6
Силові вправи	15,4±2,3	14,9±2,3	14,5±2,4	13,8±2,3	10,8±2,5
Спортивне орієнтування	9,8±1,6	15,8±2,3	24,2±3,7	29,1±4,1	33,3±5,5
Допоміжні засоби	4,7±0,7	5,1±0,7	6,9±0,8	7,9±0,8	7,8±0,8

Такий розподіл циклічних вправ пояснюється тим, що значення аеробної продуктивності організму набагато вище для

студентів технічної та природничо-аграрної груп спеціальностей. Аналіз науково-методичної літератури (Л.П. Пилипей, 2010 – 2013) свідчить, що для фахівців технічної групи спеціальностей характерна наявність періодів досить високої рухової активності, при цьому велике навантаження протягом робочого дня припадає на серцево-судинну систему.

Для фахівців природничо-аграрної групи характерна робота на відкритому повітрі, велика тривалість робочого дня, великий обсяг рухової активності з навантаженням на всі основні м'язові групи, пересування на значні відстані, використання різних засобів пересування (велосипед, мотоцикл, автомобіль та ін.), значне навантаження на серцево-судинну систему. Все це обумовлює високу значимість циклічних вправ аеробного характеру для представників даних груп професій, що також узгоджується з отриманими нами результатами ранжування фізичних вправ за ступенем їх впливу на розвиток професійно значущих якостей.

Для студентів технічної групи циклічні вправи аеробного характеру посідають 1-2 місце в рейтингу поряд із силовими вправами, а в рейтингу природничо-аграрної групи спеціальностей циклічні вправи поступаються тільки спортивному орієнтуванню та туризму.

Виконанню гімнастичних вправ студентам інформаційно-логічної, комунікативної, технічної та природничо-аграрної груп спеціальностей напершому курсі пропонується відводити по 15% від загального обсягу вправ; до п'ятого курсу їх частка поступово знижується до 8% для студентів інформаційно-логічної та природничо-аграрної груп спеціальностей, до 10% – для студентів комунікативної групи і до 13% – для студентів технічної

групи. Для студентів творчо-образної групи зміст гімнастичних вправ становить 25% на першому курсі з поступовим збільшенням до 40% до п'ятого курсу. Велика частка гімнастичних вправ у системі фізичної підготовки студентів творчо-образної групи спеціальностей пояснюється тим, що саме вправи цієї групи більшою мірою, ніж інші сприяють розвитку просторового та естетичного сприйняття, уяви.

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури та результати власних досліджень свідчать про те, що зміст програм фізичного виховання повинен відрізнятися для студентів різних спеціальностей і обумовлюватися вимогами майбутньої професійної діяльності до розвитку фізичних і психічних якостей особистості.

Різноманіття спеціальностей, за якими здійснюється підготовка фахівців у ЗВО, унеможлиблює складання програм для кожної з них, тому в своїй роботі викладачам кафедр фізичного виховання доцільно використовувати одну з існуючих на даний момент класифікацій, які об'єднують спеціальності в групи за ознаками подібності професійних вимог. Однією з них, яка враховує сучасні тенденції на ринку праці, є класифікація Л.П. Пилипея. Її використання при складанні робочих навчальних програм і при плануванні позанавчальних форм занять, на наш погляд, може істотно підвищити ефективність процесу фізичного виховання.

Для забезпечення високого рівня загальної фізичної підготовленості, розвитку фізичних і психічних якостей, необхідних у майбутній професійній діяльності, у програмах мають бути представлені різноманітні засоби фізичного виховання. Співвідношення засобів різної спрямованості

повинне визначатися вимогами майбутньої професійної діяльності та змінюватися в процесі навчання.

Результати наших досліджень свідчать про те, що на перших курсах студентам усіх груп спеціальностей доцільно більше уваги приділяти загальній фізичній підготовці і, в першу чергу, розвитку витривалості. Виконання вправ помірної інтенсивності в аеробному режимі сприятиме підвищенню функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, що дозволить створити базу для подальшої спеціалізованої підготовки. Надалі співвідношення засобів різної спрямованості змінюється, і більше часу рекомендується приділяти виконанню вправ, що мають професійно-прикладне значення для кожної групи спеціальностей.

За результатами ранжування засобів фізичного виховання для різних груп спеціальностей вправами, що мають найбільше прикладне значення для студентів інформаційно-логічної і комунікативної групи спеціальностей, є спортивні ігри та єдиноборства; для студентів технічної групи – циклічні вправи аеробного характеру та силові види спорту; для студентів творчо-образної групи – різні види гімнастики; для студентів природничо-аграрної групи – спортивне орієнтування та туризм. Регулярне виконання цих вправ сприятиме зняттю втоми, підвищенню роботоздатності в процесі навчальної діяльності, а також профілактиці захворювань, пов'язаних зі специфікою майбутньої професійної діяльності.

Отримані результати свідчать про те, що для якісного вирішення завдань фізичного виховання недостатньо тільки навчальних занять. Викладачам фізичного виховання і адміністраціям ЗВО необхідно достатньо уваги приділяти якісній

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи

організації секційної роботи у позанавчальний час, а також формуванню у студентів знань і умінь раціонального використання засобів фізичного виховання в самостійних заняттях.

Таким чином, на основі проведених нами досліджень було складено рейтинг професійно значущих засобів фізичного виховання та встановлено співвідношення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки для студентів різних груп спеціальностей.

3.2. МОДЕЛЮВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ГРУП СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Для підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів, на наш погляд, доцільним є не тільки визначення співвідношення засобів різної спрямованості, а й раціональний їх розподіл між різними формами рухової активності. Оскільки деякі з перерахованих вправ із причин технічного характеру важко використовувати на навчальних заняттях, а інші, наприклад, спрямовані на зняття втоми і профілактику впливу несприятливих факторів праці, доцільно виконувати в інших формах організованої рухової активності, ми запропонували розподілити всі засоби фізичного виховання між основними формами занять фізичними вправами, які використовуються в системі фізичного виховання студентів.

У базовій програмі з дисципліни «Фізичне виховання» вказується, що використання різноманітних форм фізичного виховання студентів повинно забезпечувати загальний обсяг індивідуальної рухової активності в середньому не менше 8 – 10 годин на тиждень. Такий рівень рухової активності не

може бути забезпечений лише академічними навчальними заняттями з фізичного виховання, які максимально складають 4 академічні години на тиждень (тривалість 2 академічних годин становить 1 годину 20 хвилин астрономічного часу).

Таким чином, виконання фізичних вправ тільки на навчальних заняттях з фізичного виховання не може задовольнити потреби організму молодих людей у русі, тому вони обов'язково повинні доповнюватися іншими формами рухової активності: самостійними тренувальними заняттями, заняттями у спортивних секціях та фізкультурно-оздоровчих групах, виконанням фізичних вправ у режимі дня, участю в спортивно-масових заходах.

Самостійні заняття сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного вдосконалення, є одним із шляхів впровадження фізичної культури та спорту в побут і відпочинок студентів.

Поряд із навчальними заняттями правильно організовані самостійні заняття забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання.

В останні роки проблемі вдосконалення процесу самостійних занять фізичними вправами в системі фізичного виховання студентів присвячені численні дослідження (Є.О. Котов, 2003; С.М. Афанасьєв, О.О. Кошелева, О.М. Сьомочкіна, 2011; В.М. Лисяк, 2014; Н.Л. Корж, 2017). Особливо важливим це стає в зв'язку з тим, що, як свідчать результати проведеного нами анкетного опитування, від 24% до 32% студентів надають перевагу саме цій формі занять фізичними вправами.

Конкретні напрями та організаційні форми використання

самостійних занять залежать від статі, віку, рівня фізичного стану тих, хто займається. У науково-методичній літературі розрізняють такі форми самостійних занять фізичними вправами: ранкова гігієнічна гімнастика, вправи протягом навчального дня, самостійні тренувальні заняття.

Ранкова гігієнічна гімнастика входить до розпорядку дня в ранкові години, після пробудження і є найбільш доступною та ефективною формою для прискореного включення студентів у навчально-трудоий день. Рекомендована тривалість ранкової гігієнічної гімнастики – 15 – 20 хв.

Фізичні вправи в режимі дня спрямовані на зняття втоми, підвищення розумової та фізичної роботоздатності, збільшення бюджету часу на рухову активність. В останні роки має місце недооцінка значення використання «малих» форм занять фізичними вправами. Тільки незначна частина студентів виконує ранкову гігієнічну гімнастику та ще менше використовують фізичні вправи в режимі дня для зняття втоми та підвищення роботоздатності.

У той же час, як свідчить аналіз літературних джерел (З.Г. Булич, І.В. Мурахов, 2003; Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський, 2008), режим навчальної праці студентів характеризується тривалою роботою з науково-методичною літературою та в середньому становить 52 – 58 годин на тиждень (включаючи самопідготовку), тобто щоденне навчальне навантаження складає 8 – 9 год. в міжсесійний період. Під час екзаменаційної сесії щоденне навантаження збільшується в середньому до 11 – 13 год. в поєднанні з емоційними переживаннями, у зв'язку з чим, зростає значення раціонального використання фізичних вправ у режимі навчальної праці

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи студентів.

Кафедрою фізичного виховання і спортивним клубом ЗВО організовуються заняття студентів у позанавчальний час у спортивних секціях та фізкультурно-оздоровчих групах. Їх завдання – доповнювати обов'язкові навчальні заняття з фізичного виховання з урахуванням індивідуальних інтересів і переваг студентів у виборі того чи іншого виду спорту, стану їх здоров'я, рівня фізичної підготовленості. Багато фахівців (Л.Б. Андрущенко, 2002; В.Г. Шилько, 2003; В.Б. Базильчук, 2004; Н. Завидівська, І. Ополонець, 2010; N. Fejgin, 1994; N. Fisher, L. Juszczak, S.B. Friedman, 1996) вважають, що саме на секційних заняттях створюються найбільш сприятливі умови для вирішення завдань фізичного виховання студентів.

Масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи спрямовані на широке залучення студентської молоді до регулярних занять фізичною культурою і спортом, зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичної та спортивної підготовленості студентів. Вони організовуються у вільний від навчальних занять час, у вихідні та святкові дні, в оздоровчо-спортивних таборах, під час навчальних практик, у студентських будівельних загонах. Ці заходи проводяться спортивним клубом ЗВО на основі широкої ініціативи та самодіяльності студентів при методичному керівництві кафедри фізичного виховання та за активної участі профспілкової організації ЗВО.

Сумарний обсяг рухової активності та зміст кожної з перерахованих вище форм фізичного виховання студентів визначається низкою таких чинників: індивідуальних переваг студентів; станом їх здоров'я, рівнем фізичної підготовленості; специфічними вимогами майбутньої професійної діяльності;

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи
 можливістю та доцільністю застосування того чи іншого засобу фізичного виховання в даній формі занять, а також завданнями, вирішення яких повинна забезпечувати кожна з форм занять фізичними вправами.

З урахуванням того, що кожна група спеціальностей висуває свої вимоги до рівня фізичної підготовленості фахівців, ми запропонували викладачам визначити оптимальний обсяг рухової активності на тиждень для кожної групи спеціальностей. Середні значення отриманих результатів наведені в таблиці 21.

Таблиця 21

РЕКОМЕНДОВАНІ ОБСЯГИ СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ГРУП СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ, ГОДИНИ НА ТИЖДЕНЬ

Групи спеціальностей	Інформаційно-логічна	Комунікативна	Творчо-образна	Технічна	Природничо-аграрна
$\bar{x} \pm S$	8,6±0,67	8,7±0,81	8,8±0,91	9,3±0,63	9,9±0,78

Як свідчать дані, наведені в таблиці, найбільший обсяг спеціально організованої рухової активності, що наближається до максимально рекомендованої кількості часу, запропонованого діючою базовою програмою з фізичного виховання, наші респонденти рекомендували студентам природничо-аграрної групи спеціальностей – $9,9 \pm 0,78$ годин на тиждень; дещо менший – студентам технічної групи спеціальностей – $9,2 \pm 0,63$ години на тиждень; практично однаковий обсяг рухової активності запропонували студентам комунікативної та творчо-образної груп спеціальностей ($8,7 \pm 0,81$ та $8,8 \pm 0,91$ годин на тиждень відповідно), і найменший – $8,5 \pm 0,67$ годин на тиждень – студентам інформаційно-логічної групи спеціальностей.

Такі рекомендації наших респондентів пояснюються тим, що

найбільш високі вимоги до рівня фізичної підготовленості та роботоздатності фахівців пред'являються специфічними умовами роботи професій природничо-аграрної групи спеціальностей, які передбачають необхідність переміщення на великі відстані, часто з вантажами, наявність уміння орієнтуватися на місцевості.

Для фахівців технічної групи спеціальностей, за даними науково-методичної літератури (Є.А. Пирогова, 1989; Л.П. Пилипей, 2010), характерне чергування періодів незначного фізичного навантаження та періодів досить високої рухової активності, робота може виконуватися за різних температурних і мікрокліматичних умов. Велике навантаження протягом робочого дня припадає на центральну нервову систему, серцево-судинну, м'язову системи, зоровий аналізатор. Все це також зумовлює високий рівень вимог до фізичної підготовленості й пояснює рекомендації наших респондентів за великим обсягом рухової активності для студентів даної групи.

Менший обсяг рухової активності, рекомендований нашими респондентами студентам інших груп спеціальностей, пояснюється тим, що до фізичної підготовленості студентів даних груп ставляться менші вимоги.

Виходячи з рекомендацій викладачів кафедр фізичного виховання, ми склали узагальнені моделі комплексного використання основних форм фізичного виховання студентів різних груп спеціальностей з таким розрахунком, щоб в сумі вони забезпечили рівень рухової активності студентів в обсязі, який відповідає рекомендаціям викладачів.

Для складання моделей час рухової активності ми перевели в хвилини, округливши отримані цифри для зручності використання до цілих чисел в межах 2 – 6 хвилин (що склало не

більше 1% від середніх арифметичних значень, отриманих нами на підставі узагальнення рекомендацій викладачів). Після перерахунку ми отримали наступні дані: рекомендований обсяг рухової активності для студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей склав 516 хвилин (для складання моделі рухової активностіми округлили цей час до 515 хвилин), для студентів комунікативної групи – 522 хвилини (для складання моделі - 525 хвилин), для студентів творчо-образної групи – 528 хвилин (530 – для складання моделі); для технічної групи 552 хвилини (555 – для складання моделі), для природничо-аграрної групи 594 хвилини (595 – для складання моделі).

При складанні моделей рухової активності ми виходили з того, що для всіх груп спеціальностей загальною була кількість навчальних занять на тиждень, яка склала 4 академічні години та щоденне виконання ранкової гігієнічної гімнастики тривалістю 15 хв.

При визначенні змісту даних форм занять ми керувалися рейтингом професійно значущих фізичних вправ, складених нами на підставі експертної оцінки викладачів, а також організаційної та методичної доцільності використання тих чи інших вправ у конкретній формі занять.

Для визначення оптимальної кількості фізкультурних пауз на тиждень нами було проведено анкетне опитування для визначення тривалості часу, яку студенти витрачають на виконання навчальних завдань протягом тижня. Результати даного опитування наведені в таблиці 22.

Як свідчать дані, наведені в таблиці, найбільше часу на виконання навчальних завдань витрачається студентами інформаційно-логічної групи спеціальностей, отже, студентам

даної групи слід більше уваги приділяти виконанню вправ для зняття втоми та відновлення роботоздатності в процесі самопідготовки.

Таблиця 22

ЧАС, ЯКИЙ СТУДЕНТИ РІЗНИХ ГРУП СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ВИТРАЧАЮТЬ НА САМОПІДГОТОВКУ, ГОДИНИ НА ТИЖДЕНЬ

Групи спеціальностей	Інформаційно-логічна	Комунікативна	Творчо-образна	Технічна	Природничо-аграрна
$\bar{x} \pm S$	31,2±2,4	22,4±2,6	26,9±3,1	27,5±2,7	22,8±2,2

Включати фізкультурні паузи в режим навчальних занять ми визнали недоцільним, як через складнощі організаційного характеру, так і в силу того, що особам розумової праці проводити фізкультурні паузи рекомендується через кожні 3 години роботи. Тривалість навчального заняття складає 1 годину 20 хвилин часу, після закінчення яких студенти переміщуються в інші аудиторії або корпуси та мають можливість відпочити, відновитися на перерві між заняттями.

При визначенні оптимальної рухової активності велике значення має не тільки розрахунок її тривалості, а й облік кількості енергії, що витрачається на виконання фізичних вправ. Фахівці відзначають, що навчальна праця студентів має істотну схожість із характером професійної діяльності осіб, зайнятих розумовою працею (В.І. Ільнич, 2005). Вважається встановленим, що у представників цієї групи праці витрата енергії дорівнює 2550 – 2800 ккал на добу при оптимумі, що забезпечує повноцінну життєдіяльність організму, в 3000 – 3800 ккал (Г.П. Грибан, 2009). Таким чином, є дефіцит за витратами енергії близько 450 – 1000 ккал, який може бути

ліквідований єдино можливим способом – підвищенням рухової активності. При цьому, витрати на фізичні вправи, що викликають підвищення ЧСС мінімум до 130 уд·хв.⁻¹, що забезпечує оздоровчий та тренувальний ефект, повинні становити не менше 300 – 500 ккал на добу, або від 2100 до 3500 ккал на тиждень.

Розрахунок енергетичної вартості різних форм занять ми робили за табличними значеннями і формулами, запропонованими В.І. Ільїничем (2005). Величину ЧСС під час самостійних тренувальних занять ми визначали за формулою Хольмана для осіб із середнім рівнем фізичного стану (ЧСС = 180 – вік), виходячи з того, що середній вік для студентів стаціонару становить 20 років. У таблицях 23 – 27 представлені розроблені нами моделі рухової активності студентів різних груп спеціальностей.

При складанні моделі рухової активності для студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей ми враховували такі чинники: студенти даної групи більше, ніж досліджувані інших груп спеціальностей витрачають час на самопідготовку (31,2 ± 2,4 год. на тиждень), тому їм слід більше часу приділяти використанню фізкультурних пауз протягом дня. Навчальні заняття з фізичного виховання повинні носити комплексний характер, як і для студентів інших груп спеціальностей, але, при цьому, більший відсоток часу необхідно приділяти виконанню професійно значущих вправ і видів спорту, якими для студентів даної групи, за результатами оцінки викладачів, є спортивні ігри, єдиноборства та вправи, спрямовані на підвищення сили та статичної силової витривалості м'язів спини та плечового поясу.

**МОДЕЛЬ ТИЖНЕВОЇ СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
СТУДЕНТІВ ІНФОРМАЦІЙНО-ЛОГІЧНОЇ ГРУПИ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

№ з/п	Форма фізичного виховання	Кількість занять на тиждень	Тривалість одного заняття, хв.	Енерговитрати, ккал на 1 заняття	Енерговитрати, ккал на тиждень	Тривалість на тиждень, хв.	Зміст занять
1.	Навчальні академічні заняття з фізичного виховання	2	80	450	900	160	Легкоатлетичні вправи. Плавання. Вправи на кардіотренажерах. Силкові види спорту. Спортивні ігри.
2.	Ранкова гігієнічна гімнастика	7	15	40	280	105	Ходьба, біг на місці, ЗРВ, дихальні вправи.
3.	Фізкультурна пауза	10	10	25	250	100	Гімнастика для очей, ходьба, біг на місці, ЗРВ, дихальні вправи.
4.	Секційні заняття або заняття в фізкультурно-оздоровчих групах	2	60	350	700	120	Спортивні ігри або єдиноборства.
5.	Самостійні тренувальні заняття	1	30	170	170	30	Циклічні вправи аеробного характеру. Загартувальні процедури. Силкові вправи.

На секційних заняттях студентам інформаційно-логічної групи також бажано переважно займатися спортивними іграми або єдиноборствами (за вибором студентів), оскільки заняття цими видами спорту вимагають спеціального обладнання, жорсткого дотримання правил техніки безпеки та наявності партнерів, що унеможлиблює їх використання в системі

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи
самостійних занять.

У самостійних заняттях доцільно приділити увагу розвитку загальної витривалості за допомогою циклічних вправ, наприклад, бігу, який є максимально доступним видом рухової активності, а також розвитку гнучкості. Крім того, самостійні заняття фізичними вправами дозволяють студентам реалізувати на практиці знання, отримані в процесі теоретичної підготовки, сприяють формуванню навичок раціонального використання засобів фізичного виховання для досягнення особистих і професійних цілей.

Модель тижневої спеціально організованої рухової активності для студентів комунікативної групи спеціальностей представлена в таблиці 24.

При складанні моделі рухової активності для студентів комунікативної групи спеціальностей ми керувалися тим же підходом, що і при складанні моделі для студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей. Навчальні заняття з фізичного виховання повинні носити комплексний характер і передбачати виконання всіх фізичних вправ і видів спорту, включених у програму для забезпечення всебічного впливу на організм і формування фонду різноманітних рухових умінь та навичок, необхідних у життєдіяльності.

При цьому, більше уваги слід приділяти виконанню фізичних вправ, які посіли більш високе місце в рейтингу професійно значущих засобів фізичного виховання, складеному нами на підставі оцінок викладачів фізичного виховання.

Для студентів комунікативної групи спеціальностей такими засобами є спортивні ігри та єдиноборства, що представляють можливість не тільки для розвитку фізичних якостей, але і для

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи формування навичок взаємодії в групі. Цими ж видами спорту доцільно займатися і в спортивних секціях у позанавчальний час.

Таблиця 24

**МОДЕЛЬ ТИЖНЕВОЇ СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
СТУДЕНТІВ КОМУНІКАТИВНОЇ ГРУПИ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

№ з/п	Форма фізичного виховання	Кількість занять на тиждень	Тривалість одного заняття, хв.	Енерговитрати, ккал на 1 заняття	Енерговитрати, ккал на тиждень	Тривалість на тиждень, хв.	Зміст занять
1.	Навчальні академічні заняття з фізичного виховання	2	80	450	900	160	Спортивні ігри та єдиноборства, гімнастика, плавання, легкоатлетичні вправи, силові види спорту
2.	Ранкова гігієнічна гімнастика	7	15	40	280	105	Ходьба, на місці, ЗРВ, дихальні вправи.
3.	Фізкультурна пауза	7	10	25	175	70	Гімнастика для очей, ходьба, біг на місці, ЗРВ, дихальні вправи.
4.	Секційні заняття або заняття в фізкультурно-оздоровчих групах	2	60	350	700	120	Спортивні ігри або єдиноборства.
5.	Самостійні тренувальні заняття	2	35	180	360	70	Циклічні вправи аеробного характеру. Силові вправи. Вправи на розтягування.

Під час самостійних занять краще виконувати найбільш доступні фізичні вправи, які не потребують наявності

спеціальних навичок, складного обладнання та надають можливість простого дозування та регулювання фізичного навантаження в ході їх виконання. Такими вправами є циклічні вправи (біг, ходьба, при наявності можливостей – їзда на велосипеді та ін.), силові вправи з масою власного тіла або з доступними спортивними приладами (гантелі, еластичні джгути, еспандери), вправи на розтягування. Кількість фізкультурних пауз на тиждень визначалася виходячи з тривалості часу, який витрачається студентами даної групи спеціальностей на самопідготовку (22,4 години) і склала 7 разів на тиждень.

При складанні моделі тижневої спеціально організованої рухової активності для студентів творчо-образної групи спеціальностей ми враховували, що для них найбільш прикладне значення, за результатами опитування викладачів, мають різні види гімнастики, як види рухової активності, які, в більшій мірі, ніж інші, сприяють розвитку естетичного сприйняття, просторової уяви, необхідних при виконанні професійних обов'язків фахівцям даної групи (табл. 25).

Тому на навчальних заняттях з фізичного виховання цим видам рухової активності доцільно відводити більший відсоток часу, поєднуючи їх з іншими вправами для забезпечення всебічного впливу на організм тих, хто займається.

На секційних заняттях також слід надавати перевагу цим видам фізичних вправ, а при проведенні самостійних занять одне заняття на тиждень присвятити виконанню гімнастичних вправ, а друге – розвитку загальної витривалості за допомогою циклічних вправ аеробного характеру та сили.

Кількість фізкультурних пауз з урахуванням тривалості самопідготовки для студентів даної групи спеціальностей склала

8 разів на тиждень.

Таблиця 25

**МОДЕЛЬ ТИЖНЕВОЇ СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
СТУДЕНТІВ ТВОРЧО-ОБРАЗНОЇ ГРУПИ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

№ з/п	Форма фізичного виховання	Кількість занять на тиждень	Тривалість одного заняття, хв.	Енерговитрати, ккал на 1 заняття	Енерговитрати, ккал на тиждень	Тривалість на тиждень хв.	Зміст занять
1.	Навчальні академічні заняття з фізичного виховання	2	80	450	900	160	Гімнастика (різноманітні види). Спортивні ігри. Силові вправи. Плавання. Легкоатлетичні вправи.
2.	Ранкова гігієнічна гімнастика	7	15	40	280	105	Ходьба, на місці, ЗРВ, дихальні вправи.
3.	Фізкультурна пауза	8	10	25	200	80	Гімнастика для очей, ходьба, біг на місці, ЗРВ, дихальні вправи.
4.	Секційні заняття або заняття в фізкультурно-оздоровчих групах	2	60	350	700	120	Оздоровчі види гімнастики. Танці.
5.	Самостійні тренувальні заняття	1 1	35 30	180 170	350	65	Циклічні вправи аеробного характеру. Силові вправи. Гімнастичні вправи.

Для студентів технічної групи спеціальностей найбільш значущими засобами професійно-прикладної фізичної

підготовки є циклічні вправи, що сприяють розвитку витривалості та силові вправи, виконанню яких слід приділяти більше часу в усіх формах занять. Також рекомендується приділити увагу розвитку здатності до рівноваги (гімнастичні вправи), підвищенню стійкості організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища (загартувальні процедури), розвитку швидкості реакції, здатності до аналізу інформації та прийняття рішення в умовах дефіциту часу (спортивні ігри та єдиноборства).

На самопідготовку студенти технічної групи спеціальностей витрачають більше часу, ніж студенти комунікативної та творчо-образної груп спеціальностей. Кількість фізкультурних пауз, рекомендованих ним, становить 9 разів на тиждень. Рівень рухової активності для студентів технічної групи також перевищує рекомендований нашими респондентами для студентів інформаційно-логічної, комунікативної та творчо-образної груп спеціальностей (таблиця 26).

Таблиця 26

**МОДЕЛЬ ТИЖНЕВОЇ СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОЇ ГРУПИ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

№ з/п	Форма фізичного виховання	Кількість занять на тиждень	Тривалість одного заняття, хв.	Енерговитрати, ккал на 1 заняття	Енерговитрати, ккал на тиждень	Тривалість на тиждень хв.	Зміст занять
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Навчальні академічні заняття з фізичного виховання	2	80	450	900	160	Легкоатлетичні вправи. Плавання. Силові вправи. Гімнастика. Спортивні ігри та єдиноборства.

1	2	3	4	5	6	7	8
2.	Ранкова гігієнічна гімнастика	7	15	40	280	105	Ходьба, на місці, ЗРВ, дихальні вправи.
3.	Фізкультурна пауза	9	10	25	225	90	Гімнастика для очей, ходьба, біг на місці, ЗРВ, дихальні вправи.
4.	Секційні заняття або заняття в фізкультурно-оздоровчих групах	2	60	350	700	120	Плавання. Силкові види спорту. Спортивні ігри та єдиноборства.
5.	Самостійні тренувальні заняття	2	40	250	500	80	Циклічні вправи аеробного характеру, вправи на рівновагу, загартувальні процедури. Силкові вправи.

Найбільший обсяг рухової активності наші респонденти рекомендували виконувати студентам природничо-аграрної групи спеціальностей (табл. 27). Фахівцям даної групи при виконанні професійних обов'язків необхідно вміти орієнтуватися на місцевості, переміщатися на великі відстані, як пішки, так і використовуючи різні засоби переміщення, багато часу проводити на природі в різних температурних і кліматичних умовах.

Все це обумовлює високі вимоги до рівня розвитку у представників даної групи спеціальностей загальної та силової витривалості, сили, стійкості до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища.

**МОДЕЛЬ ТИЖНЕВОЇ СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
СТУДЕНТІВ ПРИРОДНИЧО-АГРАРНОЇ ГРУПИ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

№ з/п	Форма фізичного виховання	Кількість занять на тиждень	Тривалість одного заняття, хв.	Енерговитрати, ккал на 1 заняття	Енерговитрати, ккал на тиждень	Тривалість на тиждень хв.	Зміст занять
1.	Навчальні академічні заняття з фізичного виховання	2	80	450	900	160	Легкоатлетичні вправи. Плавання. Вправи на кардіотренажерах. Силкові види спорту. Спортивні ігри.
2.	Ранкова гігієнічна гімнастика	7	15	40	280	105	Ходьба, біг на місці, ЗРВ, дихальні вправи.
3.	Фізкультурна пауза	7	10	25	175	70	Гімнастика для очей, ЗРВ, дихальні вправи, ходьба, біг на місці.
4.	Секційні заняття або заняття в фізкультурно-оздоровчих групах	2	90	550	1100	180	Спортивне орієнтування. Туризм Веслування. Плавання.
5.	Самостійні тренувальні заняття	2	40	200	400	80	Циклічні вправи аеробного характеру. Загартувальні процедури. Силкові вправи.

Тому на навчальних заняттях з фізичного виховання їм доцільно виконувати циклічні вправи для розвитку витривалості, силкові вправи. Секційні заняття ми рекомендуємо присвятити заняттям спортивним орієнтуванням, туризмом, засвоєнню

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи

техніки веслування, занять плаванням. У силу організаційно-методичних і технічних особливостей, проведення занять із перерахованих видів спорту вимагає великих витрат часу, що обумовлює велику тривалість секційних занять для студентів даної групи.

На самостійних заняттях ми рекомендували виконувати вправи для розвитку витривалості, сили, застосовувати загартувальні процедури. З урахуванням тривалості самопідготовки у студентів даної групи кількість фізкультурних пауз становить 7 разів на тиждень. Зміст фізкультурних пауз і ранкової гігієнічної гімнастики принципово не відрізняється від змісту даних форм занять для студентів інших груп спеціальностей.

Таким чином, запропоновані нами моделі рухової активності студентів, засновані на поєднанні різних форм занять фізичними вправами, розроблені з урахуванням рекомендацій викладачів кафедр фізичного виховання, рейтингу професійно значущих видів спорту та фізичних вправ, тривалості самопідготовки студентів. Моделі спрямовані на досягнення оптимального рівня рухової активності студентів у межах рекомендацій діючої базової програми з навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

3.3. ТЕОРЕТИЧНА ТА МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ГРУП СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

На теперішній час при складанні стандартів вищої освіти та освітніх (освітньо-професійних чи освітньо-наукових) програм велике значення приділяється формуванню професійних компетентностей майбутніх фахівців. Саме компетентність як динамічна комбінація знань, умінь і практичних навичок,

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи
способів мислення, є тією якістю, що визначає здатність особистості успішно здійснювати професійну та подальшу навчальну діяльність (Ст. 1 Закону України «Про вищу освіту», 2014).

Відповідно до положень Національної рамки кваліфікацій (2011), розрізняють інтегральні, загальні та спеціальні (фахові, предметні) компетентності.

Інтегральні компетентності являють собою узагальнений опис кваліфікаційного рівня, який виражає основні компетентнісні характеристики рівня щодо навчання та/або професійної діяльності.

Загальні компетентності – універсальні компетентності, що не залежать від предметної області, але важливі для успішної подальшої професійної та соціальної діяльності здобувача в різних галузях та для його особистісного розвитку.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності – компетентності, що залежать від предметної області, та є важливими для успішної професійної діяльності за певною спеціальністю.

Впровадження компетентнісного підходу має на меті формування такого змісту освіти, який не буде зводитися тільки до знаннево-орієнтованого компонента, але й передбачить розвиток здатностей до вирішення життєвих проблем, виконання ключових (тобто тих, що належать до багатьох соціальних сфер) функцій.

Вирішення завдань фізичного виховання, які спрямовані на формування знань в галузі фізичної культури та навичок їх практичного застосування в своїй життєдіяльності, на наш погляд, сприятиме формуванню загальних компетентностей

майбутніх фахівців, оскільки є дуже важливим для зміцнення та збереження здоров'я, підвищення роботоздатності, забезпечення успішної подальшої професійної та соціальної діяльності й особистісного розвитку.

До переліку загальних компетентностей фахівців усіх спеціальностей, на наш погляд, доцільно окремим блоком внести компетентності в галузі здоров'язбереження. Особливо важливим вирішення цього питання стає в умовах несприятливої ситуації, яка склалась зі станом здоров'я населення України і, зокрема, студентської молоді. Як свідчать результати чисельних досліджень (О.І. Мозговий, І.С. Донченко, 2012; А. Драчук, В. Романенко, С. Гудима, 2014; О.М. Ольховий, 2014), у великій кількості студентів спостерігається погіршення стану здоров'я та збільшення хронічних захворювань протягом навчання у ЗВО, що пов'язують як з напруженою навчальною діяльністю, так і з несприятливими умовами побуту. До того ж, специфічні умови майбутньої професійної діяльності також в багатьох випадках пов'язані з ризиком виникнення різноманітних захворювань. Все сказане обумовлює необхідність формування у студентів навичок дотримання правил здоров'язбереження. Між тим, аналіз змісту освітніх програм різних спеціальностей свідчить, що їх автори не надають достатньої уваги вирішенню цього питання.

Зміст компетентностей в галузі здоров'язбереження студентів різних груп спеціальностей, на наш погляд, не має суттєвих відмінностей та в достатній мірі відображений в діючій базовій програмі з фізичного виховання ЗВО у вигляді критеріїв його ефективності: знання і дотримання основ здорового способу життя; знання основ організації та методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння

застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності; знання основ методики оздоровлення та фізичного удосконалення традиційними й нетрадиційними засобами та методами фізичної культури; знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці; знання основ фізичного виховання різних верств населення; сформована навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах; поінформованість про всі головні цінності фізичної культури і спорту.

Із усіх навчальних дисциплін, які викладаються у ЗВО нефізкультурного профілю, на наш погляд, саме фізичне виховання надає найбільші можливості для формування у майбутніх фахівців компетентностей в сфері здоров'язбереження. Розділ теоретичної підготовки покликаний вирішувати питання формування у студентів необхідних знань з основ здорового способу життя та методики використання засобів фізичного виховання для збереження та зміцнення здоров'я, а розділ методичної підготовки повинен сприяти формуванню у студентів навичок практичного застосування отриманих знань у своїй життєдіяльності. Таким чином, забезпечується комплексний підхід, який, відповідно до сучасних вимог організації освітнього процесу, не буде зводитися лише до простого відтворення студентом отриманих знань, але й передбачить розвиток здібностей до вирішення життєвих проблем, пов'язаних із необхідністю використання засобів фізичного виховання для досягнення професійних та особистих цілей.

Варто відзначити, що більшість науковців, вважають недостатньою кількість аудиторних годин, які виділяються на

вивчення теоретичного розділу програми (Л.В. Вовк, 2007; Т.Ю. Круцевич, 2007; Т.В. Сичова, 2012). Разом із тим, збільшення кількості годин, відведених на теоретичну підготовку, неминуче призведе до зменшення кількості годин практичних занять і, як наслідок, до зниження рухової активності студентів. Наявне протиріччя підкреслюється низькою залученістю студентів до позанавчальних форм фізичного виховання, що унеможливає підвищення рівня їх фізкультурної освіти за рахунок факультативних і консультативних занять. На цьому фоні очевидним постає протиріччя між необхідністю підвищення рівня теоретичної підготовленості студентів та низькою ефективністю навчально-методичної роботи, її недостатньою науковою обґрунтованістю, як в рамках академічних занять, так і в позанавчальний час. Саме тому, в останні роки питанню удосконалення теоретичної та методичної підготовки студентів у процесі фізичного виховання приділялось багато уваги. Науковцями (Л.Г. Кайдалова, 2008; О.П. Каніщева, 2011; Т.В. Сидорчук, З.В. Анастасьева, 2014) пропонувалось використання диференційованого підходу, інтерактивних методів навчання, сучасних інформаційних технологій та ін. для підвищення якості знань студентів в галузі фізичної культури та спорту.

3.3.1. Інтерактивні технології навчання у теоретичній підготовці студентів з дисципліни «Фізичне виховання».

Інтерактивні технології можна представити як різновид активних методів навчання. Суть інтерактивних технологій полягає в тому, що навчання відбувається шляхом взаємодії всіх, хто навчається. Це співнавчання (колективне, кооперативне навчання, навчання у

співпраці), в якому і викладач, і студенти є суб'єктами. Педагог виступає лише в ролі організатора процесу навчання, лідера групи студентів. Інтерактивні технології найбільше відповідають особистісно зорієнтованому підходу до навчання. В процесі застосування інтерактивних технологій, як правило, моделюються реальні життєві ситуації, пропонуються проблеми для спільного вирішення, застосовуються рольові ігри. Тому вони найбільше сприяють формуванню у студентів умінь і навичок, виробленню особистих цінностей, створюють атмосферу співробітництва, творчої взаємодії в навчанні (І.М. Дичківська, 2004; М.Н. Гуслова, 2010).

Педагогічні інновації пов'язані сьогодні із застосуванням інтерактивних (від англ. *inter* – взаємний, *act* – діяти) методів у навчальній та виховній діяльності викладача, в управлінській діяльності керівника навчального закладу. «Інтерактивний» означає: здатність взаємодіяти в процесі бесіди, діалогу з чимось (комп'ютером) або кимось (людиною). Отже, інтерактивне навчання – це насамперед діалогове навчання, в ході якого здійснюється взаємодія викладача та студента. Основними характеристиками інтерактиву, передусім, є спеціальна форма організації пізнавальної діяльності. Вона передбачає конкретні завдання. Одне з них – створення комфортних умов навчання, за яких кожен учасник процесу відчуває свою інтелектуальну спроможність. Це робить продуктивним і сам процес навчання.

Інтерактивні технології дають можливість забезпечити глибину вивчення змісту. Студенти освоюють усі рівні пізнання (знання, розуміння, застосування, аналіз, синтез, оцінку). Змінюється роль студентів. Вона активна: студенти приймають важливі рішення щодо процесу навчання. Змінюється основне джерело мотивації

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи навчання. Воно стає внутрішнім, це інтерес самого студента.

Значно підвищується роль особистості педагога. Педагог більше розкривається перед студентами, виступає як лідер, організатор.

Студенти повинні думати, розуміти суть речей, осмислювати ідеї та концепції і вже на основі цього вміти шукати потрібну інформацію, трактувати її та застосовувати в конкретних умовах, формулювати і відстоювати особисту думку.

Використання інтерактивних технологій – не самоціль. Це лише засіб для досягнення такої атмосфери в колективі, яка найкраще сприяє співробітництву, порозумінню й доброзичливості, дає можливість дійсно реалізувати особистісно орієнтоване навчання (А.П. Панфілова, 2009).

Пропонується використовувати інтерактивні технології при здійсненні процесу теоретичної підготовки студентів на кожному занятті у вигляді «пізнавальних пауз» - п'ятнадцятихвилинних відрізків часу наприкінці заняття.

В основу теоретичної підготовки покладено педагогічні ігри та інтерактивні методи. Педагогічні ігри можна й доцільно використовувати як засіб навчання, виховання і розвитку студентів. Будь-яка гра є засобом розвитку уваги, спостережливості, кмітливості. Збільшення розумового навантаження змушує замислитися над тим, як підтримати інтерес у студентів до матеріалу, що вивчається.

Сучасна дидактика, звертаючись до ігрових форм навчання на заняттях, справедливо вбачає в них можливості ефективної взаємодії педагога та тих, хто навчається, продуктивної форми їх спілкування з властивими їм елементами змагання, безпосередності, неудаваної цікавості.

Використання педагогічних ігор у навчальному процесі з фізичного виховання студентів нефізкультурних спеціальностей передбачало цілеспрямоване формування системи знань, умінь і навичок в галузі фізичної культури і спорту.

Дослідженнями в галузі педагогіки і психології встановлено, що проблемні завдання і ситуації, присутні в педагогічних іграх, сприяють посиленню активності людини, оскільки вони містять в собі можливості для визначення мети й цілездійснення (П.М. Щербань, 2004).

У педагогічних іграх студенти були поставлені в такі умови, коли необхідне і неминуче їх активне спілкування один з одним, так як виконання завдання можливе тільки через узгодження різних думок і позицій, тобто шляхом вироблення спільного підходу до проблеми, що спонукало їх творчо освоювати досліджуваний матеріал.

Кожна педагогічна гра була зорієнтована на досягнення певної мети, що полягає у формуванні в процесі гри у студентів конкретних умінь і навичок, а також у набутті конкретних знань в галузі фізичної культури і спорту.

Постановка мети перед грою орієнтувала на визначення конкретного її змісту, тобто створення таких умов у грі, які дозволяли б її учасникам моделювати свою діяльність в галузі фізичної культури і спорту.

До найважливіших властивостей гри відносять той факт, що в ній і діти, і дорослі діють так, як діяли б у найекстремальніших ситуаціях, на межі сил подолання труднощів. Причому настільки високий рівень активності досягається ними, майже завжди добровільно, без примусу.

Висока активність, емоційна забарвленість гри породжує і високий ступінь відкритості учасників. Людина відкривається, відкидає в грі психологічний захист, втрачає настороженість, стає сама собою. Це може пояснюватися тим, що учасник гри вирішує ігрові завдання, захоплений ними і тому не готовий до протидії з іншого боку. Можливо цим, в якійсь мірі, визначається висока продуктивність навчального впливу ігрових ситуацій (С.А. Мухіна, 2004; А.П. Панфілова, 2009).

Ефективність використання ігрових ситуацій обумовлена наступним:

- гра - добре відома, звична і улюблена форма діяльності для людини будь-якого віку; один з найбільш ефективних засобів активізації, що втягує учасників у ігрову діяльність за рахунок змістовної природи самої ігрової ситуації, і здатний викликати у них високе емоційне і фізичне напруження. У грі значно легше долаються труднощі, перешкоди, психологічні бар'єри;

- гра мотиваційна за своєю природою. По відношенню до пізнавальної діяльності, вона вимагає і викликає в учасників ініціативу, наполегливість, творчий підхід, уяву, спрямованість; дозволяє вирішувати питання передачі знань, навичок, умінь; домагатися глибинного особистісного усвідомлення учасниками законів природи і суспільства; має на них виховний вплив; дозволяє захоплювати, переконувати, а в деяких випадках, і лікувати;

- гра багатofункціональна, її вплив на людину неможливо обмежити будь-яким одним аспектом, але всі її можливі впливи актуалізуються одночасно. Це переважно колективна, групова форма діяльності, в основі якої лежить змагальний аспект. Як

суперник, однак, може виступати не тільки людина, але й обставини, і вона сама (подолання себе, свого результату);

– гра нівелює значення кінцевого результату. У грі учасника влаштовує будь-який приз: матеріальний, моральний (заохочення, грамота, широке оголошення результату), психологічний (самоствердження, підтвердження самооцінки) та інші. Причому при груповій діяльності результат сприймається ним через призму загального успіху, ототожнюючи успіх групи, команди як власний;

– гра в навчанні відрізняється наявністю чітко поставленої мети та відповідного їй педагогічного результату.

У педагогічній грі можна виділити чотири етапи:

1. Орієнтація – представлення теми, що вивчається, характеристика імітації та ігрових правил, опис загального ходу гри.

2. Підготовка до проведення – виклад сценарію, ігрових завдань, правил, ролей, процедур. Істотною для проведення гри є детальна розробка ігрового задуму, або сценарію. Сценарій – це організаційна й сюжетна схема гри, загальний план, згідно з яким вона проводиться. Сюди можна віднести опис ігрової обстановки, атрибути гри; розробку репертуару ігрових дій; характеристику організації гри; розробки методичних вказівок для учасників гри.

3. Проведення гри (на цьому етапі організуються й фіксуються ігрові дії, коригуються неточності тощо).

4. Обговорення гри – описовий огляд-характеристика «подій» гри та їх сприйняття учасниками (І.М. Дичківська, 2010).

Нами були підібрані і проведені найбільш популярні та уживані за кооперативної форми роботи педагогічні ігри та інтерактивні методи у формі «пізнавальних пауз» наприкінці

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи
заняття: робота в малих групах, методи «Велике коло», «Акваріум», «Коло ідей», «Джигсоу», «Займи позицію (шкала думок)», ПОПС – формула, навчально-педагогічні ігри («Дебати», «Інтелектуальний хокей», «Ряд чемпіонів», «Щасливий випадок», «Ланцюжок» та ін.).

Метод *«Мікрофон»* дає змогу кожному сказати щось швидко, по черзі, відповідаючи на запитання або висловлюючи свою думку чи позицію. Тому інші студенти не можуть говорити, кричати з місця, оскільки право говорити має тільки той, у кого «символічний» мікрофон.

За методом *«Велике коло»* група учасників процесу розміщується у великому колі. Формулюють проблему, після чого протягом 10 хвилин кожен індивідуально записує свої пропозиції для її розв'язання. По колу учасники зачитують свої пропозиції, група уважно вислуховує (не критикуючи) і голосує за кожним пунктом: включити чи не включити його в загальне рішення, фіксоване на дошці або екрані. Найдоцільніше застосовувати цю методику, якщо необхідно швидко визначити шляхи розв'язання певної проблеми.

Метод *«Джигсоу»* використовують для навчання в групах, склад яких змінюється в ході роботи. Характерний тим, що кожен член первинної групи стає експертом одного з аспектів теми, яку вивчають в експертних групах. Після опрацювання своїх частин теми кожен учасник навчає інших, повернувшись до первинної групи, тобто учасники процесу вчать один одного. Головна мета полягає в тому, щоб усі члени колективу однаково повно вивчили всі аспекти заданої провідної теми. Після того, як повністю завершився процес навчання та контролю в навчальних групах, здійснюється індивідуальна оцінка знань усіх студентів.

Робота в малих групах дає змогу студентам набути навичок, необхідних для спілкування та співпраці. Вона стимулює роботу в

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи
команді. Ідеї, вироблені в групі, допомагають учасникам бути корисним одне одному. Висловлювання думок допомагає їм відчутти особисті можливості та зміцнити їх.

Викладач об'єднує студентів у малі групи, розподіляє завдання між групами. Вони мають за короткий час (як правило, 3 – 8 хв.) виконати це завдання та представити результати роботи своєї групи.

Більшість завдань слід опрацьовувати саме в малих групах або парах, тому що студентам легше висловитися в невеличкій групі. Робота в малих групах дає змогу заощадити час заняття, бо зникає потреба вислуховувати кожну людину у великій групі.

На початку роботи з малими групами необхідно:

1. Об'єднати студентів у малі групи (4 – 6 осіб).
2. Ознайомити їх із ролями, які вони можуть виконувати.

Спікер (керівник групи):

- зачитує завдання групи;
- організовує порядок виконання;
- пропонує учасникам групи висловитися по черзі;
- заохочує групу до роботи;
- підбиває підсумки роботи;
- визначає доповідача.

Секретар:

- веде записи результатів роботи своєї групи;
- записи веде стисло й розбірливо;
- як член групи, має бути готовим висловити думку групи під час підбиття підсумків або допомогти доповідачеві.

Посередник:

- стежить за часом; заохочує групу до роботи.

Доповідач:

- чітко висловлює думку групи; доповідає про результати роботи

групи.

3. Дати кожній групі конкретне завдання та інструкцію щодо організації групової роботи:

- можна починати висловлюватися спочатку за бажанням, а потім по черзі;
- необхідно дотримуватись одного з правил активного слухання, коли хтось говорить, усі слухають і не перебивають. Намагатися обговорювати ідею, а не особи студентів, які висловили цю ідею;
- утримуватися від оцінок та образ учасників групи;
- намагатися в групі дійти спільної думки, хоча в деяких випадках у групі може бути особлива думка і вона має право на існування.

4. Виділити час на виконання групової роботи. Під час групової роботи надавати кожній групі необхідну допомогу.

5. Запропонувати групам представити результати роботи.

6. Прокоментувати роботу груп.

Прес-метод (ПОПС – формула) слід використовувати тоді, коли виникають суперечливі питання та під час проведення вправ, у яких треба зайняти визначену позицію з обговорюваної проблеми.

Мета: цей метод дає студентам змогу під час занять вибирати аргументи або висловлювати свою думку з дискусійного питання. Метод допомагає студентам пояснити свої думки та сформулювати їх у виразній і стислій формі.

Порядок проведення:

Роздати матеріали, в яких зазначено чотири етапи ПРЕС-методу:

ПОЗИЦІЯ

Я вважаю, що _____ (висловити свою думку, пояснити, у чому полягає ваша точка зору)

ОБҐРУНТУВАННЯ

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи
тому, що (навести причину появи цієї думки, тобто на чому ґрунтуються докази на підтримку вашої позиції)

ПРИКЛАД

наприклад _____ (навести факти, які демонструють ваші докази, вони зміцнять вашу позицію)

ВИСНОВКИ (СЛІДСТВО)

_____ тому _____ (узагальнити свою думку, зробити висновок про те, що необхідно робити; тобто, це заклик прийняти вашу позицію).

Необхідно пояснити механізм етапів ПРЕС-методу і дати відповідь на можливі запитання студентів. Можна навести приклади до кожного з етапів.

Запропонувати бажаючим спробувати цей метод до будь-якої проблеми на вибір.

Перевірити, чи розуміють студенти механізм застосування методу.

Етапи можна адаптувати, пропонуючи студентам наводити декілька варіантів своїх думок або прикладів.

Коли формулу зрозуміють усі студенти, можна починати вправу.

Однією з форм роботи на заняттях є *аналіз ситуації*, випадку з життя. Для розгляду певної ситуації вам необхідно звертати увагу на основні моменти:

1. Факти: Що відбулося? Хто є учасниками справи? Що ми про них знаємо? Які факти є важливими? Які є другорядними?

2. Проблеми: Які закони, норми регулюють ситуацію? Яке питання нам треба вирішити, розв'язуючи ситуацію?

3. Аргументи: Які аргументи можуть бути наведені (обов'язково з використанням доказів на захист кожної зі сторін справи)?

4. Рішення: Яким буде вирішення ситуації? Чому саме таким?

Якими можуть бути наслідки такого рішення?

Дискусія дає добру нагоду виявити різні позиції з певної проблеми або з суперечливого питання. Для того щоб дискусія була відвертою, необхідно створити атмосферу довіри та взаємоповаги. Тому в групі бажано виробити правила культури ведення дискусії.

Орієнтовні правила:

1. Говорити по черзі, а не всім одночасно.
2. Не перебивати того, хто говорить.
3. Критикувати ідеї, а не особу, що їх висловила.
4. Поважати всі висловлені думки.
5. Не сміятися, коли хтось говорить, за винятком жартів.
6. Не змінювати тему дискусії.
7. Намагатися заохочувати до участі в дискусії інших.

У своїй групі можна доповнити ці правила, прийняти їх після обговорення та дотримуватися під час проведення дискусії.

Індивідуальна робота за методом «*Вільного письма*» полягає в тому, що автор протягом 5 – 7 хвилин викладає на папері свої думки з обговорюваної проблеми, щоб з'ясувати, усвідомити, обдумати певні ідеї або інформацію. Оскільки за умовами даної методики не слід звертати увагу на такі елементи письма як граматику та орфографія, увага кожного зосереджується на вільному потоці думок, в ході якого суттєво активізується процес мислення. Не менш важливим моментом, з психолого-педагогічної точки зору, є вміння учасників взяти на себе певний ризик, бути впевненим у шанобливому ставленні аудиторії до своїх думок.

Результати індивідуальної роботи за методом «*Вільного письма*» обговорюють у парах протягом певного часу. В ході обговорення доцільно кілька разів змінити склад творчих пар з метою подальшого обміну інформацією та розширення її змісту.

Об'єднавшись, пари утворюють групи, які складають спільний заключний проект, використовуючи тексти, напрацьовані в парах. Група обирає спікера, який презентує результат роботи малої групи.

Однією з форм роботи в малих групах є *робота в парах*. Один із варіантів проведення:

- поставити студентам питання для дискусії або гіпотетичної ситуації. Після пояснення питання або фактів, наведених у ситуації, дати студентам небагато часу для того, щоб продумати можливі відповіді або рішення самостійно;

- об'єднати студентів у пари, визначити, хто з пари починатиме висловлюватись, і попросити їх обговорити свої ідеї одне з одним. Краще одразу визначити час на висловлювання кожного з учасників пари і спільне обговорення. Це допоможе студентам від початку звикнути до чіткої організації роботи в парах. Вони мають досягти згоди щодо відповіді або рішення.

Кожна пара обмінюється своїми ідеями та аргументами з усім колективом групи, що допомагає провести дискусію.

Займи особисту позицію (шкала думок). Цей метод корисний під час проведення в групі дискусії на суперечливу тему. Як проблеми слід використовувати дві протилежні думки, які не мають правильної відповіді.

Мета: це корисна вступна вправа для демонстрації різних думок із досліджуваної теми; дає студентам можливість висловити свою точку зору і наприкінці заняття оцінити засвоєння цієї теми.

Розглядаючи полярні позиції щодо дискусійної проблеми, студенти:

- знайомляться з альтернативними позиціями;

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи

- прогнозують, які наслідки для суспільства і для окремих людей матимуть індивідуальні позиції і рішення;
- на практиці використовують вміння відстоювати свою позицію;
- на практиці вчаться вислуховувати думки інших;
- отримують додаткові знання з теми.

Порядок проведення:

1. Необхідно розмістити плакати в протилежних кінцях спортивної зали. На одному з них написано «згоден», на іншому — «не згоден». (Варіанти: на плакатах можуть бути викладені полярні позиції щодо проблеми: наприклад, «фізичні вправи покращують фізичний стан людини» і «фізичні вправи не мають серйозного впливу на організм людини»).

2. Вивісити правила проведення вправи й обговорити їх (викладені нижче).

4. Попросити учасників стати біля відповідного плаката залежно від їхньої думки щодо обговорюваної проблеми. Довільно вибрати кілька учасників і попросити їх обґрунтувати свою позицію.

5. Після викладу різних точок зору запитати, чи не змінив хто-небудь з учасників своєї думки і чи не хоче перейти до іншого плаката. Вони мають обґрунтувати причини свого переходу.

6. Запропонувати учасникам назвати найбільш переконливу причину протилежної сторони.

Правила проведення вправи:

1. Говорити по черзі. Не перебивати один одного.
2. Не сперечатись одне з одним. Наводити нові причини або ідеї.
3. Переходити від одного плаката до іншого можна в будь-який час. Буди готовими висловити причини зміни своєї позиції.
4. Вислухати причини та ідеї інших. Якщо вас запитують, бути

готовими відповісти, які інші причини або ідеї вам найбільше сподобалися.

Розв'язання проблем. Більшість дилем (тобто суперечливих питань) можна вирішувати, застосовуючи метод розв'язання проблем, що складається з кількох етапів:

Аналіз проблеми. Що трапилось? Чому? Хто в ній задіяний? Хто може бути зацікавлений у її розв'язанні? Якої інформації мені бракує й де її можна отримати?

Пошук розв'язання проблеми. Які способи її розв'язання? У чому їх переваги й недоліки? Які шанси і загрози вони несуть?

Вибір розв'язання. Яке розв'язання найкраще з точки зору загальноприйнятих цінностей, наприклад справедливості, а також інших критеріїв, наприклад низьких коштів або простоти? Які труднощі можуть з'явитися в процесі його реалізації? Якими будуть наступні кроки під час запровадження його в життя? Хто може ускладнити або унеможливити його? На кого можна розраховувати як на союзників?

«Коло ідей». *Мета:* цей метод залучає всіх учасників до дискусії. Він добре спрацьовує, коли ставлять запитання або виступають доповідачі від малих груп.

Порядок проведення:

1. Коли малі групи завершили своє завдання й готові представити свою інформацію, попросити кожну групу по черзі представити лише один аспект, який вони обговорювали. Продовжуючи за колом, запитувати кожну групу по черзі, поки не вичерпаються всі відповіді.
2. Це дає змогу кожній групі обмінятися всіма результатами своєї роботи, уникаючи ситуації, коли перша група, що виступає, подає всю інформацію.
3. Цей метод добре спрацьовує і для створення списку ідей.

Попросити кожного подавати по одній ідеї по черзі.

4. Цей метод ефективний для різних видів діяльності у вирішенні гострих проблем. Попросити студентів написати свою думку або ідею на картці-індексі без імені. Викладач збирає усі картки і складає список зазначених у них ідей на дошці або екрані, починає дискусію, користуючись інформацією з карток.

«Акваріум». Педагог розподіляє студентів на чотири групи і пропонує їм прочитати текст з матеріалом по темі. Він пояснює, що ці норми будуть потрібні під час виконання наступного завдання.

Потім одна з груп сідає в центрі спортивної зали. Це необхідно, щоб відокремити діючу групу від слухачів певною відстанню. Ця група отримує лист із ситуацією і таке завдання:

- прочитати вголос ситуацію;
- обговорити її в групі, використовуючи метод дискусії;
- дійти спільного рішення за 3 – 4 хв.

Поки група займає місце, викладач ознайомлює групу із цим завданням і нагадує правила дискусії в малих групах. Групі пропонують уголос прочитати ситуацію та обговорити її розв'язання. Всі інші студенти групи мають тільки слухати, не втручаючись у хід обговорення. На цю роботу групі дають 3 – 5 хв. Після закінчення група займає свої місця, а викладач ставить до студентів запитання: «Чи погоджуєтесь ви з думкою групи?», «Чи була ця думка досить аргументованою, доведеною?», «Який з аргументів вивважаєте найбільш переконливим?».

На таку бесіду відводять 2 – 3 хв. Після цього місце в «Акваріумі» займає інша група і обговорює наступну ситуацію.

Усі групи по черзі мають побувати в «акваріумі», і діяльність кожної з них мусить бути обговорена групою.

Наприкінці викладач повинен прокоментувати ступінь володіння навичками дискусії в малих групах різних груп та студентів і звернути увагу на необхідність та напрями подальшого вдосконалення таких навичок (2 – 3 хв). У межах «акваріуму» можна підбити підсумки заняття або за браком часу обмежитись обговоренням роботи кожної групи.

Навчально-педагогічні ігри:

«Ряд чемпіонів». Учасників розподіляють на кілька рядів з однаковою кількістю студентів у кожному. Ведучий ставить запитання. Студенти, які знають на них відповіді, піднімають руку і записують відповідь. Ведучий підраховує і фіксує кількість піднесених рук в кожному ряду, а потім перевіряє відповіді. Виграє той ряд, який дав найбільшу кількість правильних відповідей, припустившись менше помилок.

«Інтелектуальний хокей». Формуються дві команди по шість чоловік у кожній, до складу яких входять: троє нападників, два захисники, один воротар (воротарем має бути найпідготовленіший член команди). Гра проходить у два – три періоди. Учасники розміщуються у залі за правилами гри в хокей. Після жеребкування за свистком ведучого вкидається шайба - запитання. «Шайби» для кожної команди повинні бути різного кольору.

Керує грою товариство суддів – польовий арбітр та двоє суддів-коментаторів. Польовий арбітр готує «шайби» до гри, проводить їх вкидання, проголошує запитання. Судді-коментатори інформують уболівальників про хід гри, ведуть облік забитих і пропущених «шайб». Настрій під час змагань значною мірою залежить від коментаторських здібностей судді. Вміло використовуючи спортивну термінологію, проводячи паралель із

справжнім хокеєм, коментатор підносить дух змагання. Гра проходить за принципом командної естафети. Розпочинають її «нападаючі», які протягом однієї хвилини мають знайти відповідь на поставлене запитання. Якщо вони не відповіли на нього або дали неправильну чи неповну відповідь, «шайба» переходить до «захисників», які мають на роздуми півхвилини. У разі невдалого «захисту» в гру вступає «воротар». Якщо відбити «атаку» не змогла вся команда, «шайбу» вважають пропущеною. Перемагає команда, яка пропустила найменше «шайб», відповідно набравши найбільшу кількість балів. Відбиті «шайби» (тобто запитання, на які було дано відповідь) передають капітанові команди. Кількість цих «шайб» дорівнює кількості балів.

Особливу роль у цій грі відіграють уболівальники, які мають право вступити у гру у двох випадках: якщо виникне потреба в заміні воротаря і якщо команда польових гравців звернеться до них по допомогу (проте не більше 1 – 2 разів). Дозвіл на допомогу дає польовий арбітр. За підказку з боку уболівальників або польових гравців, які ще не вступили у гру, польовий арбітр призначає штраф. Це означає, що під час одного вкидання команда має зіграти без воротаря або дозволити команді-суперниці у важкій ситуації скористатися допомогою уболівальників.

Для одного з періодів команди можуть запропонувати одна одній запитання. Кількість запитань для кожного періоду в кожній команді не повинна перевищувати 3 – 5.

«Брейн-ринг». Гра проходить за правилами відомої телевізійної гри «Брейн-ринг». Вона потребує від учасників швидкої реакції, адже час на прийняття рішення обмежений.

Для того, щоб команда могла повідомити ведучого про свою готовність відповідати, місце, де знаходиться команда повинне бути обладнане сигнальним пристроєм або дзвінком. Ведучий гри водночас є і організатором і арбітром.

Гра «Брейн-ринг» складається з декількох боїв. Бій – окрема битва, яка проводиться до тих пір, поки одна з команд не набирає певну кількість очок. Перше питання в кожному бою коштує одне очко. Після того, як ведучий його ставить, лунає сигнал і у команд з'являється час для обговорення. Право відповіді отримує та команда, яка першою натискає на кнопку, але якщо команда натискає на кнопку до сигналу, то вона втрачає право відповіді на поточне питання. Якщо команда відповідає невірно, то в іншій команді є 60 секунд на обговорення. Якщо ж і відповідь другої команди була неправильною, то або ведучий оголошував правильну відповідь, або переносив це питання на наступний бій, наступне питання коштує вже на одне очко більше. Команда, яка відповідає правильно, отримує очки за дане питання (за винятком особливих випадків), а наступне питання коштує 1 очко. Для перемоги в матчі команді необхідно набрати 5 очок (у вирішальних іграх виграти два бої по 5 очок або відповісти на 1 вирішальне питання).

«Щасливий випадок». Вікторину проводять серед команд. Якщо команда помиляється при відповіді на питання, то отримує додаткове запитання. Переможцем стає команда, яка отримала найменшу кількість додаткових питань.

«Ланцюжок». Кожен учасник ряду отримує картку із завданням. Виконавши його, він передає картку учаснику, що сидить попереду. Таким чином, перший учасник отримує всі картки і передає їх викладачу. За кожну правильну відповідь

команда отримує певну кількість балів. За порушення дисципліни бали знімаються. Перемагає команда, яка впоралась із завданням швидше за всіх.

Пропонована система педагогічних ігор розроблена з урахуванням змісту навчального матеріалу та послідовності етапів його засвоєння.

Враховуючи дидактичну мету занять, було виділено навчально-педагогічні ігри, які застосовувалися на різних його етапах.

Система педагогічних ігор будувалась таким чином, що на етапі актуалізації знань студентам пропонувались дидактичні ігри репродуктивного характеру. Не дивлячись на індивідуальний характер дій студентів, увага гравців фіксувалась на пошуках раціональних шляхів виконання завдань, допомоги одне одному, в результаті чого студенти вчилися правильно оцінювати свої ігрові дії, зіставляти їх з ігровими діями інших студентів. На цьому етапі формування уміння допомагати одне одному підвищувало результативність виконання ігрового завдання, що в свою чергу впливало на активність учасників.

На етапі засвоєння нового матеріалу студентам пропонувались складніші ігри частково-пошукового характеру. Учасникам гри надавалась можливість відчувати, яким чином від якісного виконання завдання кожним учасником залежить виконання ігрового завдання партнером і, в кінцевому підсумку, результат гри. Для цього етапу характерно формування педагогом у студентів уявлень про значущість якісного виконання свого ігрового завдання.

На етапі закріплення і повторення навчального матеріалу використовувались навчально-педагогічні ігри пошукового

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи
характеру. Студенти вчилися планувати, аналізувати та оцінювати дії партнерів по грі. Позитивні взаємовідносини між гравцями, вміння розподілити матеріал, уміння домовитись у грі позитивно впливають на активізацію навчальної діяльності студентів.

На етапі контролю засвоєння знань застосовувались педагогічні ігри творчого характеру. Студентам давалась можливість творчо виконувати ігрове завдання. Опора на творчість передбачає зацікавленість учасників в кінцевому результаті гри команди, прагнення виконувати ігрове завдання швидко і правильно.

При організації системи ігор від репродуктивних через пошукові до творчих, здійснювався поступовий перехід від індивідуальних дій в грі до складніших спільних дій, необхідних для вирішення ігрових завдань (П.М. Щербань, 2004; А.П. Панфілова, 2009).

3.3.2. Технології диференційованого навчання у теоретичній підготовці студентів з фізичного виховання.

Диференційоване навчання – це форма організації навчального процесу, при якій викладач працює з групою студентів, складеною з урахуванням наявності у них будь-яких значущих для навчального процесу загальних якостей (гомогенна група).

Основний сенс диференціації навчання полягає в тому, щоб, знаючи і враховуючи індивідуальні відмінності в навчанні студентів, визначити для кожного з них найбільш раціональний характер роботи. Таким чином, процес навчання в умовах диференціації стає максимально наближеним до пізнавальних потреб студентів, їх індивідуальних особливостей.

Диференціація студентів в освітньому процесі носить умовний характер. Вона повинна бути гнучкою і рухливою, що дозволяє підходити індивідуально до кожного студента.

Диференціація не спрямована на селекцію студентів за здібностями або іншими ознаками. Її основне завдання – створення максимально комфортних умов освітнього процесу для розвитку здібностей і схильностей студентів, успішного засвоєння змісту освіти (О.О. Малімон, 1999; С.Ю. Алькова, 2003).

Сучасне суспільство в центр освітнього процесу ставить особистість, у цілі освіти включається необхідність забезпечення актуалізації особистісних функцій студентів: самовизначення, саморозкриття, самореалізація особистості.

Тому поряд з психологічними особливостями особистості необхідно враховувати наявний суб'єктивний досвід індивіда, його переваги, цінності.

З огляду на все вище сказане, у розумінні диференціації можна виділити три основні аспекти:

1. Врахування індивідуальних (типологічних і особистісних) особливостей студентів.
2. Групування студентів на підставі індивідуально-типологічних особливостей.
3. Організація навчальної діяльності в групах на різних рівнях для оволодіння єдиним програмним матеріалом.

Диференційоване (лат. *differentia* – різниця, відмінність) навчання – спеціально організована навчально-пізнавальна діяльність, яка з огляду на вікові, індивідуальні особливості суб'єктів навчання, соціальний досвід, спрямована на оптимальний фізичний, духовний і психічний розвиток

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи
студентів, засвоєння необхідного обсягу знань, практичних дій за різними навчальними планами та програмами.

Диференціація навчання у закладі вищої освіти є ефективним засобом забезпечення індивідуального стилю навчання студентів, який передбачає самостійний вибір ними способу засвоєння навчального матеріалу, дає змогу об'єктивно визначити рівень підготовленості, а також удосконалити знання. Сутність диференціації полягає у відкритості і варіативності навчання, різноманітності методів, засобів і форм організації навчальної діяльності шляхом заходів, які забезпечують кожному студентові засвоєння знань та умінь на межі його можливостей. Успішність, результативність диференційованого навчання зумовлюються конкретними завданнями кожного етапу навчання, шляхами їх розв'язання, врахуванням особливостей студентів та педагогічної майстерності викладачів (В.С. Кукушин, 2005; М.М. Фіцула, 2006).

Поняття диференціації тісно пов'язане з індивідуалізацією і їх треба розглядати у взаємозв'язку. Диференціація може використовуватися для попередження неуспішності в процесі навчання, як спосіб максимально повного обліку індивідуальних особливостей і для актуалізації особистісних функцій у навчанні. Залежно від мети навчання диференціація може бути засобом, формою, результатом індивідуалізації.

Індивідуалізація – мета, а диференціація – засіб її досягнення. Індивідуалізація неможлива без диференціації, оскільки вони взаємозалежні і взаємообумовлені.

Таким чином, основними складовими «диференціації навчання» є:

- урахування індивідуальних особливостей студентів у процесі навчання, у тому числі в змісті, формах і методах, незалежно від того, які особливості і якою мірою враховуються;
- принцип індивідуальності, як вимога до спільної діяльності викладача та студента;
- урахування всіх компонентів процесу навчання (в єдності цілей, завдань, змісту методів, форм і результату);
- забезпечення реальних можливостей реалізації індивідуально-орієнтованого навчання (Н. Фалькова, 2002; А.Г. Беленов, А.Ф. Родионов, Є.А. Уваров, 2006).

У технології диференційованого навчання можна виділити наступні етапи:

1. Діагностичний.
2. Постановка цілей.
3. Відбір і диференціація змісту навчання; розробка диференційованих завдань.
4. Конструювання методів і прийомів навчання.
5. Створення умов вільного вибору завдань.
6. Визначення ефективності технології внутрішньої диференціації (І.М.Осмоловська, 2005; С.Н. Симонов, А.Б. Степанян, 2007; К. Ellis, L. Lieberman, D. LeRoux, 2009).

Технологія диференційованого навчання, запропонована нами, реалізувалася в трьох формах: індивідуалізованій (коли кожен студент виконує індивідуальні завдання), індивідуально-груповій (частина завдань має індивідуальний характер, решта завдань виконується групою) і груповій (завдання виконується всією групою).

Ефективність застосування диференційованого підходу обумовляють:

1. Трьохваріантні завдання за складністю – полегшений, середній і підвищений (вибір варіанту надається студенту).
2. Загальне для всієї групи завдання з пропозицією системи додаткових завдань зростаючої складності.
3. Індивідуальні диференційовані завдання.
4. Групові диференційовані завдання з урахуванням різного рівня підготовленості студентів (варіант визначається викладачем).
5. Рівноцінне завдання по варіантах з пропозицією до кожного варіанту системи додаткових завдань зростаючої складності.
6. Спільні практичні завдання.
7. Індивідуальні, групові завдання різної складності.
8. Індивідуально-групові завдання, запропоновані у вигляді запрограмованих карток.

Диференційований підхід використовується на будь-якому з етапів заняття:

- при закріпленні.
- при перевірці завдання.
- при самостійній роботі.

Якщо це – заняття, пов'язане з поданням нового матеріалу, то необхідно виділити три етапи.

Перший етап – пояснювально-ілюстративний – полягає в тому, що викладач повідомляє готову інформацію різними засобами, а студенти освоюють дану інформацію.

На другому етапі, в основу якого покладено евристичний метод навчання, студенти готуються до самостійного вирішення проблем (наприклад, підготовка невеликого звіту групами, активна робота з додатковими джерелами інформації по цій темі – перегляд мультимедіа, відеоматеріалів, пошук інформації в

Інтернет-ресурсах і книгах). Мета другого етапу – формування у студентів умінь інтегрувати свої знання.

На третьому етапі – дослідницька робота, творче застосування знань (наприклад, поглиблення вивченого матеріалу і вирішення ускладнених завдань і вправ, виконання більш складної практичної роботи і т.ін.).

На занятті систематизації знань широко застосовується методика вільного вибору різнорівневих завдань. На цьому занятті студенти формують і відпрацьовують навички та вміння по певній темі. Пропонуються завдання трьох рівнів. Виконувати студенти починають з першого рівня. Завдання першого рівня складаються таким чином, щоб студенти могли їх виконати, використовуючи зразок, запропонований або при виконанні цього завдання, або на попередньому занятті.

На занятті контролю засвоєння пройденого матеріалу диференціація поглиблюється і переходить в індивідуалізацію. Студентам пропонуються картки з різнорівневими завданнями або тестами.

Також пропонується індивідуалізувати навчання стосовно самостійних робіт студентів. Це дає можливість індивідуалізувати роботу більшої частини групи.

Робота організується «за варіантами», завдання диференціюються за ступенем складності. Робота «за варіантами» припускає розподіл студентів на групи. Викладач, займаючись з однією групою, дає завдання іншим студентам на картках, у відповідності з їх можливостями. Основним параметром комплектування груп є загальний інтелектуальний розвиток студентів. При цьому враховується їх пізнавальна активність та інтереси. Перехід від одного рівня на іншій характеризується

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи
скороченням інформації, яка надається студентам та наданням більшої самостійності.

Основна роль викладача – навчити самостійного усвідомленого вибору завдань і вміння працювати самостійно.

Діяльність викладача при організації різнорівневих груп полягає в:

- розподілі студентів на групи (за рівнем знань, здібностями);
- розробці або добірці завдань у відповідності з виявленими рівнями знань;
- оцінюванні діяльності студентів.

Плануючи роботу по запровадженню технології, необхідно враховувати, що інноваційні ідеї складаються в побудові індивідуалізованих систем навчання, у включенні науково-дослідницької, творчої, пошукової діяльності процесу навчання (Ю.К. Бабанський, 1985; P. Subban, 2006).

При диференціації студентів для опанування теоретичного матеріалу розподіл здійснювався залежно від рівня сприйняття студентами навчального матеріалу різного ступеня складності. Так, у першу групу увійшли студенти, які здатні засвоювати матеріал на рівні репродукції. У другій групі опинилися студенти, які здатні виконувати завдання на частково-пошуковому рівні. У третю групу потрапили студенти, здатні творчо діяти.

Застосування диференційованого навчання допомагає викладачеві досягти наступних цілей:

Для першої групи:

1. Пробудити інтерес до навчальної дисципліни шляхом використання завдань базового рівня, що дозволяють працювати відповідно до індивідуальних здібностей.
2. Ліквідувати прогалини в знаннях і вміннях.

3. Сформувати вміння здійснювати самостійну діяльність за зразком.

Для другої групи:

1. Розвивати стійкий інтерес до навчальної дисципліни.
2. Закріпити і повторити наявні знання і способи дії.
3. Актуалізувати наявні знання для успішного вивчення нового матеріалу.
4. Сформулювати вміння самостійно працювати над завданням, проектом.

Для третьої групи:

1. Розвивати стійкий інтерес до навчальної дисципліни.
2. Сформувати нові способи дії, вміння виконувати завдання підвищеної складності.
3. Розвивати уяву, асоціативне мислення, розкривати творчі можливості, удосконалювати мовні навички студентів.

Різниця завдань навчання, змісту навчального матеріалу вимагає і різних форм і методів роботи з кожною групою.

Для першої групи – репродуктивні: метод «малих кроків» з великою деталізацією, розгорненням дій у формі алгоритмів; інструктаж, виконання однотипних вправ.

Для другої групи – репродуктивні і частково-пошукові методи.

Для третьої групи – методи, які сприяють засвоєнню знань на частково-пошуковому і пошуковому рівні – це робота з додатковою літературою, підготовка доповідей, рефератів, участь у дискусіях.

Форми роботи, які застосовувалися при роботі з різними групами:

- для першої групи: фронтально-індивідуальна та індивідуальна форма роботи, форми навчальної і позанавчальної роботи, які враховують інтереси, можливості студентів, які дають змогу проявити свої здібності;
- для другої групи: поєднання форм для першої і третьої групи залежно від того, як йде процес засвоєння навчального матеріалу;
- для третьої: робота в парі, самостійна творча робота, змагання в парі, допомога іншим студентам.

Основними формами контролю засвоєння знань для всіх студентів є усне опитування, короткі завдання, контрольна робота, а для студентів другої і третьої груп – ще і самоконтроль і взаємоперевірка.

Експериментальна перевірка запропонованих технологій навчання довела їхню ефективність (Т.В. Сичова, 2012; Т.В. Сидорчук, З.В. Анастасьєва, 2014; Н.В. Москаленко, Т.В. Сидорчук, 2015).

3.3.3. Особливості теоретичної і методичної підготовки студентів різних груп спеціальностей у фізичному вихованні. Аналіз науково-методичної літератури та результати власних досліджень (В.Є. Земляков, М.В. Одінецов, 2008; Т.В. Сичова, 2012; Ю.О. Доценко, 2015; Л.С. Ібрагімова, 2016; О.О. Кошелева, 2019) дали нам підстави вважати, що доцільно здійснювати вибір методів теоретичної та методичної підготовки студентів у процесі фізичного виховання не лише з урахуванням змісту навчального матеріалу, але й з урахуванням вимог майбутньої професії до розвитку психічних якостей. Такий підхід дозволить не лише формувати знання та навички в галузі фізичної культури, необхідні в життєдіяльності, але й сприятиме

більш якісній підготовці майбутніх фахівців до виконання професійних обов'язків.

Тому нами, на основі аналізу літературних джерел (Л.П. Пилипей, 2010), було визначено професійно значущі психічні якості фахівців різних груп спеціальностей; викладачам кафедр фізичного виховання було запропоновано підібрати методи теоретичної та методичної підготовки, які б могли сприяти не лише формуванню знань, а й розвитку визначених якостей. Викладачі могли обирати з методів, запропонованих нами або пропонувати власні варіанти, також викладачам було запропоновано визначити завдання з формування як загальних компетентностей, вирішенню яких буде сприяти використання тих чи інших методів навчання.

Аналіз даних, наведених у таблиці 28, свідчить, що студентам інформаційно-логічної групи спеціальностей в якості провідного методу теоретичної підготовки наші респонденти запропонували методи аналізу конкретних ситуацій для розвитку аналітичного та логічного мислення, уваги, пам'яті, емоційної стійкості, цілеспрямованості, дисциплінованості, ініціативності, ретельності, самостійності, наполегливості, витримки, самовладання; навчання учасників аналізу та алгоритмам вирішення реальних практичних ситуацій, формування навичок відділення важливого від другорядного, які є необхідними для якісного виконання професійних обов'язків фахівцям цієї групи.

Для студентів комунікативної групи професійно значущими психічними якостями є: словесна та емоційна стійкість, витримка, самовладання, логічне мислення, творче мислення, креативність, комунікативність, колективізм, урівноваженість, активність, ініціативність, уміння висловлювати свої думки,

**МЕТОДИ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ
 ГРУП СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

Професійно значущі психічні якості	Методи підготовки	Завдання з формування загальних компетентностей
1	2	3
<i>Інформаційно-логічна група</i>		
Обсяг, розподіл, перемикання, концентрація, стійкість уваги, оперативне мислення, оперативна і довготривала пам'ять, емоційна стійкість, цілеспрямованість, дисциплінованість, ініціативність, ретельність, самостійність, наполегливість, витримка, стійкість, самовладання.	Методи аналізу конкретних ситуацій: ситуація-проблема, ситуація оцінка, ситуація-вправа та ін.	Навчання учасників аналізу та алгоритмам вирішення реальних практичних ситуацій, формування навичок відділення важливого від другорядного, демонстрація характерної для більшості проблем великої кількості можливих рішень.
<i>Комунікативна група</i>		
Словесна і емоційна стійкість, витримка, самовладання, логічне мислення, творче мислення. Креативність, комунікативність, колективізм, урівноваженість, активність, ініціативність, уміння висловлювати свої думки (вербальні якості), схильність до самоосвіти.	Дискусійні методи: дебати, дебрифінг, дискусія та ін.	Розвиток комунікативних якостей учасників; уміння доказувати, апелювати, дебатовати, висловлювати свою або групову точку зору, формулювати та задавати питання, оцінювати та критикувати.
<i>Творчо-образна група</i>		
Спостережливість, високий обсяг, розподілення, переключення, концентрація, стійкість уваги, розвинена короткочасна і довготривала пам'ять, оперативне мислення: словесна, емоційна стійкість, витримка, самовладання.	Ігрові методи: рольові, ситуаційні, ділові, навчальні ігри	Засвоєння учасниками нового досвіду, нових ролей та ситуацій, розширення кругозору, формування творчих здібностей, емпатії, рефлексії, розвиток мотивації до навчальної діяльності.

1	2	3
Логічне мислення при високому рівні розвитку творчого мислення, високий рівень аналітичного, синтетичного мислення, дедуктивного мислення, креативність, комунікативність, психоемоційна урівноваженість, активність, ініціативність.		
<i>Технічна група</i>		
Спостережливість; переключення, розподіл, концентрація, обсяг уваги, емоційна стійкість, оперативне мислення, довготривала і оперативна пам'ять, дисциплінованість, цілеспрямованість, виконавча дисципліна, самостійність, відповідальність, ініціативність, сміливість, рішучість, витримка, самовладання, наполегливість.	Методи активізації сприйняття: проблемна лекція, лекція-візуалізація, лекція із заздалегідь запланованими помилками, лекція з використанням техніки зворотного зв'язку.	Залучення студентів до активної розумової діяльності, інтеграція зорового та вербального сприйняття інформації, розвиток уміння оперативно аналізувати ситуацію, виділяти невірну або неточну інформацію.
<i>Природничо-аграрна група</i>		
Емоційна стійкість, здатність до концентрації уваги, творче мислення, аналітичні здібності. Оптимальний розвиток відчуття часу, простору, спостережливості, обсягу, розподілу, перемикавання уваги, оперативне мислення, довготривала увага, цілеспрямованість, дисциплінованість, ініціативність, самостійність, сміливість, наполегливість, витримка.	Пошукові та дослідницькі методи: проект, звіт, програма, доповідь та ін.	Формування знань, дослідницьких умінь, умінь спостерігати та робити висновки, застосовувати набуті знання на практиці, визначати сфери та межі застосування результатів дослідження.

З метою розвитку цих якостей їм запропонували

використовувати дискусійні методи: дебати, дебрифінг, дискусія та ін. Використання дискусійних методів повинно сприяти розвитку комунікативних якостей учасників (вміння доказувати, апелювати, дебатувати, висловлювати свою або групову точку зору, формулювати та задавати питання, оцінювати та критикувати), які є провідними для даної групи спеціальностей.

Студентам творчо-образної групи спеціальностей запропонували використовувати ігрові методи (рольові, ситуаційні, ділові, навчальні ігри) для розвитку спостережливості, уваги, короткочасної та довготривалої пам'яті, оперативного, творчого, логічного мислення, креативності, комунікативності, активності, ініціативності та формування загальних компетентностей (засвоєння нових ролей та ситуацій, розширення кругозору, формування творчих здібностей, емпатії, рефлексії та ін.).

Для студентів технічної групи провідними психічними якостями є: спостережливість; переключення, розподіл, концентрація, обсяг уваги, емоційна стійкість, оперативне мислення, довготривала і оперативна пам'ять, дисциплінованість, цілеспрямованість, виконавча дисципліна, самостійність, відповідальність, ініціативність, сміливість, рішучість, витримка, самовладання, наполегливість. З метою розвитку цих якостей та залучення студентів до активної розумової діяльності, інтеграції зорового та вербального сприйняття інформації, розвитку вміння оперативно аналізувати ситуацію, виділяти невірну або неточну інформацію їм запропонували різноманітні методи активізації сприйняття (проблемні лекції, лекції-візуалізації, лекції із заздалегідь запланованими помилками, лекції з використанням техніки зворотного зв'язку).

Студентам природничо-аграрної групи необхідні: емоційна стійкість, здатність до концентрації уваги, творче мислення, аналітичні здібності, відчуття часу, простору, спостережливість, увага, оперативне мислення, цілеспрямованість, дисциплінованість, ініціативність, самостійність, сміливість, наполегливість, витримка. Для розвитку цих якостей та формування професійних компетентностей (дослідницьких умінь, умінь спостерігати та робити висновки, застосовувати набуті знання на практиці, визначати сфери та межі застосування результатів дослідження) їм доцільно використовувати пошукові та дослідницькі методи: проект, звіт, програма, доповідь та ін.

Проведене анкетне опитування викладачів фізичного виховання дозволило визначити інтерактивні методи теоретичної та методичної підготовки студентів різних груп спеціальностей, які в поєднанні з традиційними лекціями, семінарами, консультаціями, роботою з науково-методичною літературою, повинні сприяти підвищенню якості теоретичної та методичної підготовки, розвитку психічних якостей, необхідних для якісного виконання майбутніх професійних обов'язків, формуванню професійних компетентностей.

Але в процесі проведення досліджень ми з'ясували, що значна кількість викладачів відчувають труднощі при визначенні активних методів навчання для застосування їх в процесі теоретичної підготовки студентів різних груп спеціальностей. Проведене нами анкетне опитування свідчить, що 66,6% викладачів ніколи не застосовували в своїй професійній діяльності жоден з запропонованих нами методів, не можуть навести власні варіанти активних методів навчання та не

відчувають готовності до практичного застосування перелічених методів на практиці. У той же час, 83,3% викладачів відзначають недостатню ефективність традиційних форм та методів теоретичної підготовки та вважають доцільним впровадження інтерактивних методів навчання для стимуляції пізнавальної активності студентів. Така ситуація свідчить про доцільність формування у викладачів фізичного виховання необхідних знань та навичок шляхом проведення методичних семінарів та тренінгів для з метою ознайомлення їх зі змістом сучасних активних методів навчання та підготовки їх до практичного застосування перелічених методів у практиці фізичного виховання.

Таким чином, проведене нами дослідження свідчить про доцільність використання сучасних інтерактивних методів навчання в системі фізичного виховання студентів для підвищення якості теоретичної та методичної підготовки. Вибір інтерактивних методів доцільно здійснювати з урахуванням вимог майбутньої професії до розвитку психічних якостей, що буде сприяти формуванню загальних професійних компетентностей студентів різних груп спеціальностей. Але для ефективного впровадження перелічених методів у навчальний процес з фізичного виховання, необхідно підготувати науково-педагогічних працівників до їх практичного використання в системі занять.

3.4. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПОЗНАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ГРУП СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Для підвищення значущості занять фізичною культурою і спортом, формування до них інтересу, мотивації та обізнаності

про можливості занять фізичними вправами навчальні форми занять з фізичного виховання необхідно доповнювати позанавчальними, які дають можливість здійснення творчого підходу для викладачів і залучення допомоги студентів в їх організації та проведенні.

Загальна схема пропонованих нами форм представлена на рисунку 4.



Рис. 4. Сучасні форми організації діяльності в системі фізичного виховання студентів різних груп спеціальностей

При складанні даної схеми ми враховували вимоги, які пред'являються до студентів їх майбутньої професійної діяльності, і виходячи з цього, рекомендували ті форми організації занять фізичними вправами у позанавчальний час,

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи
які в найбільшій мірі можуть сприяти розвитку необхідних якостей і зацікавити студентів кожної групи спеціальностей.

Інформаційно-логічна група

На сучасному етапі розвитку освіти актуальним стає виявлення, узагальнення та поширення інноваційного педагогічного досвіду. Однією з ефективних форм є сучасна форма методичної роботи - майстер-клас.

Дане поняття широко використовується в багатьох сферах діяльності людини, в тому числі і в освіті.

Майстер-клас (воркшоп) – це особливий жанр узагальнення та поширення педагогічного досвіду, який представляє собою фундаментально розроблений оригінальний метод або авторську методику, що спирається на свої принципи і має певну структуру. З цієї точки зору майстер-клас відрізняється від інших форм трансляції досвіду тим, що в процесі його проведення йде безпосереднє обговорення запропонованого методичного продукту і пошук творчого вирішення педагогічної проблеми, як з боку учасників майстер-класу, так і з боку Майстра (під Майстром мається на увазі педагог, який веде майстер-клас).

Зазначена форма роботи є ефективним прийомом передачі досвіду навчання і виховання, тому що центральною ланкою є демонстрація оригінальних методів засвоєння певного матеріалу за активної ролі всіх учасників заняття.

Узагальнюючи сказане, можна виділити найважливіші особливості майстер-класу, а саме:

1. Новий підхід до філософії навчання, який ламає стереотипи.

2. Метод самостійної роботи в малих групах, що дозволяє провести обмін думками.

3. Створення умов для включення всіх в активну діяльність.
4. Постановка проблемного завдання і рішення її через програвання різних ситуацій.
5. Прийоми, що розкривають творчий потенціал, як Майстра, так і учасників майстер-класу.
6. Форми, методи, технології роботи повинні пропонуватися, а не нав'язуватися учасникам.
7. Процес пізнання набагато важливіше, цінніше, ніж саме знання.
8. Форма взаємодії - співробітництво, співтворчість, спільний пошук (І.В. Березина, 2016).

Слід звернути увагу при підготовці майстер-класу на те, що в технології його проведення головне - не повідомити і освоїти інформацію, а передати способи діяльності, будь то прийом, метод, методика або технологія. Передати продуктивні способи робіт - одне з найважливіших завдань для Майстра. Позитивним результатом майстер-класу можна вважати результат, що виражається в оволодінні учасниками новими творчими способами вирішення проблеми, у формуванні мотивації до самонавчання, самовдосконалення, саморозвитку. Це досить технологічно складний процес з певними вимогами до його організації та проведення.

Майстер-клас повинен складатися із завдань, які спрямовують діяльність учасників на вирішення поставленої педагогічної проблеми, але всередині кожного завдання учасники абсолютно вільні: їм необхідно здійснити вибір шляху дослідження, засобів досягнення мети, темпу роботи.

Майстер-клас повинен завжди починатися з актуалізації знань кожного з запропонованої проблеми, що дозволить розширити свої уявлення знаннями інших учасників.

Таку форму роботи можна запропонувати для студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей. Організаторами та майстрами можуть виступати викладачі кафедри фізичного виховання, тренери з видів спорту, відомі спортсмени, а в зміст майстер-класів можуть входити сучасні види спорту і новітні напрями фітнесу, особливості побудови індивідуальних програм тренувань та ін.

Ще однією формою роботи зі студентами інформаційно-логічної групи спеціальностей може виступати інтелектуальний клуб, де студенти мають можливість проявити свої знання в сфері фізичного виховання. Це інформаційно-дозвільне співтовариство, особлива організація навчально-творчої діяльності, а також особливий стиль спілкування.

Для формування вміння пошуку рішення в будь-якій ситуації для студентів можна рекомендувати таку форму організації фізичного виховання як квест.

Квест (англ. «quest») – це пригодницька гра, яка вимагає від гравця вирішення розумових завдань для просування по сюжету. Сюжет гри може бути визначеним або ж давати безліч результатів, вибір яких залежить від дій гравця. Учасниками квесту можуть бути як окремий гравець, завданнями якого є проходження всіх етапів гри, так і команда гравців, у яких є спільна мета, досягнення якої і є результатом гри.

Головна перевага квесту полягає в тому, що така форма організації діяльності ненав'язливо, в ігровому, цікавому вигляді сприяє активізації пізнавальних і розумових процесів учасників.

Крім того, змагальна діяльність навчає учасників взаємодії в колективі, розвиває самостійність, активність, ініціативність. Таким чином, квести допомагають вирішити наступні завдання: освітні (засвоєння нових знань, закріплення наявних), розвиваючі (підвищення освітньої мотивації, розвиток творчих здібностей, індивідуальних психічних якостей, формування дослідницьких навичок, самореалізація), виховні (формування навичок взаємодії, толерантності, взаємодопомоги).

Виділяються наступні види квестів:

- лінійні (рішення одного завдання дає можливість вирішувати наступне);
- штурмові (за допомогою контрольних підказок учасник сам обирає спосіб вирішення завдань);
- кільцеві (квест для кількох команд, які стартують з різних точок) (Д. МакГонігал, 2018).

В залежності від місця проведення та вибору засобів фізичного виховання, дану форму роботи можна також рекомендувати для використання зі студентами природничо-аграрної групи спеціальностей (наприклад, орієнтування на місцевості).

Комунікативна група

Комунікації міцно увійшли в життя сучасної людини. Можна спостерігати як позитивний, так і негативний вплив комунікаційних систем на психічне і фізичне здоров'я людей.

Одним з інструментів міжнародних масових комунікацій, які найбільш активно розвиваються в соціальних мережах на сьогоднішній день, є Challenge. Челлендж можна вважати флешмобом або своєрідною естафетою. У перекладі з англійської «Challenge» - це виклик. Таку назву він отримав за особливий

сценарій дій, за яким, один учасник, виконавши дію, кидає виклик іншому.

Зміст челленджей може бути дуже різноманітним, в Інтернеті можна зустріти реінкарнацію популярних ігор на вечірці, перевтілених в інтернет виклики, заклики до допомоги хворим людям, привернення уваги до нагальних проблем сучасності. Каналами поширення є популярні соціальні мережі (Twitter, Facebook, Instagram й ін.), а також відомий у всьому світі відеохостинг YouTube (локалізований більш ніж в 88 країнах і переведений на 76 мов).

Челленджі використовують технології стимулювання таких почуттів, які сприяють залученню учасників різних країн у великій кількості. Ці технології включають в себе:

1. Проблеми, які висвітлюються в Челленджі, повинні бути нагальними, загальними для всіх.

2. Візуалізація. Виявлена чітка закономірність відходу від передачі змісту за допомогою слів до передачі за рахунок статичних картинок або дій, зрозумілих без слів. Це дійсно ефективно за багатьма факторами: 1) менше часу на перегляд; 2) яскрава картинка; 3) зір - орган почуттів, за допомогою якого ми сприймаємо найбільше інформації, а також впливаємо на емоції людини; 4) пробуджує дух свободи.

3. В усіх популярних челленджах беруть участь медійні особистості, будь то модний блогер, актор або спортсмен. Вони виступають свого роду лідерами думок. Лідер думки виступає в якості посередника між брендом (продуктом) і цільовою групою. Такий метод сприяє залученню глядачів і зростанню популярності, а також поширенню продукту по всьому світу.

4. Цікава подача і зміст. Зміст та спосіб подачі інформації відіграє важливу роль в просуванні, формуванні популярності віртуальних міжнародних проектів, так як має в основі живий інтерес людини. У своїй основі дія повинна бути цікавою, динамічною, емоційною, а картинка інтригуючою, що змушує задуматися над змістом (О.В. Новосьолова, Е.Д. Курбанова, 2017).

Дані характеристики дозволяють челленджам впроваджуватися в повсякденне життя користувачів соціальних мереж і залучати їх увагу, також вони виступають мотиватором для взяття участі, формують думку: повторити дану дію або утриматися. Челленджі, за рахунок поширення їх в соціальних мережах, створюють комунікацію зі зворотним зв'язком, який проявляється в коментарях, лайках, репостах, збільшенні учасників, а також в перерахуванні коштів до фондів по боротьбі з різними захворюваннями (якщо це благодійний челлендж). Челлендж містить реальні правила, учасники гри виконують реальні дії. Людина сама вирішує, приймати виклик чи ні і який саме виклик. Мотивує її на дані дії не тільки прагнення до самовираження, спроба встановити свій маленький рекорд, бажання подолати себе, а й позитивна оцінка і схвалення оточуючих (М.С. Петренко, 2017).

Відносно сфери фізичної культури одним з найпопулярніших на сьогоднішній день є фітнес-челлендж через сформований культ тіла і прагнення добре виглядати, в будь-якому віці бути продуктивним і активним.

У фітнес-челленджі може бути використаний як мультикомплексний підхід, коли, наприклад, розписується програма на 5 тижнів для всіх м'язових груп, так і монопідхід:

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи
наприклад, формується звичка стояння в «планці» (починаючи від 20 секунд в перші два дні і в наступні дні час збільшується на 10-15 секунд).

Популярними спортивними челленджами є:

- 100 присідань на день (починаючи з 20 разів);
- 10 000 кроків щодня протягом 30 днів;
- 100 згинань і розгинань рук в упорі лежачи;
- підтягування на перекладині (+1 кожен день) і інші.

При організації челленджів можна виділити три групи учасників:

1. Організатори, тобто особи, які мають досвід практичної роботи, викладачі, практики, тренери й ін. Їх основна мета - здобуття та розширення досвіду, формування професійної компетентності, залучення якомога більшої кількості учасників, виявлення і задоволення їх інтересів і переваг. Саме організатори є укладачами завдань з певної тематики.

2. Спонсори - підтримують учасників призами з метою збільшення цільової аудиторії і підвищення попиту на їхні товари і послуги. Організатори також можуть виступати в якості спонсорів, і тоді призом буде не матеріальне, а моральне заохочення.

3. Учасники, завдання яких – виконувати умови челенджу, звітувати про етапи його проходження різними способами (фото, відео, письмові звіти), досягати певних результатів.

Таку форму роботи можна рекомендувати для використання зі студентами комунікативної групи спеціальностей, так як вона має наступні переваги:

- створення єдиного інтернет-простору ЗВО, що передбачає можливість знайомства і підтримки комунікацій з різними людьми;

- набуття нового досвіду занять фізичними вправами і грамотні рекомендації організаторів щодо їх виконання;

- необхідність виконувати завдання, що виробляє звичку до занять фізичною культурою;

- формування творчого підходу за допомогою спілкування, можливості поділу або запозичення ідей, через прагнення до перемоги і бажання виглядати краще за інших.

Для студентів цієї ж групи спеціальностей можна порекомендувати проведення піар-кампаній. PR-кампанія (public relations – зв'язки з громадськістю) – це низка заходів, що проводяться для здійснення важливого суспільно-політичного або соціального завдання, які націлені на вдосконалення іміджу (репутації) суб'єкта зв'язків з громадськістю та підтримку гармонійних відносин з нею.

PR-кампанії об'єднують багато складових (акції, свята, круглі столи, конкурси), будучи дуже дієвим способом просування конкретного іміджу або ідеї.

Багато PR-кампанії мають одну схему проведення: 1) дослідження ситуації; 2) після аналізу ситуації – визначення проблем; 3) обрання цільової групи та встановлення її основних характеристик; виявлення потенційних союзників і супротивників і формування тактики роботи з ними; 4) постановка мети; 5) розробка загальної стратегії кампанії; 6) написання плану.

При організації PR-кампанії необхідно ретельно продумати всі її етапи, так, щоб кожен етап відповідав поставленій мети. Для

цього потрібно визначити завдання, які повинна вирішити PR-кампанія. Виконується повний аналіз поточної ситуації, вивчається історія для більш повного розуміння необхідності тих чи інших PR-заходів. Під час організації PR-кампанії потрібно безперервно проводити моніторинг громадської думки для більш повного розуміння процесу, що відбувається.

На етапі планування готується концепція PR-кампанії, визначаються методика і перелік першочергових акцій, формується покроковий робочий план здійснення проекту.

Прямим шляхом до успіху є покрокове планування. Попередньо сформулювавши мету кампанії і встановивши аудиторію, потрібно починати детальне планування дій.

В ході планування складається план заходів. Заходи розписуються по датах, визначається кількість учасників, причому необхідно скоординувати дії між усіма учасниками PR-кампанії, призначивши відповідальних по кожному етапу та пункту плану. Таким чином, проведення піар-кампаній сприятиме формуванню необхідних аналітичних і комунікативних навичок студентів. Крім того, така форма роботи зобов'язує до побудови соціальних взаємозв'язків і здійсненню командної роботи, де кожен учасник виконує певні функції. Тематика PR-кампаній в сфері фізичного виховання може бути пов'язана з виявленням основних проблем, які призводять до неефективності організації фізичного виховання у ЗВО, за допомогою збору інформації та громадської думки, а також з розробкою варіантів вирішення проблеми. До останнього етапу можна залучати студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей.

Також для студентів комунікативної групи можна порекомендувати використання такої форми як тренінг.

Тренування, тренінг (англ. training від train- «навчати, виховувати») – метод активного навчання, спрямований на розвиток знань, умінь і навичок, а також соціальних установок.

Тренінг є формою інтерактивного навчання, метою якого є розвиток компетентності міжособистісної і професійної поведінки в спілкуванні.

Для процесу фізичного виховання відповідним видом тренінгу є навичковий, тобто тренування певної навички або навичок. Різновидами можуть виступати силовий, функціональний, ігровий, інтервальний, фітнес-тренінг та ін. Залежно від спрямованості на розвиток певної навички (С.В. Єгерев, 2016).

Якщо говорити про формування певної системи знань в галузі фізичного виховання, то методами тренінгу можуть бути ігрові (ділові, рольові, дидактичні ігри), дискусії. Важливим ефектом тренінгу є можливість кооперації, формування вміння працювати в команді, взаємодіяти з оточуючими, що важливо для студентів комунікативної групи спеціальностей.

Технічна група

Для технічної групи спеціальностей можна запропонувати наступні організаційні форми фізичного виховання: соціальна акція, проектування, відеопрезентація.

Соціальна акція (від нім. «Aktie», від гол. «Aktie», від лат. «Actio» - дія, справа, операція) – це колективна дія, спрямована на вирішення проблеми в суспільстві засобами, в даному випадку, фізичної культури.

Соціальна акція – це участь у подіях, що мають соціальну значимість, можливість самореалізації і надання допомоги тим, хто її потребує. З одного боку, участь в акції дозволяє освоїти соціальний досвід всередині соціальних відносин, з іншого – це активна діяльність по відтворенню соціальних відносин і дій, що призводять до позитивного результату.

Акції спрямовані на формування активної життєвої позиції, вони дають реальні уявлення про те, що від кожної людини залежить стан навколишнього середовища. За допомогою соціальних акцій відбувається трансформація знань у відношення, досвід. Акція – це можливість участі всіх суб'єктів освітнього процесу, а її підготовка і проведення реалізують принцип інтеграції різних видів діяльності. Акція – це завжди результат зі «зворотним зв'язком», що принципово важливо для позитивної соціалізації учасників.

Акції можуть мати різну спрямованість: дослідні (проведення опитування різних груп населення або пошук потрібної інформації в різних інформаційних джерелах); благодійні (участь в організації та проведенні спортивних заходів для цільової групи, безкоштовних консультацій); соціально-педагогічні (впливають на зміну свідомості, поведінки, ставлення певної категорії населення до чого-небудь) і інші.

Кожна акція складається з трьох етапів: організаційного, практичного та підсумкового.

1-й етап – організаційний. При розробці і підготовці акції слід визначити разом з учасниками, на вирішення якої соціальної проблеми вона спрямована, які її цільова група, мета і результат. Також слід продумати форму проведення акції і її продукт.

2-й етап – практичний. Реалізація сценарію соціальної акції. Це може бути один захід (заняття, концерт) або кілька, які йдуть один за одним (інформаційна лекція, заняття практичного характеру, змагання).

3-й етап – підсумковий. Цей етап передбачає підведення підсумків соціальної акції, «зворотний зв'язок» і визначення її подальших перспектив: чи є необхідність повторити, що можна вдосконалити при підготовці і проведенні, чи доцільно змінити форму проведення акції і т.ін.

Ключовим моментом соціальної акції є діяльність по залученню уваги суспільства до цієї проблеми, в тому числі за допомогою розповсюдження інформації.

Цілями акцій в сфері фізичного виховання можуть бути залучення студентів до систематичних занять фізичною культурою і спортом, пропаганда здорового способу життя, популяризація спорту, пошук найбільш ефективних засобів залучення молоді до занять спортом, моніторинг фізичної підготовленості та ін.

Прикладами можуть служити акції «Я вибираю спорт», «Ми за здоровий спосіб життя», «Як зберегти здоров'я», «Масовий спорт», «Активне дозвілля» і ін.

Студенти технічної групи спеціальностей можуть брати участь в розробці етапів і послідовності проведення акції, займатися інформаційним пошуком, розробкою проблемного поля. На етапі безпосереднього проведення акції можна також залучати до роботи студентів комунікативної групи спеціальностей, тому що соціальні акції вимагають активної взаємодії всіх учасників.

Під проектуванням будь-якого процесу розуміється структурування та оформлення змісту цього процесу за певним алгоритмом у відповідності до соціальних, теоретичних і предметних підстав.

Створення проекту передбачає визначення його цілей і завдань, розробки змісту і наповнення (вибір засобів, методів), а також його безпосередню реалізацію.

Застосування проектного методу передбачає проходження наступних етапів:

1 - організаційний – мотивування до проектної діяльності за допомогою створення сприятливої емоційної обстановки.

2 - самовизначення до діяльності – постановка проблеми, виділення і формулювання пізнавальної мети.

3 - створення проекту: формування складу проектних груп; розподіл обов'язків в групі; виконання практичної частини проекту. На початкових етапах проектування можна використовувати технологічну карту, в якій представлений алгоритм складання проекту.

4 - представлення продукту проекту – демонстрація і захист проектів, самооцінка і взаємооцінка груп.

5 - рефлексія – самооцінка і самоаналіз.

Проектування має свою типологізацію:

- прикладні проекти (мають чітко визначений кінцевий продукт діяльності учасників, наприклад, створення комплексів вправ для розвитку фізичних якостей, комплексу ранкової гімнастики і т.ін.);

- соціальні проекти (можливість використання продукту на практиці, спрямованість на вирішення важливих соціальних

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи
проблем, наприклад, створення відеофільмів, матеріалів, інформаційних стендів);

- навчально-дослідні проекти (як правило, мають міжпредметні зв'язки, наприклад, презентація «Чи в нормі твоя рухова активність?», «Здоров'я і ЗСЖ» та ін.);

- інформаційні проекти (мають дослідницький характер, наприклад, проекти, пов'язані з вивченням історії розвитку будь-якого виду спорту, олімпійського руху та ін.);

- ігрові та рольові проекти (дають можливість набуття досвіду соціальних практик, наприклад, міні-змагання, спортивні конкурси, сценарії заходів і т.ін.).

Відеопрезентація – це відеоролик тривалістю в кілька секунд або хвилин, який за допомогою цікавих графічних образів, лаконічного тексту і відповідного аудіоозвучування демонструє користь товару, послуги або будь-якої ідеї (А.А. Азбель, Л.С. Ілюшин, С.В. Манухіна, 2018).

Створення відеопрезентацій, участь в їх створенні і перегляд відеоматеріалів сприятимуть активізації сприйняття інформації студентами. Для розвитку творчого мислення і кооперації процес створення відеопрезентацій може мати змагальний характер (наприклад, між командами учасників). Завдання для відеопрезентацій повинні мати певну тематику і чітко окреслювати послідовність процесу їх створення.

Творчо-образна група

Для студентів творчо-образної групи спеціальностей можна застосовувати такі форми фізичного виховання: флешмоб, косплей, творча майстерня.

Флешмоб (англ. «flash» спалах, мить; «mob» - натовп, народ, дія) – це заздалегідь спланована масова акція, організована через

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи

сучасні швидкодіючі засоби комунікації (в основному, через інтернет), в якій велика група людей раптово з'являється в громадському місці, протягом декількох хвилин виконує заздалегідь обумовлені дії, які називаються сценарієм, і потім швидко розходиться.

Серед можливих варіантів учасники флешмобів часто шукають:

- розвагу;
- почуття свободи від суспільних стереотипів поведінки;
- можливість справити враження на оточуючих;
- самоствердження (випробувати себе: «Чи зможу я це зробити на людях?»);
- спроба отримати гострі відчуття;
- відчуття причетності до спільної справи;
- отримати ефект, як від групової психотерапії;
- емоційна зарядка;
- отримання нових друзів.

Важливим моментом проведення флешмобу є відсутність явного лідера або організатора. Координувати роботу учасників і складати план дій або сценарій можуть всі бажаючі. Основна мета флешмобу – здивувати оточуючих, привернути увагу до якої-небудь проблеми (А.Ю. Ардальянова, Є.Є. Абросимова, 2017).

В якості засобів флешмобу можуть бути використані танцювальні рухи, підвідні вправи для оволодіння технікою якої-небудь рухової дії, імітаційні вправи, ЗРВ та ін.

Косплей (яп. コ ス プ レ косупуре, від англ. costume play – «костюмована гра») – один з видів перформансу, що полягає в переодяганні в костюми і обіграванні характеру, пластики тіла і

міміки персонажів комп'ютерних ігор, кінематографа, літератури, коміксів, аніме. Як правило, це захоплення включає в себе виготовлення костюма і елементів атрибутики обраного персонажа. Має деякий зв'язок з рольовим рухом, а також з історичної реконструкцією.

Рівень і складність створення персонажів можуть сильно відрізнятись і варіюватись від простого тематичного одягу до костюмів з високим ступенем деталізації або складною технічною реалізацією елементів.

Образ, обраний для косплею, може бути взятий з будь-якого джерела або придуманий автором як оригінальна ідея, або як синтез різних відомих персонажів і стилів.

Виявом косплею щодо фізичного виховання студентів може бути костюмована вистава різних видів спорту та їх відмінних рис або спортивне змагання різних персонажів.

Творча майстерня – особлива форма занять, яка поєднує в собі творчу та дослідницьку діяльність тих, хто навчається.

Ознаки творчої майстерні:

- максимальна включеність та активна позиція учасників;
- діалогічна та полілогічна (дискусійна) взаємодія;
- деяка невизначеність та можливість для імпровізації в завданнях;
- свобода вибору змісту, засобів, технік, форм діяльності;
- зіткнення інтересів, конфлікт або наявність інтриги, парадоксальність запропонованих завдань;
- психологічна підтримка учасників і атмосфера відкритості, творчості, доброзичливості і взаємної довіри.

Роль організатора творчих майстерень полягає в підборі матеріалу та завдань для роботи, що сприяють осмисленню,

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи
вивченню проблеми, створенню творчої, ненапруженої атмосфери на занятті.

Етапи реалізації технології творчих майстерень:

- індукція (техніки «занурення», «розігрівання» учасників, створення емоційного настрою);
- самоконструкція (індивідуальна робота зі створення якогось продукту: плану, проекту, рішення, ідеї, гіпотези та ін.);
- соціоконструкція (обговорення в групі і вироблення колективної версії або продукту);
- соціалізація (презентація колективного продукту, коментарі і міжгрупове обговорення);
- самокорекція (добробка/уточнення, внесення змін до розробленого матеріалу, продукту);
- зворотний зв'язок (дискусія – обговорення результатів і висновків, рефлексія – відображення почуттів, відчуттів і дебрифінг – демонстрація того, чого навчилися) (Л.В. Денисова, 2010).

В якості засобів для творчих майстерень можна використовувати проведення науково-дослідних робіт, конструювання, дослідно-практичні роботи, дизайнерські розробки і т.ін.

Природничо-аграрна група

Формами роботи зі студентами природно-аграрної групи спеціальностей можуть бути квест, «марафон», баттл фест.

«Марафон» у контексті студентського фізичного виховання можна розглядати як тривале багатоступінчате змагання, яке передбачає виконання певної послідовності завдань і звіти про їх виконання. Інформування про зміст завдань також може здійснюватися через засоби масової комунікації. Відмінністю

«марафону» від челленджу є його тривалість і більшою мірою змагання з самим собою, ніж з іншими учасникам. При цьому так само, як і в челленджі, в «марафоні» існує кінцева мета, яку необхідно досягти (Л.В. Денисова, 2010). Для організації «марафонів» можна залучати фахівців з різних областей – фізичного виховання, медицини, педагогіки, психології.

Баттл фест (англ. battle - битва, бій, бій, fest - скорочено від «фестиваль») – змагання в майстерності виконання (С.Л. Савілова, 2016). Варіантами організації фестивалю можуть бути різні локації, де учасники будуть змагатися в різних видах спорту (стритбол, футбол, стрит-воркаут), а також шоу-програма, в якій можуть бути представлені виступи черлідерів, танцювальні баттли, масовки.

Для визначення ставлення учасників освітнього процесу до використання запропонованих форм організації занять фізичними вправами нами проведено анкетне опитування, в якому взяли участь 180 студентів і 60 викладачів кафедр фізичного виховання.

Як свідчать результати анкетного опитування, більшість студентів (65,5%) зацікавлені у використанні запропонованих форм організації занять з фізичного виховання. 53,8% студентів вважають, що використання даних форм підвищить інтерес до занять фізичною культурою в позанавчальний час. 68,8% відзначають, що такі заняття можуть сприяти не тільки підвищенню рухової активності, а й активізації розумової діяльності. 66,1% вважають, що участь в таких видах діяльності сприятиме розвитку творчих здібностей, креативного мислення, ініціативи; 70,5% - формуванню навичок комунікації; 62,7% -

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи
розвитку логічного мислення; 52,2% - розвитку пам'яті; 56,1% - уваги.

Більшість викладачів (71,6%) також вважають, що використання сучасних технологій сприятиме стимуляції інтересу студентів до занять фізичними вправами, підвищенню відвідуваності ними занять у позанавчальний час. 70,0% відзначають, що перевагою даних форм організації діяльності тих, хто займається є можливість комплексного вирішення завдань фізичного виховання: розвиток фізичних і психічних якостей, необхідних у професійній діяльності; формування знань в галузі фізичної культури, навичок їх практичного використання, формування навичок комунікації.

Серед труднощів, які можуть виникнути при впровадженні даних технологій в процес фізичного виховання студентів 86,6% викладачів відзначають недоліки матеріально-технічного забезпечення; 53,3% - організаційні складності; 68,3% - недоліки науково-методичного забезпечення та труднощі в розробці змісту таких занять.

Аналіз результатів дослідження свідчить про те, що для залучення студентів до занять фізичною культурою в позанавчальний час, підвищення інтересу до них, доцільно використовувати новітні, сучасні форми організації занять, які користуються попитом серед студентської молоді.

Широкий спектр сучасних технологій організації діяльності тих, хто займається, які використовуються в даний час в різних галузях педагогіки і, зокрема, у фізичному вихованні, надає можливість вибрати і рекомендувати до практичного використання в системі позанавчальних занять ті з них, які дозволяють розвивати необхідні професійні якості студентам

різних груп спеціальностей. Перевагою використання даних технологій у фізичному вихованні є можливість комплексного вирішення завдань фізичного виховання і розвитку особистісних властивостей і якостей, необхідних в тому чи іншому виді професійної діяльності.

Учасники освітнього процесу, як студенти, так і викладачі високо оцінюють перспективи впровадження даних форм організації занять з фізичного виховання, вважаючи, що їх використання підвищить його ефективність. У той же час, викладачі відзначають, що для забезпечення можливості якісного використання запропонованих форм роботи в системі позанавчальних занять, необхідно вдосконалити матеріально-технічну базу, підвищити рівень науково-методичного забезпечення, підготувати науково-педагогічних працівників до впровадження новітніх технологій організації діяльності тих, хто займається в процес фізичного виховання.

3.5. ОРГАНІЗАЦІЙНА СТРУКТУРА СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У наведених вище матеріалах нами запропоновані підходи до підвищення ефективності фізичної, теоретичної, методичної підготовки студентів у системі фізичного виховання на основі визначення професійної значущості різних фізичних вправ, їх співвідношення в процесі фізичного виховання, вибору інтерактивних методів навчання, використання сучасних форм організації діяльності тих, хто займається у позанавчальний час для студентів різних груп спеціальностей.

Тому для визначення оптимальних шляхів досягнення мети та реалізації завдань фізичного виховання студентів нами була

обґрунтована організаційна структура системи фізичного виховання, до якої увійшли цільовий, теоретико-методичний, змістово-процесуальний та результативний блоки (рис. 5).

Цільовий блок включив в себе мету та завдання системи фізичного виховання студентів. Відповідно до змісту діючої базової програми з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, його метою є послідовне формування фізичної культури особистості фахівця. Фізична культура особистості – складне інтегративне поняття, яке включає в себе кілька взаємопов'язаних компонентів. Тому для досягнення мети фізичного виховання студентів необхідно вирішити комплекс завдань, які відповідно до базових положень теорії та методики фізичного виховання можуть бути розділені на групи: освітні (формування знань в галузі фізичної культури та умінь раціонально використовувати їх на практиці в процесі життєдіяльності), оздоровчі (досягнення належного, тобто високого рівня фізичного стану), виховні (формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, духовний розвиток і самовдосконалення).

Крім того, в змісті цільового блоку ми виділили принципи функціонування системи фізичного виховання:

- принцип адекватності модельованої системи кінцевим цілям і завданням підготовки фахівців різних спеціальностей;
- принцип технологічності, згідно з яким практична реалізація фізичного виховання має бути представлена у вигляді технологічного процесу, спрямованого на формування фізичної культури особистості майбутнього фахівця;
- принцип варіативності, який передбачає розробку варіативного (елективного) компонента, що дозволяє студентам



Рис. 5. Організаційна структура системи фізичного виховання студентів ЗВО

активно засвоювати навчальний матеріал з урахуванням їх інтересів і переваг, що підсилює особистісну орієнтацію навчального процесу;

- принцип динамічності, який передбачає постійний розвиток розробленої системи відповідно до нових реалій, запитів особистості, соціального замовлення;

- принцип індивідуалізації, що передбачає задоволення інтересів кожного студента.

Дотримання цих принципів у фізичному вихованні студентів, на наш погляд, сприятиме підвищенню його ефективності, забезпечить формування фонду рухових умінь і навичок, розвиток фізичних і психофізичних якостей необхідних у майбутній професійній діяльності, враховуючи при цьому інтереси студентів та їх індивідуальні особливості.

Для успішного функціонування процесу фізичного виховання в ЗВО нами були визначені умови, провідними з яких є:

- організаційні;
- психологічні;
- методичні;
- педагогічні.

При визначенні організаційних умов функціонування системи фізичного виховання ми виділили:

1. Єдність цілей та змісту навчальних програм з фізичного виховання з урахуванням особливостей підготовки фахівців різних спеціальностей.

2. Гнучке реагування на мінливі вимоги до майбутніх спеціалістів з боку соціуму.

3. Забезпечення індивідуального, диференційованого підходу в роботі зі студентами.

4. Впровадження в зміст навчального матеріалу інноваційних методів і технологій фізичного виховання, які користуються популярністю серед студентської молоді.

5. Створення умов для формування інноваційної компетентності викладачів:

- підвищення кваліфікації викладачів, постійний обмін педагогічним досвідом;

- проведення круглих столів, семінарів, спрямованих на оволодіння викладачами інноваційними технологіями в сфері фізичної культури і спорту;

- використання викладачами інноваційних освітніх технологій в навчально-виховному процесі.

Таким чином, організаційні умови функціонування системи фізичного виховання повинні сприяти спрямованості всіх елементів, а також усіх суб'єктів навчально-виховного процесу на формування у майбутніх фахівців необхідних знань, умінь та навичок в галузі фізичної культури.

До другої групи увійшли психологічні умови, що сприяють формуванню у студентів:

- готовності реалізовувати отримані знання, вміння та навички у навчальній, соціальній, професійній та суспільній діяльності;

- мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури та спорту;

- активної життєвої позиції;

- професійно значущих якостей особистості.

Для вирішення поставлених завдань необхідно створення психологічно комфортної атмосфери в студентських групах, яка забезпечує підвищення особистісного потенціалу кожного студента:

- використання на заняттях з фізичного виховання інноваційних технологій, що сприяють активній участі студентів у навчальному процесі;
- створення мотивації успіху, атмосфери співпереживання та співпраці;
- спільна творча діяльність у процесі засвоєння навчального матеріалу;
- створення позитивної емоційної обстановки на заняттях.

Методичні умови моделі фізичного виховання представлені системою дидактичних засобів – традиційних та інноваційних. У сукупності методичні умови повинні забезпечувати:

- вибір форм, методів і засобів навчання, що забезпечують досягнення мети фізичного виховання;
- реалізацію особистісно-діяльнісного, синергетичного підходу в навчанні;
- спрямованість навчально-виховного процесу на розкриття та подальший розвиток і вдосконалення здібностей та особистісних якостей студентів.

Четверта група утворена педагогічними умовами. У нашому розумінні вони виражаються в практичній реалізації сучасних принципів організації навчально-виховного процесу у вищій школі:

1. Співвідношення змісту дисципліни «Фізичне виховання» з особливостями професійної діяльності.
2. Оптимальне поєднання загальних, групових та індивідуальних форм організації навчального процесу з фізичного виховання, створення умов для організації самостійної роботи студентів.
3. Раціональне застосування інноваційних методів і засобів

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи
на різних етапах навчання.

4. Формування у студентів знань, умінь і особистісних якостей, необхідних в професійній та повсякденній життєдіяльності.

Таким чином, лише при комплексній практичній реалізації виділених умов можна вирішити проблему формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня кваліфікації.

Теоретико-методичний блок відображає зміст і засоби реалізації основних розділів програми: теоретичної, методичної, фізичної (загальної і професійно-прикладної) підготовки студентів (рис. 6 і 7).

Метою теоретичної підготовки є формування у студентів знань в галузі фізичної культури та спорту, необхідних в життєдіяльності. Для досягнення цієї мети в системі фізичного виховання нами пропонується використовувати як традиційні (лекції, консультації, роботу з науково-методичною літературою, виконання контрольних робіт і завдань), так і нетрадиційні (лекції-дискусії, тренінги, «мозковий штурм» та інші інтерактивні методи навчання). Вибір інтерактивних методів навчання для студентів різних груп спеціальностей доцільно здійснювати з урахуванням вимог майбутньої професійної діяльності до розвитку психічних якостей.

Критеріями ефективності якості організації теоретичної підготовки у закладі вищої освіти є рівень знань студентів в галузі фізичної культури (знання та дотримання основ здорового способу життя; знання основ методики оздоровлення традиційними та нетрадиційними засобами і методами фізичного виховання; знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки тощо). Для підвищення якості контролю знань ми



Рис. 6. Структура теоретико-методичної підготовки студентів ЗВО в системі фізичного виховання

пропонуємо використовувати тести різних рівнів складності, що дозволить, з одного боку, скоротити витрати навчального часу, а з іншого – підвищить достовірність отриманих результатів.

Методична підготовка спрямована на формування у студентів навичок практичного використання знань, отриманих в процесі теоретичної підготовки, в своїй життєдіяльності. Основне завдання методичної підготовки студентів з фізичного виховання – засвоїти методику визначення та індивідуального дозування фізичних навантажень на заняттях фізичними вправами, набути досвіду практичного використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей.

Реалізується методична підготовка в ході виконання студентами завдань, що містять практичні дії. Критерієм її ефективності є якість виконання студентами практичних завдань (вміння складати комплекси вправ для різних форм занять, програми занять оздоровчої спрямованості, контролювати реакцію організму на фізичне навантаження та ін.).

Розділ фізичної підготовки студентів включає в себе загальну (ЗФП) і професійно-прикладну (ППФП) види підготовки (рис. 7.).

ЗФП повинна забезпечити різнобічний розвиток основних фізичних якостей і функціональних можливостей організму, підвищення рівня фізичної роботоздатності. ППФП спрямована на формування рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей, необхідних у майбутній професійній діяльності, а також підвищення функціональних можливостей тих органів і систем, на які припадатиме основне навантаження в процесі праці. Реалізуються дані види підготовки за допомогою як традиційних

засобів фізичного виховання (елементів легкої атлетики, плавання, гімнастики, спортивних ігор тощо), так і сучасних оздоровчих технологій (фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики, фітнес-програм силовій спрямованості, сучасних видів рухової активності в умовах водного середовища, східних систем оздоровлення, єдиноборств, тощо).

Співвідношення засобів різної переважної спрямованості визначається вимогами професійної діяльності до розвитку фізичних якостей і змінюється по роках навчання в ЗВО. На першому курсі студентам усіх спеціальностей пропонується більше часу приділяти ЗФП і, зокрема, розвитку загальної витривалості, в подальшому на перше місце виходять засоби, що мають прикладне значення. На рисунку 7 наведено співвідношення засобів різної спрямованості на прикладі 4-го курсу.

Критерієм ефективності фізичної підготовки у закладі вищої освіти є якість виконання студентами тестів і нормативів контролю фізичної підготовленості, передбачених програмою.

Змістово-процесуальний блок нашої структури передбачає безпосередню рухову активність студентів, як в різних організованих формах, так і самотійно. Необхідною умовою організації процесу фізичного виховання є те, що форми занять повинні забезпечувати якомога більше можливостей для засвоєння кожним студентом цінностей фізичної культури та спорту відповідно до його задатків, здібностей, особистісних установок, потреб та інтересів, рівня фізичного розвитку та підготовленості, враховуючи при цьому вимоги професійної діяльності.

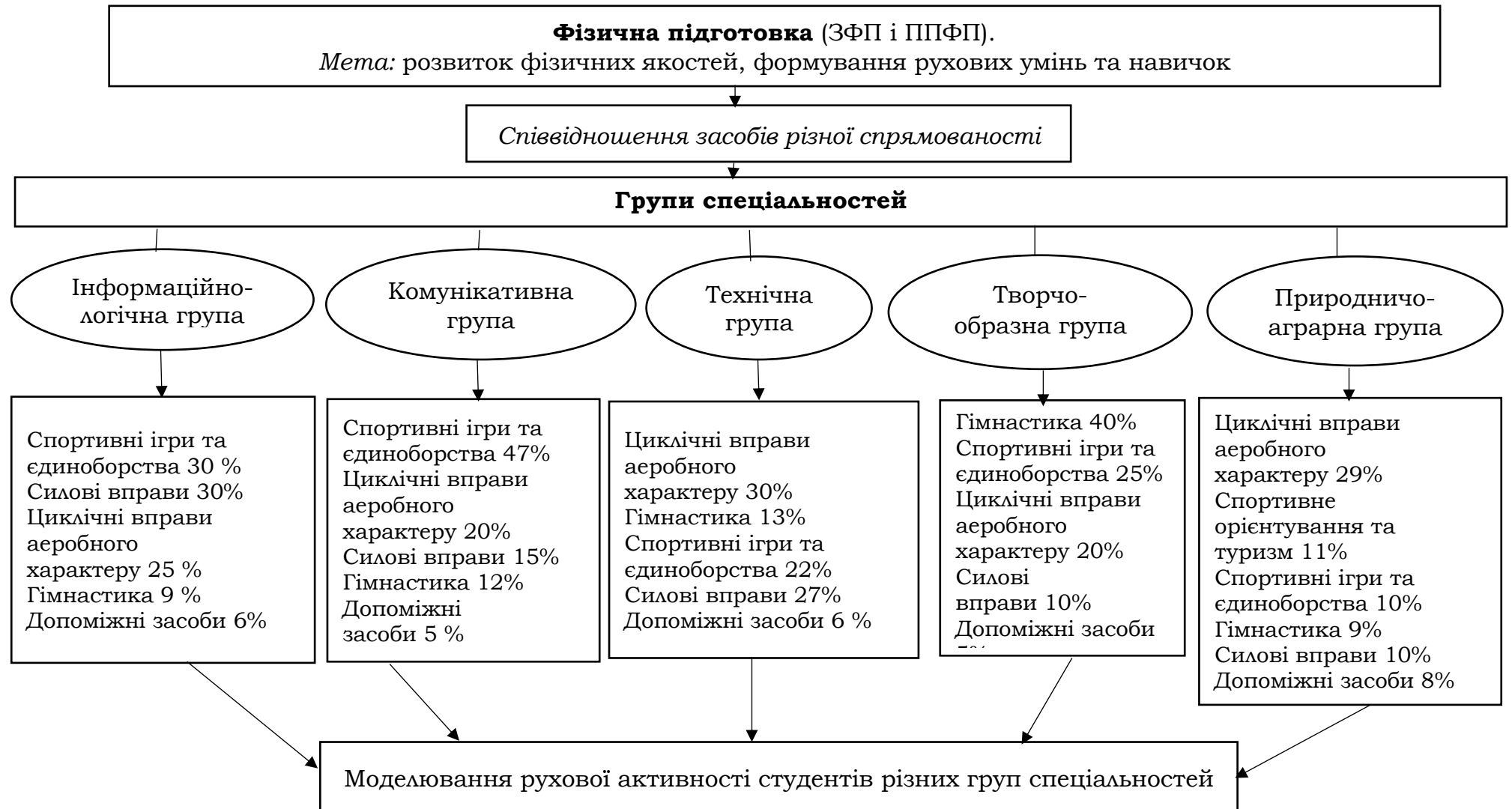


Рис. 7. Структура побудови фізичної підготовки студентів ЗВО (на прикладі 4-го курсу)

Результативний блок дозволяє оцінити очікувані результати фізичного виховання, що характеризують ступінь сформованості фізичної культури особистості фахівця у всіх її складових: досягнутий рівень фізичного стану, фізичної, теоретичної та методичної підготовленості, ступінь сформованості мотивації студентів до занять фізичною культурою, об'єм рухової активності. Таким чином, розроблена нами структура фізичного виховання студентів ЗВО являє собою систему взаємопов'язаних компонентів, жоден з яких не може бути реалізований окремо від інших. Дотримання принципів і виконання умов, запропонованих в даній структурі, сприятиме підвищенню результативності теоретико-методичної та фізичної підготовки студентів, що забезпечить ефективне вирішення поставлених завдань.

Комплексний підхід до вдосконалення теоретико-методичної та фізичної підготовки студентів на основі врахування професійних вимог із застосуванням різноманітних форм, засобів, методів дозволить підвищити якість підготовки фахівців, забезпечить їх конкурентоздатність в умовах сучасного ринку праці.

3.6. ЕКСПЕРТНА ОЦІНКА ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНИХ УМОВ ОПТИМІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ФАХІВЦЯМИ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Метод експертних оцінок – це фактично метод прогнозування, основоположним критерієм якого є досягнення згоди серед усіх членів експертної групи.

Для підтвердження наших припущень щодо можливостей підвищення ефективності процесу фізичного виховання

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи

студентів, формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня шляхом оптимізації організаційно-методичних умов системи фізичного виховання студентів, а також доцільності розробки їх змісту нами було проведено експертне опитування фахівців галузі фізичної культури та спорту. Було сформовано дві групи експертів для порівняння думок фахівців, які працюють на практичних кафедрах закладів вищої освіти та на теоретичних кафедрах фізкультурного ЗВО. У першу групу увійшли 11 кандидатів наук, доцентів, які є членами кафедр фізичного виховання та спорту ДНУ ім. О. Гончара, ПДАБА та ДУАН, у другу групу – 11 докторів наук, професорів та кандидатів наук, доцентів, які працюють на кафедрах теорії і методики фізичного виховання, теорії та методики спортивної підготовки Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту (ПДАФКіС).

У листі експертної оцінки для фахівців був запропонований метод ранжування, який полягав в оцінюванні об'єктів по рангах у порядку збільшення їхньої значимості (від 1 до 5). Місце, зайняте кожним з виділених об'єктів, визначалося числом набраних ним балів: чим більше сума балів, тим вище зайняте місце (тим більш значимим є даний об'єкт).

Розрахунок коефіцієнта конкордації (W), який відображає узгодженість думок експертів, дорівнює у першій групі 0,69; у другій – 0,72, що є достатнім для експертної оцінки групи питань, представленої в таблиці 29. Крім того, про узгодженість думок експертів свідчить величина коефіцієнту варіації (V), яка у більшості випадків демонструє високий її ступінь (до 10%) (А.М. Анненков, А.В. Волков, О.І. Грибков, В.М. Пономарьов, 2009). При цьому, слід відзначити, що експерти другої групи

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи мали більш узгоджені думки з приводу опитування.

Таблиця 29

ЕКСПЕРТНА ОЦІНКА ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНИХ УМОВ ОПТИМІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗВО ВИКЛАДАЧАМИ КАФЕДР ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ (N=11) ТА ФАХІВЦЯМИ ПРИДНІПРОВСЬКОЇ ДЕРЖАВНОЇ АКАДЕМІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ (N=11), БАЛИ

№	Зміст питань	Група експертів 1 (n=11)				Група експертів 2 (n=11)			
		Σ	x	S	V	Σ	x	S	V
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Чи необхідно проводити контроль фізичного стану студентів на початку та наприкінці навчального року?	53	4,82	0,39	8,00	54	4,91	0,29	5,86
2.	Чи необхідно проводити контроль теоретичної підготовленості студентів на початку та наприкінці навчального року?	51	4,64	0,48	10,38	53	4,82	0,39	8,00
3.	Чи необхідно проводити контроль методичної підготовленості студентів на початку та наприкінці навчального року?	49	4,45	0,50	11,18	50	4,55	0,50	10,95
5.	Чи необхідно скласти рейтинг та співвідношення професійно значущих засобів фізичного виховання для студентів різних груп спеціальностей?	52	4,73	0,45	9,42	52	4,73	0,45	9,42
6.	Чи необхідно скласти та використовувати моделі рухової активності студентів різних груп спеціальностей?	52	4,73	0,45	9,42	53	4,82	0,39	8,00
7.	Чи необхідно враховувати інтереси студентів до видів рухової активності при складанні програм з фізичного виховання?	53	4,82	0,39	8,00	53	4,82	0,39	8,00

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8.	Чи вважаєте Ви доцільним проведення дисципліни «Фізичне виховання» для студентів протягом усього терміну навчання в закладі вищої освіти в обсязі чотирьох годин на тиждень?	55	5,00	0,00	0,00	55	5,00	0,00	0,00
9.	Чи повинні методи теоретико-методичної підготовки залежати від вимог до розвитку професійно значущих психічних якостей студентів різних груп спеціальностей?	52	4,73	0,45	9,42	53	4,82	0,39	8,00
10.	Чи необхідно використовувати інтерактивні методи навчання при вивченні розділів теоретичної та методичної підготовки?	49	4,45	0,50	11,18	53	4,82	0,39	8,00
11.	Чи дозволяють тести трьох рівнів складності підвищити ефективність теоретичної підготовки студентів та зробити оцінювання більш об'єктивним?	52	4,73	0,45	9,42	54	4,91	0,29	5,86
12.	Чи доцільно використовувати сучасні форми організації тих, хто займається (майстер-класи, інтелектуальні клуби, квести, PR- кампанії, челленджи, тренінги, акції, проектування, відеопрезентації, флешмоби, косплеї, творчі майстерні, марафони, батл-фести) в системі позанавчальної роботи з фізичного виховання?	48	4,36	0,48	11,02	52	4,73	0,45	9,42

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13.	Як Ви оцінюєте організаційну структуру системи виховання студентів, яка містить цільовий, теоретико-методичний, змістово-процесуальний та результативний блоки?	52	4,73	0,45	9,42	54	4,91	0,29	5,86
14.	Як Ви оцінюєте структуру побудови теоретико-методичної підготовки студентів різних груп спеціальностей?	50	4,55	0,50	10,95	53	4,82	0,39	8,00
15.	Як Ви оцінюєте структуру побудови фізичної підготовки студентів різних груп спеціальностей?	52	4,73	0,45	9,42	55	5,00	0,00	0,00
16.	Чи достатнім є зміст організаційних умов системи фізичного виховання студентів закладів вищої освіти?	51	4,64	0,48	10,38	51	4,64	0,48	10,38
17.	Чи достатнім є зміст психологічних умов системи фізичного виховання студентів закладів вищої освіти?	50	4,55	0,50	10,95	52	4,73	0,45	9,42
18.	Чи достатнім є зміст методичних умов системи фізичного виховання студентів закладів вищої освіти?	51	4,64	0,48	10,38	52	4,73	0,45	9,42
19.	Чи достатнім є зміст педагогічних умов системи фізичного виховання студентів закладів вищої освіти?	50	4,55	0,50	10,95	52	4,73	0,45	9,42

У деяких питаннях експерти першої та другої груп мали однакові думки: так, найбільш узгодженою є думка експертів щодо необхідності проведення занять з фізичного виховання протягом усього терміну навчання в ЗВО в обсязі 4 годин на тиждень (100% абсолютно ствердних відповідей). Також повної

згоди досягли експерти другої групи щодо оцінки структури побудови фізичної підготовки студентів різних груп спеціальностей (100% оцінили її в максимальну кількість балів), при цьому експерти першої групи оцінили її максимально на 94,5% (52 бали з 55 максимально можливих).

Однакової думки експерти двох груп дотримуються також у питаннях щодо врахування інтересів студентів при складанні програм з фізичного виховання (по 96,4% однаково згодних відповідей), та складання рейтингу професійно значущих засобів фізичного виховання для студентів різних груп спеціальностей (по 94,5%) та щодо оцінки організаційних умов системи фізичного виховання студентів (по 92,7%).

В інших питаннях можна прослідкувати більш високі оцінки експертів другої групи у порівнянні з першою групою. Так, майже всі експерти другої групи згодні з необхідністю проведення контролю фізичного стану студентів протягом навчального року (98,2%), у першій групі – 96,3%. Така ж кількість однаково згодних відповідей експертів другої групи виявлена у питаннях щодо використання тестів трьох рівнів складності для оцінки теоретичної підготовленості студентів (у першій групі – 94,5%) і стосовно оцінки організаційної структури системи фізичного виховання студентів (у першій групі – також 94,5%).

Стосовно контролю теоретичної та методичної підготовленості студентів однакової згоди набули 96,4% та 90,9% експертів другої групи відповідно та 92,7% і 89,1% експертів першої групи відповідно.

Однакові думки висловили експерти обох груп у питаннях щодо врахування вимог до рівня розвитку фізичних та

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи

психічних якостей майбутніх фахівців при складанні програм з фізичного виховання, щодо складання моделей рухової активності студентів різних груп спеціальностей та щодо підбору методів теоретико-методичної підготовки залежно від вимог до розвитку професійно значущих психічних якостей студентів різних груп спеціальностей (по 94,5% у першій групі та по 96,3% у другій групі).

Невелика різниця у відповідях експертів спостерігається на питання щодо оцінки змісту психологічних, методичних та педагогічних умов системи фізичного виховання студентів (у першій групі – 90,9%, 92,7% і 90,9% відповідно; у другій групі – по 94,5% відповідно).

Найбільші розбіжності думок експертів виявлені при відповідях на питання щодо використання інтерактивних методів навчання при вивченні розділів теоретичної та методичної підготовки, щодо використання сучасних форм позанавчальної роботи та щодо оцінки структури побудови теоретико- методичної підготовки студентів (у першій групі – 89,1%; 87,3% і 90,9% відповідно, у другій групі – 96,3%; 94,5% і 96,3% відповідно).

Таким чином, результати експертного оцінювання доводять доцільність оптимізації організаційно-методичних умов системи фізичного виховання студентів різних груп спеціальностей з урахуванням вимог до рівня розвитку фізичних та психічних якостей майбутніх фахівців.

ВИСНОВКИ

В останні роки особливого значення набуває проблема вдосконалення підготовки студентів закладів вищої освіти до професійної діяльності. Актуальність даної проблеми обумовлюється тим, що майбутнє нашої країни в значній мірі буде визначатися рівнем освіченості молодого покоління, його здатністю адаптуватися до постійно мінливих умов життєдіяльності (Г. Апанасенко, Л. Долженко, 2007; Д.М. Анікеєв, 2012). Сучасна епоха і сучасне виробництво вимагають від системи освіти пошуку нових ефективних методик підготовки фахівців сучасного рівня, здатних витримувати тривалі фізичні та психічні навантаження без зниження роботоздатності (Л.П. Пилипей, 2010; О.О. Кошелева, 2015).

Фізичне виховання в системі вищої освіти має велике значення для формування особистості майбутнього фахівця, становлення його професійної компетентності; відіграє провідну роль у вирішенні проблеми зміцнення і збереження здоров'я, підвищення рівня фізичної роботоздатності і підготовленості.

З огляду на кризовий стан економіки, культури, освіти, медицини, фізичне виховання та спорт залишаються одним з небагатьох напрямів життєдіяльності ЗВО, за якими можна реально здійснювати як виховну роботу, так і управління здоров'ям студентів (Н.В. Москаленко, Т.Г. Кожедуб, 2015; О.В. Рудницький, 2016).

Тим часом, як відзначає низка дослідників (В.М. Лисяк, 2013; Т. Лоза, О. Хоменко, 2016; О. Шиян, В. Шиян, Є. Сवादковська, 2016), у даний час спостерігається зниження

інтересу студентів до занять фізичною культурою та спортом. В останні десятиліття традиційно недооцінюється, а часто активно нівелюється, в тому числі і викладачами фізичного виховання, виняткова, в порівнянні з іншими дисциплінами, роль фізичної культури в формуванні особистості та професійного здоров'я людини. Причини такої ситуації багато фахівців бачать в недостатній ефективності діючої системи фізичного виховання студентів (В.І. Романова, 2010; О.В. Соколова, 2011).

Система фізичного виховання закладів вищої освіти на сьогоднішній день потребує впровадження сучасних видів рухової активності, методів організації діяльності тих, хто займаються і нових підходів до побудови занять з фізичної культури (Н. Москаленко, Г. Торбанюк, 2019).

У даний час заклади вищої освіти, на підставі навчального плану та базової навчальної програми з фізичного виховання, розробляють власні навчальні програми, враховуючи регіональні умови, фізкультурні та спортивні інтереси студентів, специфіку кадрового, матеріально-технічного забезпечення та профіль підготовки фахівців.

Порівняльний аналіз робочої навчальної документації різних закладів вищої освіти та результати педагогічних спостережень свідчать про те, що організація та зміст фізичного виховання в кожному з них мають суттєві відмінності, які стосуються тривалості вивчення дисципліни по курсах; кількості годин навчальних занять; видів спорту та фізкультурно-оздоровчих систем, представлених в програмах; підходів до реалізації базового та елективного компонентів програм; особливостей здійснення теоретичної та методичної

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи
підготовки; системи контролю.

Крім того, опитування викладачів кафедр фізичного виховання щодо особливостей організації існуючої системи фізичного виховання в ЗВО показало необхідність вдосконалення системи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів; кращої реалізації розділів теоретичної та методичної підготовки; формування мотивації студентів до занять; підвищення рівня їх фізичного стану; поліпшення матеріально-технічного забезпечення.

На думку низки фахівців (С.М. Футорний, 2013; Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, 2016), ефективність занять з фізичного виховання в ЗВО в значній мірі залежить від змісту програми, за якою вони здійснюються. Нами був проведений порівняльний аналіз фізичної, теоретичної, методичної підготовленості студентів різних ЗВО, досліджені особливості мотивації студентів до занять фізичною культурою для визначення впливу організаційно-методичних умов побудови системи фізичного виховання у закладі вищої освіти на ці показники.

Вивчення ставлення студентів різних ЗВО до занять з фізичного виховання свідчить про те, що, на думку студентів, ефективність фізичного виховання в ЗВО найбільшою мірою знижують неможливість займатися обраним видом спорту та недоліки матеріально-технічного забезпечення.

Головною причиною, що спонукає до занять фізичними вправами для студентів всіх ЗВО, є знання про користь таких занять. Однак, кількість студентів ДНУ ім. О. Гончара, які вказали на цю причину, значно вище, ніж в ПДАБА і ДУАН, що говорить про те, що в даному ЗВО формуванню знань

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи
приділяється більше уваги.

Необхідність складати залік з фізичного виховання в значно більшій мірі стимулює до занять студентів ДНУ ім. О. Гончара, ніж студентів ПДАБА і ДУАН, що свідчить про більш високі вимоги, що пред'являються студентам.

Якість організації закладом вищої освіти фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи у позанавчальний час була високо оцінена студентами ДУАН і значно менше задовольняє студентів ДНУ ім. О. Гончара та ПДАБА. Це підтверджується тим, що за результатами анкетного опитування, у позанавчальний час регулярно займаються фізичною культурою і спортом 33,3% студентів ДНУ ім. О. Гончара; 36,6% студентів ПДАБА і 50% студентів ДУАН. Такі результати свідчать про те, що створення у ЗВО сприятливих умов для занять фізичною культурою в позанавчальний час сприяє залученню студентів до регулярних занять фізичними вправами.

Отримані результати доповнили дані В.І. Ільїнича (2005), Г.П. Грибана (2009), Т.Ю. Круцевич, О.О. Біліченко (2012), О.Ю. Марченко (2010) про мотивацію студентів до занять фізичною культурою та про вплив організаційно-методичних умов системи фізичного виховання у ЗВО на ставлення студентів до занять фізичною культурою і спортом.

Аналіз фізичного розвитку студентів перших курсів свідчить про те, що середні значення всіх показників відповідали віковим нормам, що відповідає результатам досліджень Т.В. Сичової (2011, 2012), Н.Л. Корж (2017), А.І. Хохли, О.В. Карпюк, О.С. Базилевич (2015).

Вивчення фізичної підготовленості свідчить про те, що

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи

розвиток сили, спритності та гнучкості відповідали середньому рівню, а витривалості і швидкості – низькому. Такі результати узгоджуються з даними, представленими в роботах Є.О. Карабанова (2017), С.С. Ільченко (2018).

Дослідження соматичного здоров'я дозволило зробити висновок, що більшість студентів першого курсу мали низький та нижчий за середній рівні, що підтверджує дані досліджень Д.М. Анікєєва (2012), О.З. Блавт (2012), Г.П. Грибана, Т.Б. Кутек (2010), Г.П. Грибана (2012).

Порівняння показників фізичного стану студентів різних ЗВО в динаміці навчання свідчить про те, що на першому курсі вони не мали статистично достовірних відмінностей за показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості та соматичного здоров'я ($p > 0,05$). На другому курсі у студентів ДУАН відбулися статистично достовірні ($p < 0,05$) збільшення життєвої ємності легенів, спостерігалось зменшення частоти серцевих скорочень у спокої, що свідчить про підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем. Надалі ці показники не зазнавали достовірних змін, і навіть відзначається деяка тенденція до їх погіршення.

У студентів ДНУ ім. О. Гончара в період з першого по четвертий курс спостерігається поступове зменшення частоти серцевих скорочень у спокої та збільшення ЖЄЛ ($p < 0,05$).

Аналіз показників фізичної підготовленості студентів у динаміці навчання свідчить про достовірне збільшення показників сили, витривалості та гнучкості ($p < 0,05$) у студентів ДУАН з першого по другий курс і подальшу їх стабілізацію. У студентів ДНУ ім. О. Гончара відзначаються більш повільні темпи приросту даних якостей, які до четвертого курсу

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи

достовірно збільшуються в порівнянні з показниками першого курсу ($p < 0,05$). У студентів ПДАБА істотних змін у рівні розвитку фізичних якостей не спостерігається.

Порівняльний аналіз соматичного здоров'я студентів у динаміці навчання свідчить про те, що у студентів ДУАН до другого курсу збільшилася кількість досліджуваних, які мають середній і вище за середній рівні соматичного здоров'я, на третьому і четвертому курсах ці результати значно не змінюються. У студентів ДНУ ім. О. Гончара поступово від курсу до курсу збільшується кількість студентів, які мали середній, вище за середній та високий рівні соматичного здоров'я. Ці зміни на четвертому курсі суттєво відрізняються від тих, які були визначені на першому курсі. У студентів ПДАБА істотних змін в рівні соматичного здоров'я в динаміці навчання не спостерігається.

На наш погляд, такі результати пояснюються тим, що: в ДУАН студентам створені найбільш сприятливі умови для занять фізичною культурою в позанавчальний час; на навчальних заняттях студентам надається право вільного вибору виду спорту або фізкультурно-оздоровчої системи з тих, які може запропонувати кафедра фізичного виховання; стан матеріально-технічної бази ДУАН дозволяє впроваджувати в навчальний процес сучасні фізкультурно-оздоровчі технології, що користуються популярністю серед студентської молоді; для визначення рівня фізичного стану студентів застосовуються комп'ютерні програми; при плануванні навантаження викладачами використовується індивідуальний підхід, що враховує рівень підготовленості та функціональні можливості кожного студента. Такий підхід до організації навчального

процесу з фізичного виховання підвищує інтерес студентів до навчальних занять, що призводить до підвищення їх відвідуваності та знижує кількість пропусків занять без поважних причин. Створені в ЗВО придатні умови для фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять у позанавчальний час також сприяють підвищенню рівня рухової активності студентів за рахунок їх більш активної участі в роботі спортивних секцій та фізкультурно-оздоровчих груп. Однак, зменшення кількості обов'язкових навчальних занять на тиждень на третьому курсі з 4 до 2 годин на тиждень призводить до стабілізації показників і навіть їх незначного погіршення.

У студентів ДНУ ім. О. Гончара також спостерігається позитивна динаміка показників фізичного стану, яка характеризується більш повільними темпами зростання, проте більшою стабільністю. Слід зазначити, що ДНУ ім. О. Гончара – єдиний заклад вищої освіти з тих, що брали участь у дослідженнях, в якому обов'язкові заняття з фізичного виховання проводились в обсязі 4 години на тиждень протягом усього періоду навчання. У ПДАБА показники фізичного стану студентів незначно ($p > 0,05$) поліпшуються з першого по другий курс, потім поступово зніжуються, хоча ці зміни статистично недостовірні ($p > 0,05$). Така динаміка показників фізичного стану, на наш погляд, пов'язана з тим, що обов'язкові навчальні заняття з фізичного виховання в ПДАБА проводяться тільки протягом перших двох років навчання у ЗВО, а фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота у позанавчальний час охоплює тільки незначну кількість студентів.

Таким чином, отримані дані підтверджують думку фахівців (Т.Ю. Круцевич, 2000; А.А. Ребрина, 2011) про вплив організаційно-методичних умов системи фізичного виховання в ЗВО на показники фізичного стану студентів.

Одним з першочергових завдань, які постають в даний час перед фахівцями в галузі фізичного виховання, є вдосконалення системи теоретичної підготовки студентів закладів вищої освіти (Москаленко Н.В., Сычѐва Т.В., 2011; Москаленко Н.В., Пічурін В.В., 2018). Теоретичний матеріал формує не тільки знання, а й світоглядну систему ставлення студентів до фізичної культури.

Аналіз робочої навчальної документації кафедр фізичного виховання свідчить про те, що в закладах вищої освіти використовуються різні підходи до організації процесу теоретичної підготовки в системі фізичного виховання студентів. У ПДАБА та ДУАН використовуються традиційні лекції в обсязі 4 і 2 години на семестр відповідно, в ДНУ ім. О. Гончара – короткі повідомлення викладачів на кожному занятті, а також проводяться студентські конференції, організовуються диспути, круглі столи з проблем фізичної культури.

Для порівняння ефективності різних підходів до формування знань нами досліджувався рівень теоретичної підготовленості студентів на початку і в кінці першого року навчання в ЗВО. В ході досліджень нами була розроблена і використана система тестування знань, заснована на використанні тестів трьох рівнів складності для зниження ймовірності вгадування результатів випробуваними та підвищення достовірності отриманих результатів.

У тестах першого рівня студентам потрібно було вибрати один з чотирьох варіантів відповіді, у тестах другого рівня – назвати термін, визначення якого було приведено в завданні, третього – дати визначення терміну.

Студенти всіх ЗВО на початку першого навчального року продемонстрували низький рівень знань, що узгоджується з результатами досліджень учених (В.А. Черненко, 2006; С.М. Березка, 2011; Т.В. Сичова, 2012; Н.Л. Корж, 2016). Рівень теоретичної підготовленості студентів різних ЗВО на початку першого року навчання достовірно не відрізнявся.

Аналіз теоретичної підготовленості студентів різних ЗВО в кінці навчального року виявив достовірно вищий рівень показників у студентів ДНУ ім. О. Гончара в тестах всіх рівнів складності, в порівнянні зі студентами ПДАБА і ДУАН ($p < 0,05$).

Схожі тенденції спостерігаються також при аналізі показників методичної підготовленості студентів.

Отримані результати підтверджують думку низки спеціалістів (В.А. Савченко (2012); Т.В. Сичова (2012); Н.В. Москаленко, Т.Г. Кожедуб (2015)) про більш високу ефективність інтерактивних методів навчання в порівнянні з традиційними.

Фізична підготовка є ключовою складовою процесу фізичного виховання. Особливе значення для підготовки конкурентоспроможних фахівців має якісна побудова професійно-прикладної фізичної підготовки студентів (О.А. Зарічанський, 2002; Н.Ю. Борейко, 2008; О.М. Івлєв, 2010; А.П. Пилипей, 2010; Є.О. Карабанов, 2017). Аналіз навчальної документації різних ЗВО свідчить про те, що ні в одному з них не приділяється достатньої уваги цьому питанню.

Для підвищення ефективності фізичної підготовки студентів нами був складений рейтинг професійно значущих засобів фізичного виховання, встановлено співвідношення засобів різної спрямованості для студентів різних груп спеціальностей (за А.П. Пилипеєм) у динаміці навчання в ЗВО з першого по четвертий курси. Отримані дані розширили уявлення про особливості організації фізичної підготовки студентів різних груп спеціальностей.

Результати численних досліджень (В.І. Романова, 2010; Т.В. Сичова, 2011; Д.М. Анікеєв, 2012; П.М. Оксьом, А.І. Бережна, Т.Є. Криводуд, 2013) свідчать про те, що збереження здоров'я, підвищення і збереження фізичної підготовленості та роботоздатності можливо тільки при забезпеченні достатнього рівня рухової активності. Достатній рівень рухової активності студентів не може бути забезпечений лише академічними навчальними заняттями з фізичного виховання, тому вони повинні доповнюватися іншими формами рухової активності: самостійними тренувальними заняттями, заняттями в спортивних секціях та фізкультурно-оздоровчих групах, виконанням фізичних вправ в режимі дня, участю в спортивно-масових заходах.

У ході дослідження нами були розроблені моделі рухової активності для студентів різних груп спеціальностей, засновані на комплексному використанні різних форм занять фізичними вправами, урахуванні їх енергетичної вартості. Наші дані доповнили результати досліджень Г.П. Грибана (2009), Д.М. Анікеєва (2012), С.М. Футорного (2013), присвячені дослідженню рухової активності студентів.

Для підвищення якості теоретичної та методичної

підготовки студентів нами було запропоновано використовувати інтерактивні методи навчання, вибір яких обумовлюється вимогами професійної діяльності до розвитку психічних якостей. Студентам інформаційно-логічної групи спеціальностей ми запропонували використовувати методи аналізу конкретних ситуацій; студентам комунікативної групи – дискусійні методи; для творчо-образної – рольові, ситуаційні, ділові, навчальні ігри; для технічної – методи активізації сприйняття; для природничо-аграрної – пошукові та дослідницькі методи. Такий підхід розширив існуючі уявлення (В.В. Вучева, 2009; Т.В. Сичова, 2012; Н.В. Москаленко, Т.Г. Кожедуб, 2015; Д.С. Єлісеєва, 2016; Н.В. Москаленко, Н.Л. Корж, Д.С. Єлісеєва, 2017) про можливість використання інтерактивних методів навчання у фізичному вихованні студентів.

Для формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять фізичною культурою, підвищення ефективності позанавчальних форм занять, ми рекомендували використовувати сучасні форми роботи, вибір яких для різних груп спеціальностей також обумовлювався їх можливістю розвивати якості, необхідні в майбутній професійній діяльності. Для студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей – майстер-класи, квести, інтелектуальні клуби; для студентів комунікативної групи – тренінги, челленджи, PR-кампанії; для студентів технічної групи – акції, проектування, відеопрезентації; для студентів творчо-образної групи – флешмоби, косплеї, творчі майстерні; для студентів природничо-аграрної групи – квести, марафони, батл-фести.

Узагальнення даних науково-методичної літератури та

Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи

результатів власних досліджень дозволило нам розробити організаційну структуру процесу фізичного виховання студентів, в основі якої лежить комплексний підхід до досягнення мети та реалізації завдань фізичного виховання, що передбачає широке використання різноманітних засобів, методів, форм організації занять, спрямованих на вдосконалення фізичної, теоретичної, методичної підготовки з урахуванням вимог професійної діяльності. В організаційній структурі фізичного виховання представлені цільовий, теоретико-методичний, змістово-процесуальний, результативний блоки; запропоновано принципи та визначено умови її функціонування.

Проведення експертної оцінки організаційно-методичних умов системи фізичного виховання довело доцільність їх розробки та оптимізації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Азбель А.А., Илюшин Л.С., Манухина С.В. Исследование подростковых видеоблогов. Функционально-коммуникативный анализ содержания и речевой культуры. Научно-педагогическое обозрение. PedagogicalReview. 2018. №2 (20). С. 113 – 124.
2. Алькова С.Ю. Реализация дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъектного опыта студентов. Теория и практика физической культуры. 2003. №4. С. 10 – 12.
3. Андреева О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014. № 3. С 25-31.
4. Андрущенко Л.Б. Спортивно ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура». Теория и практика физической культуры. 2002. № 2. С. 22–26.
5. Аникеев Д.М. Цель и задачи физического воспитания студентов в програмно-нормативных документах Украины. Физическое воспитание студентов. 2010. №5. С. 3–7.
6. Анікеєнко Л.В. «Щоденник самоконтролю студента» як інструмент контролю функціонального стану студентів НТУУ «КПІ». Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. №136. С.3 – 6.
7. Анікеєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2012. 20 с.
8. Анненков А.М., Волков А.В., Грибков О.И., Пономарев В.М. Экспертное исследование условий труда на железнодорожном транспорте: методические указания. М.: МИИТ, 2009. 84 с.
9. Апанасенко Г., Долженко Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму . Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. №1.С. 17 – 21.
10. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. СПб.: МГП «Метрополис», 1992. 123 с.
11. Апанасенко Г.Л., Попова Л.О. Медична валеологія (вибрані лекції) [рос. мовою]: навч. посіб. К.: Здоров'я, 1998. 248 с.
12. Ардальянова А.Ю., Абросимова Е.Е. Подростки и видеоблоги: опыт пилотажного исследования. Многомерные статистические модели и их применение в социологических исследованиях

- детства: материалы Всероссийской молодежной научной школы-конференции. Дальневосточный федеральный университет, Владивосток, 6 – 8 июня 2017 года. С. 84 – 88.
13. Асмолова Л.А. Управление физическим воспитанием студентов на основе современных информационных технологий: автореф. дисс. ...канд. пед. наук: 13.00.04. Алматы: КАСТ, 2003. 28 с.
 14. Атаманюк С.І., Кириченко О.В. Оцінка фізичних можливостей студентів у процесі фізичного виховання спеціального медичного відділення ВНЗ. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. 2015. Вип. 129 (3). С. 20 –22.
 15. Афанасьєв В.В., Щербаченко В.К. Оцінка фізичного стану студентів навчального відділення настільного тенісу НТУУ «КПІ». Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання. 2009. №1. С. 5 – 7.
 16. Афанасьєв С.М., Кошелева О.О., Сьомочкіна О.М. Порівняльний аналіз ефективності використання засобів оздоровчої фізичної культури різної спрямованості в системі самостійних занять студентів ВНЗ. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011. № 1. С. 27 – 30.
 17. Ашанин В.С. Компьютерные тесты оценки когнитивных способностей спортсменов. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2002. № 5. С. 164 – 166.
 18. Бабанский Ю.К. Методы обучения в современной общеобразовательной школе. М.: Просвещение, 1985. 208 с.
 19. Базильчук В.Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів, 2004. 22 с.
 20. Бака Р. Оценка уровня физической подготовленности как фактор формирования положительной мотивации студентов к физической активности. Теория и практика физической культуры. 2006. № 5. С. 52 – 55.
 21. Баканова А.Ф. Формирование здорового образа жизнедеятельности и проблема индивидуализации физической подготовленности студенческой молодежи. Физическое воспитание студентов. 2012. № 1. С. 8–12.
 22. Баламутова Н.М., Бабаджанян В.В. Гидроаэробика как средство для улучшения физического состояния студенток. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2013. № 3. С. 3–6.

23. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты. Теория и практика физической культуры. 2004. №5. С. 19 – 22.
24. Баранов В.А. Физическое воспитание студентов и использование компьютерно-информационных технологий. Сборник научных статей к 55-летию кафедры физического воспитания и спорта БГУ, 2003. С. 47– 49.
25. Барыбина Л.Н. Влияние применения системы индивидуализации физического воспитания в высшем учебном заведении на функциональное состояние студенток. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту .2012. № 10. С.10 – 15.
26. Барыбина Л.Н., Семашко С.А., Кривенцова Е.В. Особенности организации спортивно-массовой работы в техническом вузе. Физическое воспитание студентов. 2011. №1. С.18-21.
27. Барыбина Л.Н., Церковная Е.В., Блинкин И.Ю. Результаты применения спортивно-ориентированной формы организации занятий в высшем учебном заведении технического профиля. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2008. №4. С. 35– 37.
28. Батищев С.Я. Некоторые вопросы совершенствования подготовки квалифицированных рабочих в профтехучилищах. Профессионально-техническое образование. 1965. № 5. С.11-15.
29. Бекас О.О. Вікові та статеві особливості рівня фізичного стану молоді і його залежність від способу життя : автореф. дис канд. біол. наук: спец. 03.00.13 / Київський національний ун-т ім. Т. Шевченка. К., 2001. 19 с.
30. Беленов А.Г., Родионов А.Ф., Уваров Е.А. Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни. Теория и практика физической культуры. 2006. №1. С. 50 – 52.
31. Белых С.И. Структура концепции личностно ориентированного физического воспитания студентов университета. Физическое воспитание студентов. 2013. № 3 С. 3-9.
32. Березина И.В. Мастер-класс как современная форма методической работы [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://amur-school.ru/wp-content/uploads/2016/09/Master-klass.pdf>
33. Березка С.М. Теоретичні та методичні знання студентів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Педагогіка, психологія та медико- біологічні проблеми фізичного виховання

- і спорту. 2011. № 3. С.12–14.
34. Бех І.Д. Особистісно орієнтоване виховання: Науково-метод. Посібник. К.: ІЗМН, 1998. 204 с.
35. Билецкая В.В., Бондаренко И.Б. Использование стретчинг-программ в физическом воспитании студенток. Проблемы совершенствования физического воспитания студентов: материалы Междунар. научно- метод. конф. (2-3 февраля, 2012г.). М., 2012. С. 13-14.
36. Білецька В.В., Давиденко О.В., Семененко В.П. Програмно-методичне забезпечення процесу фізичного виховання студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). 2011. Вип. 13. С. 35 – 38.
37. Блавт О.З. Информативные показатели уровня физического здоровья и физической подготовленности студентов вузов. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2012. № 11. С. 14–18.
38. Благій О., Захаріна Є. Аналіз захворюваності студентів гуманітарних ВНЗ. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2006. №4. С. 8 – 11.
39. Бойко Б.В. Удосконалення фізичного виховання зі спортивною спрямованістю студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Львів,2013. 21 с.
40. Бойко Г. Міщук Д. Вплив практичних занять з фізичного виховання на фізичний стан студентів та система його оцінки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. №3. С. 5 – 8.
41. Бойко Д.В. Сучасний стан та перспективні напрямки вдосконалення фізичного виховання студентів ВНЗ України III-IV рівнів акредитації. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. №1. С. 22 – 25.
42. Бондарєв І.Р. Методика удосконалення ППФП студентів технічних ВНЗ засобами футболу: автореф. дис.канд.наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Луцьк, 2000. 19 с.
43. Борейко Н.Ю. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих технічних навчальних закладів: дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Луганськ, 2008. 255 с.
44. Бриллиантова О.О. Нормирование объемов нагрузок на академических занятиях по физической культуре для студентов

- вузов в различные сезоны года: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Кубан. гос.ун-т физ. культ., спорта и туризма. Краснодар, 2009. 154 с.
45. Брусник В.В., Воронов М.П., Кисельов Л.Ф. Значення і місце методичної підготовки студентів у системі вивчення дисципліни «Фізичне виховання». Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2008. С. 56-58.
 46. Бугайчук Н. Способи оптимізації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на сучасному етапі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. №4 (55). С. 56 – 59.
 47. Булич З.Г. Муравов И.В. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в её стимуляции. Киев: Олимпийская литература, 2003. 424 с.
 48. Бурень Н.В. Корекція фізичної підготовленості та функціонального стану студентів технічних спеціальностей засобами фізичної культури і спорту: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Харків, 2010. 22 с.
 49. Васильев Д.А. Использование информационных технологий в процессе физического воспитания студентов в вузах. Современные проблемы физической культуры в вузах: матер. междунар. науч.-практич. конф., 15–16 февраля 2006 года. Томск : Изд-во Томск. гос. ун-та, 2006. С. 86– 87.
 50. Васильев Д.А. Системы автоматизированного проектирования в процессе физического воспитания студентов в вузах. Современные проблемы физической культуры в вузах: матер. междунар. науч.- практич. конф., 15–16 февраля 2006 года. Томск : Изд-во Томск. гос. ун- та, 2006. С. 23–27.
 51. Васильев Д.А. Современные технологии в процессе физического воспитания студентов в вузах. Вестник Поморского университета. 2006. № 5. С. 105–109.
 52. Василюк В.М. Педагогічні і соціальні пріоритети вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. 2013. №5 С.13–17.
 53. Вацеба О.М., Козіброцький С.П. Сучасні проблеми програмного забезпечення процесу фізичного виховання студентської молоді. Фізичне та валеологічне виховання студентської молоді. 2000. С. 7-8.
 54. Ведмедюк А.Д. Особливості впливу фізкультурно-оздоровчої

- діяльності на психічне здоров'я молоді. Освіта і здоров'я: формування здоров'я дітей, підлітків та молоді у закладах освіти: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 428 с.
55. Вілянський В.М., Приходько В.В., Чернігівська С.А. Управління власним здоров'ям (в аспекті непрофесійної фізкультурної освіти студентів) [Текст]: навч. посібник. Дніпропетровськ: НГУ, 2012. 124 с.
 56. Віхляєв Ю. Особливості форм організації освітнього процесу з фізичного виховання студентів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2015. С. 50-57.
 57. Власов Г.В. Вивчення динаміки спортивних уподобань студентів вищих медичних навчальних закладів. Науковий вісник Донбасу. 2011. №1.
 58. Власов Г.В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів. Донецьк, 2013. 155 с.
 59. Вовк Л.В. Теоретические и методологические основы культуры здорового образа жизни студенческой молодежи. Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2007. №12. С. 38 – 41.
 60. Вовченко І.І. Особливості фізичного розвитку студентів вищого навчального закладу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: матеріали 8-ї Міжнародної науково-практичної конференції. 2011. С. 112 – 116.
 61. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навч. посіб. для студ. вузів. Київ: Освіта України, 2008. 256 с.
 62. Волков В.Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки: монографія. К.: Освіта України, 2011. 420 с.
 63. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре в вузе. СПб.: Изд-во СПбГТУ, 1997. С. 13–56.
 64. Волкотруб Л.П., Егоров И.М. Компьютер и здоровье: Монография. Томск, 2006. 157 с.
 65. Воронин С.М. Новые подходы к физической подготовке студентов непрофильных вузов. Теория и практика физической культуры. 2009. №3. С. 54.
 66. Вржесневский И.И., Семененко В.П., Тимошкин В.М. Элемент самооценки физической подготовки в рейтинговой системе оценки по физическому воспитанию студентов 2 курса НАУ.

- Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: матеріали регіональної науково-методичної конференції. К.: НАУ, 2010. С. 28 – 30.
67. Вучева В.В. Использование педагогических технологий в образовательном процессе по физическому воспитанию в вузе. Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации: материалы Международной научно-практической конференции, г. Минск, 8 – 10 апреля 2009 г. / Под ред. В.Н. Кряжа. В 4 т. Минск: БГУФК, 2009. Т.3, ч.1: Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту. Минск: БГУФК, 2009. С. 47 – 51.
68. Гаврилов В.Е. Использование модульного подхода для квалификации профессий. Вопросы психологии. 1987. №1.
69. Гладощук О.Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2008. 20 с.
70. Глоба Т.А. Здоров'яформувальна технологія спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. К., 2019. 25 с.
71. Головихин Е.В. Погодина В.В. Оценка знаний по физической культуре . Теория и практика физической культуры. 2008. №9. С. 78 – 80.
72. Головійчук І.М. Аквафітнес як засіб фізичної рекреації студентів спеціальної медичної групи: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2013. -20 с.
73. Голубев А.И., Голубева Г.Н. Изменение физического состояния студентов младших курсов в процессе занятий по предмету «Физическая культура». Теория и практика физической культуры. 2009. №2. С. 83 – 85.
74. Гонтарь О.П. Определение уровня сформированности физической культуры личности студентов технического вуза. Вестник Томского государственного педагогического университета. 2009. Вып. 10 (88). С. 134 – 138.
75. Гонтарь О.П. Оценка состояния и пути формирования физической культуры личности студентов технического вуза. Вестник Вятского государственного университета. 2009. №2. С. 133 – 136.

76. Гончаренко М.С., Тимченко А.Н. Развитие валеологических знаний студентов в процессе использования индивидуальных оздоровительных программ во внеаудиторной работе. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2012. № 6. С. 51–53.
77. Грибан Г. Кутек Т. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. № 2. С. 130–132.
78. Грибан Г.П. Аналіз рухової активності студентів спеціального навчального відділення. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. № 2. С. 25-28.
79. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Рута, 2009. 594 с.
80. Грибан Г.П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118(1). С. 88-92.
81. Грибан Г.П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: [монографія]. Житомир: Рута, 2012. 514 с.
82. Грибан Г.П., Дзензелюк Д.О. Шляхи активізації теоретичної і методичної підготовки студентів для удосконалення самостійних занять фізичними вправами. Молода спортивна наука України. 2004. Вип. 8. Т. 3. С. 425-428.
83. Григорович Е.С., Романов К.Ю., Переверзев В.А. Предпосылки разработки педагогической технологии укрепления здоровья студентов в процессе физического воспитания. Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации: материалы Международной научно – практической конференции, г. Минск, 8 – 10 апреля 2009 г. / Под ред. В.Н. Кряжа. В 4 т. Минск: БГУФК, 2009.
84. Гринько В. М. Ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя та їх самооцінка рівня фізичної підготовленості. Слобожанський науково – спортивний вісник. 2015. № 1(45). С. 55–59.
85. Гружевський В.О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 3. 2014. С. 19-24.

86. Гук Е.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка врача-хирурга: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. М.: ГЦОЛИФК, 1982. 23 с.
87. Гуменний В.С. Визначення взаємозв'язку фізичної підготовленості та якості професійного навчання студентів вищих навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011. № 2. С.12-15.
88. Гуменний В.С. Дослідження впливу фізичного виховання на розумову працездатність студентів залежно від специфіки майбутньої професійної діяльності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008. № 10. С. 51–54.
89. Гуменний В.С. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів політехнічних вищих навчальних закладів з урахуванням специфіки професійної діяльності: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Івано-Франківськ, 2012. 22с.
90. Гунько П.М. Фізична підготовленість студентів, які займаються різними видами рухової діяльності. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2005. №8 – 9. С. 98-101.
91. Гуслова М.Н. Инновационные педагогические технологии: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. М.: Академия, 2010. 288 с.
92. Давиденко Д.Н. Оценка формирования физической культуры студентов в образовательном процессе технического вуза. Теория и практика физической культуры. 2006. № 2. С. 2-6.
93. Деминский А.Ц., Макаров Р.Н. Диагностика профессионально-важных качеств специалистов XXI века: учеб. пособие. М.: МНАПЧАК, 2001. 183 с.
94. Демідова О., Єлісеєва Д., Степанова І., Ковтун А. Використання елементів спортивних танців у процесі фізкультурно-оздоровчих занять танцювальною аеробікою для покращення фізичного стану дівчат 19-20 років. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021. №1. С. 100 – 114.
95. Демідова О.М., Могилко С.П. Оцінка фізичної підготовленості студентів I-V курсів державного закладу «Дніпропетровська медична академія МОЗ України». Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. №1. С. 114-118.
96. Денисенко В.И. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов СумГУ. Инновационные технологии в системе підвищення кваліфікації фахівців фізичного

- виховання і спорту: тези доповідей I Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 17– 18 квітня 2014 р. Суми: Сумський державний університет, 2014. С. 22 – 23.
97. Денисова Л.В. Гіпермедійне інформаційне середовище навчання як засіб професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Нац. ун-т біоресурсів і природокористування України. К., 2010. 22 с.
98. Денисова Л.В., Хмельницкая И.В., Харченко Л.А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании. Киев: Олимпийская литература, 2008. 127 с.
99. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти: наказ МОН України від 25.05.98 № 188. <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0501-98>
100. Дехтяр В.Д., Сущенко А.П. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: навч. посіб. Київ: Ексмо, 2005. 219 с.
101. Дзензелюк Д.О., Грибан Г.П., Денисовець А.П. Рухова активність студентів під час навчання у вищих навчальних закладах. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 10–11 квіт. 2014 р. Дніпропетровськ, 2014. С. 112–117.
102. Дзюла Б.В. Рівень соматичного здоров'я студентів-першокурсників технічного коледжу ТНТУ ім. І. Пулюя. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 112(3). С. 174-176.
103. Динаев Б.М. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в вузах пожарно-технического профиля: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Шуя, 2009. 157 с.
104. Динамика интегральных и суммарных показателей физической подготовленности студентов многопрофильных вузов в годичном учебном цикле / Ахметов С.М., Милентьев А.С., Чернышенко Ю.К., Баландин В.А. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. № 11 (129). С. 27 – 32.
105. Дичківська І. Інноваційна компетентність педагога. Дошкільне виховання. 2010. №1. С. 7 – 11.
106. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології: навчальний посібник. К.: Академвидав, 2004. 352 с.
107. Добровольский В.Б. Удосконалення фізичної підготовки жінок

- вищих військових навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпро, 2018. 20с.
108. Долженко Л.П. Захворюваність і рухова активність студентів з різними рівнями соматичного здоров'я. Теорія та методика фізичного виховання і спорту. 2004. № 1. С. 21–24.
109. Долженко Л.П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів з різним рівнем фізичного здоров'я: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2007. 21 с.
110. Домашенко А., Раєвський Р., Канішевський С. Становлення національної системи фізичного виховання студентської молоді України. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2003. № 16. С. 16–23.
111. Доценко Ю.О. Оцінка психофізичної готовності студентів ВНЗ гірничодобувного профілю до трудової діяльності: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2015. 21с.
112. Драчук А., Романенко В., Гудима С. Порівняльна характеристика показників фізичного стану студентів 1-4 курсів ВНЗ України. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2014. Вип. 18(1). С. 76-83.
113. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів, 2001. 21 с.
114. Дутчак М., Круцевич Т., Трачук С. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. №2. С. 116-119.
115. Дяченко А.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов-стоматологов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. К., 1997. 185 с.
116. Егерев С.В. От краудсорсинга простых операций к «Науке граждан». Социология науки и технологий. 2016. Т.7, №4.
117. Егорычев А.О. Методика контроля и коррекции уровня развития профессионально важных физических качеств студентов с использованием ЭВМ: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. М., 1992. 17 с.
118. Ермаков С.С., Иващенко С.Н., Гузов В.В. Особенности мотивации студентов с применением индивидуальных программ физической самоподготовки. Физическое воспитание студентов. 2012. № 4. С. 59– 61.
119. Єлісеєва Д.С. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей

- старшогошкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Дніпро, 2016. 368с.
120. Жалій Р.В. Нормативно-правові засади організації навчального процесу з фізичного виховання в технічних ВНЗ України. Молодий вчений. Педагогічні науки. 2015. № 2 (17). С. 238 – 241.
121. Жданова О., Базильчук В. Ставлення студентів до традиційного змісту урочної форми занять. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2003. №17. С. 46 – 51.
122. Жуков М.Н. Содержание и методика профессионально-прикладной физической подготовки учителей-предметников в педагогических вузах: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. М., 1993. 20 с.
123. Жуковський Є.І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Житомир, 2014. 22 с.
124. Журавльов Ю. Г. Підвищення фізичного стану студентів в процесі секційних занять з плавання з елементами аквааеробіки: автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Придніпровська держ. акад. фіз. культури і спорту. Дніпро, 2019. 24 с.
125. Заброцький М.М. Основи вікової психології. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 112с.
126. Завидівська Н., Ополонець І. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2010. №2 (10). С. 50-54.
127. Зарічанський О.А. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих закладів освіти I-II рівнів акредитації МВС України: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04. Тернопіль, 2002. 19 с.
128. Захаріна Є.А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2008. 21 с.
129. Земляков В.Є., Одінцов М.В. Фактори формування культури здоров'я студентів вищих технічних навчальних закладів засобами фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008.

130. Зінченко В.Б., Білецька В.В., Тимошкін В.М. Контроль навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2012. № 4(10). С. 30-36.
131. Зміни ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності та до оцінки власного здоров'я за період навчання у вузі / Луценко Л.С., Сутула А.В., Шутєєв В.В., Батєєва Н.П., Мельнічук Д.Р. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 5 (43). С. 35–40.
132. Зубкова Т.И. Особенности применения хореографических упражнений при работе со студентами разной степени физической подготовленности. Теория и практика физической культуры. 2006. №4. С. 34.
133. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика. Москва: Советский спорт, 2005. 126 с.
134. Ильницкая А.С. Образовательный компонент интернет-технологий как стимулирующий фактор к занятиям физической культурой. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. 2013. Т. 3. С. 33–38.
135. Ирхин В.Н., Ирхина И.В. Опыт реализации программы «Здоровьесбережение» в университете. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2010. №5. С. 50 – 52.
136. Исаченко М.А. Тестовый контроль в системе оценки знаний студентов институтов физической культуры и спорта: дис. ... канд. наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.02. К., 2008.
137. Ібрагімова Л.С. Стратегічні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів ВУЗів. Молодий вчений. 2016. № 3 (30). С. 611 –615.
138. Івлєв О.М. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх інспекторів ДАІ до застосування силового впливу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Харк. держ. акад. фіз. культури. Х., 2010. 21 с.
139. Ільченко С.С. Вплив самоконтролю фізичного стану студентів упродовж навчального року на мотивацію до занять фізичним вихованням: автореф. дис. ... к.фіз.вих. Дніпро, 2018. 20с.
140. Інноваційний напрямок в системі фізичного виховання студентів НФаУ / Аркуша А.О., Ізмайлова Н.І., Зелененко Н.О.,

- Королінська С.В. Актуальные научные исследования в современном мире: V Междунар. науч.-практ. конф., г. Переяслав-Хмельницкий, 21-22 сент. 2015 г. Переяслав-Хмельницкий, 2015. Вып. 5, ч. 3. С. 48 – 51.
141. Казаковцева Т.С., Михайлов С.Л. Физическое воспитание студентов в гуманитарном вузе на основе волейбола. Современные проблемы науки и образования. 2015. № 4.
142. Кайдалова Л.Г. Теоретичні та методологічні аспекти особистісно орієнтованого навчання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008. №3. С. 74 – 78.
143. Канішевський С.М., Лапко В.Г., Раєвський Р.Т. Сучасні вимоги кадрового забезпечення фізичного виховання студентської молоді та інноваційні шляхи їх вирішення. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2010. Вип. 6. С. 127 – 130.
144. Каніщева О.П. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів із низькими адаптаційними можливостями організму: автореф. дис канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Харків 2011. 18 с.
145. Карабанов Є.О. Оптимізація професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців агропромислового комплексу: автореф. дис. ... к.фіз.вих. Дніпро, 2017. 21с.
146. Карпюк І. Формування знань студентів на заняттях фізичним вихованням. Спортивний вісник Придніпров'я. 2004. №7. С. 115 – 117.
147. Карпюк Р.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вищих технічних навчальних закладів як важливий соціально-економічний чинник. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 13. «Проблеми трудової та професійної підготовки». 2010. Вип. 7. С. 268.
148. Кашуба В.А., Сергиенко К.Н., Колос Н.А., Алешина А.И. Использование компьютерных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи. Молодіжний науковий вісник. 2007. № 7. С. 16– 24.
149. Кашуба В.А., Футорный С.М., Андреева Е.В. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания. Физическое воспитание студентов. 2012. № 5. 136 с.

150. Кашуба В.А., Футорный С.М., Голованова Н.Л. К вопросу использования информационных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011. № 4. С. 157–163.
151. Ківернік О.В., Турчик І.Х., Пітин М.П. Форми організації занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивна наука України. 2008. № 1 (16). С.18-23.
152. Клименко Г. Зміни функціонального стану студенток у процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2002. №1. С. 62 – 64.
153. Климов Е.А. Путь в профессионализм. Психологический взгляд: учебное пособие / Московский психолого-социальный институт. М.: Флинта, 2003. 320с.
154. Клімакова С.М. Аналіз стану фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. №8. С. 36 – 39.
155. Ковалів М.О. Динаміка функціонального стану серцево-судинної системи першокурсників медичного університету за різних систем навчання. Буковинський медичний вісник. 2016. Том 20, № 1 (77). С. 50 –56.
156. Ковальчук В. Сучасні підходи до оцінювання навчальних досягнень із фізичного виховання студентів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. № 4 (20). С. 285 – 289.
157. Ковтун А. Характеристика рівня психічного здоров'я студенток з урахуванням рівня мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2018. Вип. 5 (24). С. 64-70.
158. Ковтун А., Зеленська А. Ефективність використання фітнес-програми «Kango Jumps» у фізичному вихованні студентів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. №3. С. 51-54.
159. Ковтун А.О. Врахування психофізіологічних особливостей студентів в процесі формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. №1. С. 176-181.
160. Козак Є.П. Формування ціннісного ставлення до фізичної культури у студенті в вищих педагогічних навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2011. 23 с.
161. Козина Ж.Л. Комплексное применение оздоровительных

- методик пилатеса и бодифлекса для повышения психофизиологических возможностей студентов. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2014. № 3. С. 23–29.
162. Козина Ж.Л., Ермаков С.С., Базилук Т.А., Волошина Е.В. Инновационные технологии аквафитнеса игровой направленности с применением технических устройств в физическом воспитании студенток. Физическое воспитание студентов. 2012. №. 1. С. 42–47.
163. Козина Ж.Л., Темченко В.А. Информационные технологии в спортивно-ориентированном физическом воспитании студентов вузов. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. 2014. Ч.2. С. 101–105.
164. Коломійцева О.Е. Оптимізація професійно-прикладної фізичної підготовки студентів середніх гуманітарних навчальних закладів: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Харківська державна академія фізичної культури, Харків, 2006. 239 с.
165. Колос Н.А. Современные информационные технологии в физическом воспитании детей, подростков и студенческой молодежи: монография. Луцк: Терен, 2011. 152 с.
166. Колумбет О.М. Особливості організації та змісту фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. №5. С. 27 – 32.
167. Кондаков В.А., Гончарук С.И., Воронин И.Ю. Управление формированием направленности личности студента на занятиях физической культурой. Теория и практика физической культуры. 2007. № 9. С. 15-18.
168. Копилова Л.В. Застосування особистісно-орієнтованого підходу на уроках фізичної культури і в позаурочних формах навчання. Фізичне виховання в школі. 2009. №2. С. 17-21.
169. Корж Н. Ефективність технології формування ціннісного ставлення студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. №3. С. 59 – 64.
170. Корж Н.А. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів технічних спеціальностей до самостійних занять фізичною культурою. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. № 6. С. 84-88.
171. Корж Н.А. Формування ціннісного ставлення студентів до самостійних занять фізичною культурою: автореф. дис.. ...

канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпро, 2016. 21 с.

172. Король С.А. Шляхи вдосконалення організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: збірник матеріалів XI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, 28-29 квітня 2011 року, Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка. 2011. С.81-84.
173. Косплей [Электронный ресурс]. Режим доступа <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%B9>
174. Котло Е.Н. Проблемы совершенствования физического воспитания студентов. Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации: материалы Международной научно-практической конференции, г. Минск, 8 – 10 апреля 2009 г. / Под ред. В.Н. Кряжа. В 4 т. Минск: БГУФК, 2009.
175. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 24.00.02 / Харк. держ. акад. фіз. культури. Харків, 2003. 23 с.
176. Кочурова Л.А. Пролонгированный анализ доминирующих мотиваций студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2011. №4. С. 45 – 47.
177. Кошелева Е. Динамика показателей физического состояния студентов разных вузов. Спортивный вісник Придніпров'я. 2014. №2. С. 57 – 62.
178. Кошелева Е. Особенности физической подготовки студентов разных групп специальностей. Спортивный вісник Придніпров'я. 2018. № 2. С.50 – 57.
179. Кошелева Е. Сравнительный анализ эффективности различных подходов организации теоретической подготовки студентов в системе физического воспитания. Спортивный вісник Придніпров'я. 2017. № 1. С.165 – 170.
180. Кошелева Е. Теоретико-методологические подходы к совершенствованию системы физического воспитания студентов. Спортивный вісник Придніпров'я. 2015. № 2. С.87 – 92.
181. Кошелева Е. Теоретическая подготовка в системе физического воспитания студентов. Материалы международной научно-

- практической конференции по проблемам физической культуры и спорта государств-участников СНГ, 23-24 мая 2012 г., г. Минск, Республика Беларусь. С.80 – 83.
182. Кошелева Е., Турчанников Н. . Организационно-методические условия совершенствования системы физического воспитания студентов. Спортивный вісник Придніпров'я. 2016. №3. С. 98 – 103.
183. Кошелева Е.А. Динамика показателей физической подготовленности студентов как один из критериев эффективности системы физического воспитания в вузе. «Здоровье для всех»: сборник статей V международной научно-практической конференции, УО «Полесский государственный университет», Пинск: ПолесГУ, 2013. С.302 – 305.
184. Кошелева Е.А. Организационно-методические условия построения процесса физического воспитания в вузе как фактор формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой. Физическое воспитание студентов. 2012. № 4. С.70 – 73.
185. Кошелева О. Особливості змісту та організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2011. №1. С. 59 – 63.
186. Кошелева О. Проблеми реалізації теоретичної підготовки в процесі фізичного виховання студентів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2012. № 2. С. 84 – 87.
187. Кошелева О. Фізична підготовленість студентів закладів вищої освіти різного профілю протягом навчання. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 1. С.152 – 158.
188. Кошелева О., Татарченко Л., Рузанов В., Максимов А. Особливості організації рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021. №2. С. 51 – 60.
189. Кошелева О.О. Оптимізація організаційно-методичних умов системи фізичного виховання у закладах вищої освіти: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Придніпровська держ. акад. фіз. культ і спорту. Дніпро, 2019. 288 с.
190. Кошелева О.О., Сидорчук Т.В., Анастасьева З.В. Особливості рухової активності студентів закладу вищої освіти. Physical culture and sports in the educational space: innovations and development prospects: international scientific and practical conference, March 5 – 6, 2021, Wloclawek, Republic of Poland: «Baltijja Publishing». С. 70 – 72.

191. Красильникова Е.В., Шипилова С.А. Состояние здоровья студентов гуманитарного вуза применительно к занятиям физической культурой. Инновации молодых: сборник науч. трудов общ. ред. Ф.И. Иванова. Новокузнецк, 2011. С. 169-179.
192. Кривчикова О.Д., Долженко Л.П., Павлова Т.В. Фізичне виховання студентів: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. К.: Олімпійська література, 2017.
193. Критерії оцінки фізичного стану студентів / Грибан Г.П., Пуздимір М.І., Ткаченко П.П., Скорий О.С., Денисовець А.П., Пантус О.О., Плотіцин К.В. *Materialy IX Miedzynarodowej Naukowi-Praktycznej Konferencji "Naukowa Przestrzen Europy – 2013" 07–15 kwietnia 2013. Volume 36. Fizyczna kultura i sport. Przemysl Nauka i studia, 2013. S. 76–79.*
194. Круцевич Т. Експрес-контроль фізичної підготовленості дітей та підлітків в умовах фізкультурно-оздоровчих занять. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. №1. С. 64 – 69.
195. Круцевич Т. Нормування результатів фізичної підготовленості дітей, підлітків та юнацтва методом індексів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2005. №2. С. 22 – 26.
196. Круцевич Т., Биличенко Е. Отношение юношей и девушек к занятиям по физическому воспитанию в вузе. Спортивный вестник Придніпров'я. 2012. №1. С. 114 – 119.
197. Круцевич Т., Нестеренко О. Ставлення студенток до предмету «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2004. №7. С. 57 – 59.
198. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. №3. С. 109 – 114.
199. Круцевич Т., Подлесний О. Потребово-мотиваційний підхід до управління фізичним вихованням студентів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2008. № 2. С. 69–73.
200. Круцевич Т.Ю. Критерии эффективности системы физического воспитания молодежи. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2000. № 5. С. 35-39.
201. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.
202. Круцевич Т.Ю., Курамшин Ю.Ф., Петровський В.В. Предмет і змісттеорії і методики фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. К.: Олімпійська література. Т.1.

2008. С. 9-22.

203. Кузнецов В.А. Теоретическая подготовка студентов педагогического вуза в системе общего физкультурного образования: автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.08. Нижний Новгород, 2005. 28 с.
204. Кузнєцова О., Зубрицький Б., Сініцина О. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. № 3(31). С. 147 – 152.
205. Кузнєцова О.Т. Визначення самостійності як риси особистості та її значення в організації у навчальному процесі самостійної роботи студентів педагогічних вузів. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. 2008. Вип. 55. Т.1. С. 86-90.
206. Кузнєцова О.Т. Оздоровче тренування студентів: навч. посіб. К.: Вид-во Європейського ун-ту, 2010. С.37-42.
207. Кукушин В.С. Теория и методика обучения. Ростов н/Д.: Феникс, 2005. 474 с.
208. Курмаева Е.В. Фитнес-программы как средство формирования физической культуры личности студентов. Физическое воспитание студентов. 2013. № 1. С. 37–39.
209. Кучеренко Г.В. Особливості системи фізичного виховання студентів вищого навчального закладу. Наука і освіта. 2012. № 7. С. 58-61.
210. Леготкин А.Н. Улучшение физического состояния студентов технических вузов в процессе занятий спортивно-ориентированной направленности: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Чайковский гос. ун-т физ. культ. Чайковский, 2004. 181 с.
211. Лелека В.М. Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки студентської молоді. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118 (2). С.138 – 140.
212. Леонов О.З. Основні компоненти позанавчальної фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2009. Вип. 13, кн. 2. С. 523 – 531.
213. Лисяк В.М. Динаміка мотивації до занять фізичною культурою у студентів вищих навчальних закладів за весь період навчання. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 3. С. 199-

203.

- 214.Лисяк В.М. Організація самостійних занять студентів із вправами оздоровчого характеру: Практикум з фізичного виховання. Харків: ХІБС УБС НБУ. 2014. 62 с.
- 215.Лоза Т., Хоменко О. Мотивація студентів аграрних ВНЗ до занять фізичною культурою та спортом. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. №3. С. 115 – 118.
- 216.Лошицька А.О. Відношення студентів технічних спеціальностей до предмету «Фізичне виховання». Інноваційні технології в галузі фізичного виховання, спорту, рекреації та валеології: електронний зб. наук. робіт VII Міжнар. наук.-метод. інтернет-конференції. Х.: Акад. ВВМВС України, 2013. Вип. 7. С. 16-18.
- 217.Лубышева Л.И., Пешкова Н.В. Анализ развития студенческого спорта: состояние и перспективы. Теория и практика физической культуры. 2014. № 1. С. 39-41
- 218.Лубышева Л.И., Филимонова С.И. Современный подход к исследованию пространства физической культуры и спорта. Теория и практика физической культуры. 2004. № 2. С. 2-6.
- 219.Магльований А.В., Осінчук В.Г. Законодавча та програмно-портативна база, як фактор розвитку фізичного виховання і спорту в системі вищих навчальних закладів освіти. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць Міжнар. ун-ту «РЕГП» ім. С.Дем'янчука / Ред. кол. А.С. Дем'янчук та ін. Рівне : Принт Хауз, 2001. Вип. 2. С. 289-291.
- 220.МакГонигал Д. Реальность под вопросом: Почему игры делают нас лучше и как они могут изменить мир. М.: Манн, Иванов и Фарбер, 2018. 384 с.
- 221.Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: автореф. дис. ... канд.. наук з фізичного виховання і спорту:24.00.02. Луцьк, 1999. 24 с.
- 222.Манжелей И.В. Педагогический потенциал физкультурно-спортивной среды. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2010. №4. С. 2 – 4.
- 223.Марченко О.Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді: автореф. дис. ... канд.наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2010. 20 с.
- 224.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. 320с.

- 225.Меньших О.Е., Костогриз-Куликова Н.В., Петренко Ю.О. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014.84 с.
- 226.Мозговий О.І., Донченко І.С. Загальна характеристика стану здоров'я студентів ВНЗ. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2012. № 2(8). С. 92 – 97.
- 227.Москаленко Н., Кошелева Е. Особенности организации методической подготовки студентов в системе физического воспитания различных вузов Приднепровского региона. Спортивный вісник Придніпров'я. 2017. №3. С. 91 – 96.
- 228.Москаленко Н., Кошелева Е. Оценка эффективности системы физического воспитания в различных вузах Приднепровского региона. Спортивный вісник Придніпров'я. 2012. № 1. С. 14 – 18.
- 229.Москаленко Н., Пічурін В. Аналіз фізичної підготовленості студентів. Спортивный вісник Придніпров'я. 2017. №3. С. 97 – 100.
- 230.Москаленко Н., Пічурін В., Гвоздак А. Психофізична підготовка студентів інженерних спеціальностей у процесі фізичного виховання. Спортивный вісник Придніпров'я. 2018. №2. С. 81 – 86.
- 231.Москаленко Н., Торбанюк Г. Інноваційні підходи до залучення школярів і студентів до рухової діяльності. Спортивный вісник Придніпров'я. 2019. №2. С. 115 – 121.
- 232.Москаленко Н.В. Педагогічні інновації у фізичному вихованні. Спортивный вісник Придніпров'я. 2009. №1. С. 19 – 22.
- 233.Москаленко Н.В., Борисова Ю.Ю, Сидорчук Т.В., Лядська О.Ю. Інформаційні технології у фізичному вихованні: навч. посібник. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 128 с.
- 234.Москаленко Н.В., Кожедуб Т.Г. Інноваційні підходи до теоретичної підготовки у фізичному вихованні: навч. посіб. Дніпропетровськ: Інновація, 2015. 108 с.
- 235.Москаленко Н.В., Корж Н.А., Єлісеєва Д.С. Організація самостійних занять з фізичного виховання учнівської та студентської молоді: монографія. Дніпро: Інновація, 2017. 200с.
- 236.Москаленко Н.В., Пічурін В.В. Зміст психофізичної підготовки у фізичному вихованні студентів спеціальності «Організація перевезень і управління на залізничному транспорті». Спортивный вісник Придніпров'я. 2018. №1. С. 197 – 202.

237. Москаленко Н.В., Сидорчук Т.В. Инновационные технологии теоретической подготовки в системе физического воспитания. Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XIX Международного научного конгресса, 6-9 октября 2015г., г. Ереван. С. 364-367.
238. Москаленко Н.В., Сидорчук Т.В. Информационные технологии в физическом воспитании студентов. Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: материалы I Международной научно-практической (очно-заочной) конференции. Т. II. Орехово-Зуево: МГОПИ, 2015. С. 59-65.
239. Москаленко Н.В., Сичова Т.В. Диференційований підхід в системі фізичного виховання студенток: тези доповідей на XIV Міжнародного наукового конгресу «Олімпійський спорт і спорт для всіх» (м. Київ, 5 – 8 жовтня 2010 р.). С. 483.
240. Москаленко Н.В., Сычёва Т.В. Условия повышения эффективности учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студенческой молодежи. Здоровье, физическая культура, спорт, молодежная политика в XXI веке (традиции и инновации): материалы межрегиональной заочной научной конференции (г. Владимир, 24-25 ноября 2010 г.). 2011. С. 156.
241. Москаленко Н.В., Сычёва Т.В. Физическая подготовленность и здоровье студенток. Теорія і практика фізичного виховання. 2010. №2. С. 125 – 132.
242. Мунтян В.С. Дистанционное обучение в физическом воспитании. *Strategiczne pytania światowej nauki. Pedagogicznenaunki 2014. Przemysł: Naukaistudia. Volume 14.S. 5-8.*
243. Мухина С.А., Соловьева А.А. Нетрадиционные педагогические технологии в обучении. Ростов на Дону: Феникс, 2004. 384 с.
244. Наговицын Р.С. Основы формирования физической культуры личности студента на основе мобильного обучения. Теория и практика физической культуры. 2014. №10. С.11-14.
245. Наскалов В.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов по специальности «Химическое производство»: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Белорус. гос. ин-т физ. культуры. Минск, 1991. 23 с.
246. Новосёлова О.В., Курбанова Э.Д. Challenges как инструмент международной массовой коммуникации. Научный альманах. 2017. Т.6, №1(32). С. 284 – 287.

247. Оксьом П.М., Бережна Л.І., Криводуд Т.Є. Особливості та фізкультурно-оздоровчої рухової активності студенток вищого педагогічного навчального закладу. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2013. Вип. 107. Т. 1. С. 258-260.
248. Ольховий О.М. Динаміка фізичного стану юнаків 17-22 років у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. № 1. С. 219-224.
249. Орленко Н.А. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх пілотів у вищих навчальних закладах: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / Інститут вищої освіти національної академії педагогічних наук України. Київ. 2010. 266 с.
250. Орлов А.И. Прикладная статистика: учебное пособие. М., 2004. 672 с.
251. Осмоловская И.М. Организация дифференцированного обучения в современной общеобразовательной школе. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: НПО «Модэк», 2005. 216 с.
252. Особенности функционального состояния организма студентов в процессе обучения в медицинском вузе / Павлова В.И., Котова Н.В., Кислякова С.С., Сарайкин Д.А., Камскова Ю.Г. Современные проблемы науки и образования. 2016. № 1.
253. Особливості формування особистісної фізичної культури студентів / Сутула В. О., Шутєєв В. В., Ковальов В. Г., Бондар Т. С. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 8. С. 107–112.
254. Панарин А.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов металлургического вуза как средство формирования их готовности к профессиональному самоопределению: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 . Москва, 2006 155 с.
255. Панфилова А.П. Инновационные педагогические технологии: Активное обучение: учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. М.: Академия, 2009. 192 с.
256. Пархоменко О.П. Вивчення рівня фізичної підготовленості студенток економічної спеціальності. Спортивний вісник Придніпров'я 2013. №2. С. 116-119.
257. Петренко І.Г., Гончар В.І. Аналіз напрямів модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ. Молодий вчений. Серія «Фізичне виховання та спорт». 2015. № 2 (17). С. 497 – 500.
258. Петренко М.С. Видеочеллендж и видеоблоги как инструменты

- манипуляції. Материали Международной научно-практической конференции «Современное коммуникационное пространство: анализ состояния и тенденции развития», Новосибирск, 26–28 апреля 2017. В 2-х частях. Под редакцией И.В. Архиповой: Сборник НГПУ. 2017.Т. 1. С. 189—194
- 259.Петренко Н.В. Оптимізація фізичної та розумової працездатності студентів економічних спеціальностей засобами аквафітнесу: автореф. дис. ... к.фіз.вих.: 24.00.02. Київ, 2015. 20с.
- 260.Петренко Ю.І., Ашанін В.С. Про актуальність формування рухових компетенцій студентів вищих закладів освіти. Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції, 7-8 грудня 2017. Харків, 2017. С. 84 – 87.
- 261.Петренко Ю.І., Махонін Ю.М. Фізична активність студентів в умовах вимушеного дистанційного навчання з використанням інформаційних технологій. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 2020. №4. С.60- 63.
- 262.Пилипей Л.П. Проектирование процесса физического воспитания студентов. Физическое воспитание студентов. 2012. № 5. С. 79–84.
- 263.Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія. Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. 312с.
- 264.Пилипей Л.П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів: дис. ... доктора наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. К., 2010. 513 с.
- 265.Пилипей Л.П. Фізичне виховання: професійно-прикладна фізична підготовка студентів у ВНЗ: навч.-метод. посібник. Суми: ДВНЗ «Українська академія банківської справи Національного банку України», 2013. 156 с.
- 266.Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. Киев, 1989. 168 с.
- 267.Півень О., Гордієнко О. Особливості фізичного стану студентів I – IV курсів навчання. Гуманітарний вісник. Серія: Педагогіка. 2013. №27. С. 207 – 212.
- 268.Півень О.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студенток вищих гуманітарних навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2010. № 2. С.70-73.

269. Піддужняк О.І., Колос О. А., Чхань А. А. Особливості фізичного стану студентів факультету інформаційних технологій та комп'ютерної інженерії Вінницького національного технічного університету. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2015. Вип. 19. Т.1. С. 341 – 345.
270. Пічурін В.В. Теоретико-методологічні основи психофізичної підготовки студентів інженерних спеціальностей у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. К., 2020. 45 с.
271. Подлесний О.І. Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб підвищенні мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-судноводіїв: автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. К, 2008. 22 с.
272. Положення про заліки з фізичного виховання: Наказ Міністерства освіти України, 25.05.1998, № 188. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0502-98>
273. Попрошаев А.В., Чумаков О.В., Кашинский Г.А. Влияние традиционной, традиционно-секционной и секционной форм организации учебных занятий по физическому воспитанию на уровень соматического здоровья студентов (1-4 курсов). *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2011. № 12. С. 81–84.
274. Про визнання таким, що втратив чинність, наказу Міністерства освіти і науки України від 09.07.2009 № 642: наказ Міністерства освіти і науки України № 1392 від 25.11.2014. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v1392729-14>
275. Про визнання такою, що втратила чинність, постанови Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. N 80: постанова Кабінету міністрів України від 5 листопада 2008 р. N 992. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/992-2008-%D0%BF>
276. Про вищу освіту: Закон України від 01.07.2014 № 1556 – VII. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>
277. Про державну підтримку розвитку фізичної культури і спорту в Україні: указ Президента України від 22.06.94 № 334/94 Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/334/94>
278. Про затвердження концепції фізичного виховання в системі освіти України: рішення колегії Міносвіти України від 23.04.97, протокол № 7/6-18.
279. Про затвердження Національної рамки кваліфікацій: постанова Кабінету міністрів України від 23.11.2011, №1341. Режим

доступу: <https://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-%D0%BF/para12#n12>

280. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах: наказ Міністерства освіти і науки України № 4 від 11.01.2006. Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06>
281. Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України: постанова Кабінету міністрів України від 9.12.2015, № 1045. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-%D0%BF>
282. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України: наказ Міністерства молоді та спорту України від 15.12.2016, №4665. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17>
283. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту України: Указ Президента України від 28.09.2004 р. № 1148 (Редакція від 20.11.2005 р.). Офіц. вісн. України. 2004. № 39. Ст. 2584.
284. Про Національну раду з питань фізичної культури і спорту: Указ Президента України від 03.02.2006 р. № 107. Офіц. вісн. України. 2006. № 6. Ст.293.
285. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація»: указ Президента України від 09.02.2016 р. № 42/2016. <https://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016/print1465286153060829>
286. Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента: Наказ Міністерства освіти і науки України від 09. 07. 2009 р. № 642
287. Про освіту: Закон України. Відомості Верховної Ради (ВВР). 2017. № 38-39. ст.380.
288. Про створення міжвідомчої робочої групи з модернізації фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах України: наказ МОН від 15.05.2015 № 122526/11/1-15.
289. Про фізичну культуру і спорт: Закон України. Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст.80. Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
290. Программа «Психодиагностика» как средство определения психофизиологических особенностей и функционального

- состояния в физическом воспитании студентов / [Ж. Л. Козина и др.]. Физическое воспитание студентов. 2011. № 3. С. 56–60.
291. Раевский Р.Т., Канишевский С.М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. Одесса: Наука и техника, 2008. 556 с.
292. Раевский Р.Т., Канишевский С.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: учеб.-метод. пособие. О.: Наука и техника, 2010. 380 с.
293. Ребрина А.А. Організаційно-педагогічні умови забезпечення професійної спрямованості фізичного виховання майбутніх фахівців з маркетингу: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Тернопіль, 2011. 20 с.
294. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей: учебн. пособие. Донецк: ДонНУ, 2005. 290 с.
295. Романова В.І. Динаміка фізичної підготовленості студенток старших курсів вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Харк. держ. акад. фіз. культури. Х., 2010. 20 с.
296. Романова Н.В. Использование метода проектов на уроках физической культуры в условиях здоровьесформирующей среды ОУ. Школьная педагогика. 2016. №1. С. 55-57.
297. Руденко Г.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов горных специальностей на основе избранного вида спорта: на примере бокса: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Ленинград, 1986. 193 с.
298. Рудницький О.В. Корекція тілобудови студенток засобами оздоровчого фітнесу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. К., 2016. 24 с.
299. Савилова С.Л. Новейшая иноязычная лексика в русском студенческом социолекте XXI века: дис. ... канд. филол. наук: 10.02.01 / ФГАОУВО «Национальный исследовательский Томский политехнический университет», 2016. 251 с.
300. Савченко В. Інновації у післядипломній підготовці вчителів фізичної культури початкових класів. Психолого-педагогічні проблеми сільської школи. 2012. № 42 (1). С. 39 – 44.
301. Салук І.А. Індивідуалізація фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. К., 2010. 20 с.
302. Самойлова Н.В. Компетентнісний підхід до формування

- фізичного здоров'я студентів. Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна. Серія: Валеологія: сучасність і майбутнє. 2010. № 907. Вип. 7. С. 52 – 62
303. Самошкіна А. Стан фізичного здоров'я студентів вищих навчальних закладів. Молода спортивна наука України. 2012. Т.2. С. 184-187.
304. Семенова Н., Магльований А. Характеристика рівня добової рухової активності студенток I-II курсів медичного коледжу. Молода спортивна наука України. 2012. Вип. 16, т. 4. С. 136-142.
305. Семенова Н.А., Стефаненко П.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні студентів. Проблеми інженерно-педагогічної освіти. 2006. Вип.14-15. С. 180-185.
306. Сенюшкіна Л.Н. Професійно-прикладна фізическая подготовка студентов геологического факультета: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: ГИФК им. П.Ф. Лесгафта. Л., 1983. 24 с.
307. Сергієнко В.М. Теоретико-методологічні основи контролю рухових здібностей студентської молоді у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... д. фіз. вих. Київ, 2016. 44 с.
308. Сидорчук Т., Анастасьева З. Використання засобів бойового фітнесу на заняттях з фізичного виховання зі студентками. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. №3. С. 172 – 176.
309. Сидорчук Т., Анастасьева З. Фізична підготовленість студенток під впливом занять за фітнес-програмою «Пілоксинг». Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 1. С. 233 – 235.
310. Сидорчук Т., Анастасьева З. Використання диференційованих технологій навчання у фізичному вихованні студенток. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. №1. С. 95-101.
311. Сидорчук Т.В. Використання інноваційних технологій зміцнення здоров'я студенток у навчальному процесі вищих навчальних закладів. Спортивна медицина. 2014. №1. С. 75 – 79.
312. Симонов С.Н., Степанян А.Б. Дифференцированный подход в физкультурном образовании. Теория и практика физической культуры. 2007. №8. С. 24 – 28.
313. Синиця С.В. Використання занять оздоровчою аеробікою в професійно-прикладній підготовці студенток педагогічних вищих навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Харків, 2014. 22 с.
314. Сичова Т. Засоби підвищення рівня теоретичної підготовленості

- студенток в процесі фізичного виховання. Молода спортивна наука України. 2012. С.123-126.
315. Сичова Т. Рухова активність та здоров'я студенток. Спортивний вісник Придніпров'я. 2011. №2. С. 58 – 61.
316. Сичова Т.В. Інноваційні технології зміцнення здоров'я студенток в процесі фізичного виховання: дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02 / Дніпропетр. держ. ін.-т фіз. культури і спорту. Д., 2012. 290 с.
317. Смолякова І.Д. Формування здорового способу життя студентів у системі фізичного виховання вищого технічного навчального закладу: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. К., 2011. 23 с.
318. Соколова О.В. Вивчення стану здоров'я студентів у період екзаменаційної сесії. Вісник запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2014. №1. С.75-81.
319. Соколова О.В. Ефективність використання засобів степ-аеробіки в системі занять з фізичного виховання студентів 18-19 років: автореф. дис.. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2011. 20 с.
320. Соколова О.В. Комплексна оцінка рівня здоров'я студентів-випускників вищих навчальних закладів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Збірник наукових праць за матеріалами ІХ Міжнародної науково-практичної конференції. Вінниця: ВДПУ ім. М.Коцюбинського, 2014. №18. С.75-81.
321. Степанова І.В. Оценка здоровья студенток музыкальных специализаций. Физическая культура, спорт та здоровье нации. 2016. Выпуск 1. С. 175-180.
322. Степанова І. Концепція інноваційної програми фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. №2. С.163-166.
323. Степанова І., Черевко С., Плошинська А. Фізична підготовленість студентів під впливом занять атлетичною гімнастикою. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпро. 2018. №2. С. 140-144.
324. Степанова І.В. Умови реалізації психотехнічних ігор в процесі фізичного виховання студентів-гірників для їх готовності до професійної діяльності. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. №1. С. 227-230.
325. Столяров В.И. Фундаментальные теоретические основы современной системы комплексного физического воспитания. Теория и практика физической культуры. 2013. № 2. С. 2-6.

326. Темченко В.А. Спортивно-ориентированное физическое воспитание в высших учебных заведениях с применением информационных технологий: дис. ... канд. наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.02 / Днепроп. гос. ин-т физ. культ и спорта. Днепропетровск, 2015. 307 с.
327. Темченко В.А., Мунтян В.С. Оценивание успеваемости студентов по дисциплине «Физическое воспитание». Физическое воспитание студентов. 2011. № 1. С. 123–125.
328. Темченко В.О. Спортивно-орієнтовне фізичне виховання у вищих навчальних закладах із застосуванням інформаційних технологій: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Дніпропетр. держ. ін.-т фіз. культури і спорту. Д., 2015. 22 с.
329. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: в 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2017.
330. Тимошенко А.В. Моделирование технологии оценивания успешности студенческой молодежи на занятиях по физическому воспитанию. Физическое воспитание студентов. 2010. № 3. С. 102–105.
331. Титов В.В. Формирование физической культуры у курсантов радиоэлектронных специальностей военного вуза в процессе профессионально-прикладной физической подготовки: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. Смоленск, 2013. 165 с.
332. Токарь Е.В., Добровольский С.С. Применение компьютерных технологий в процессе физического воспитания студентов. Теория и практика физической культуры. 2008. №6. С. 27 – 30.
333. Томащук О.Г., Сенько В.І. Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти у сучасних умовах. Наукова думка сучасності і майбутнього: збірник статей учасників шістнадцятої Всеукраїнської практично-пізнавальної інтернет-конференції 26 грудня 2017 р. - 10 січня 2018 р. Ч.ІІ. С. 64 – 66.
334. Томенко О.А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді : автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вихов. і спорту: 24.00.02. К., 2012. 37 с.
335. Трачук С., Імас Т., Кузнецова Л. Фізична підготовленість студенток коледжів різного профілю спеціальностей. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. №2. С. 230-234.
336. Турчина Н.І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання: автореф.

- дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. К., 2009. 23 с.
337. Уткин В.И., Ревенко Е.М., Сальников В.А. Спортивно-ориентированная направленность в системе физического воспитания студентов. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2010. №5. С. 53 – 58.
338. Фалькова Н. Індивідуальний підхід у процесі фізичного виховання. Фізичне виховання в школі. 2002. №1. С. 45 – 47.
339. Федякина Л.К., Васильковская Ю.А., Авсагаров Г.Р. Анализ исследований по совершенствованию процесса физического воспитания студентов вузов. Физическое воспитание студентов. 2010. № 2. С. 119- 123.
340. Феофилактов В.В. Сравнительный анализ инновационных технологий физической подготовки студентов гуманитарных вузов на основе мониторинга физического развития: автореф. дис. ... к.пед.н.: 13.00.04. М., 2005. 24 с.
341. Физическая культура студента: Учебник / Под. ред. В.И. Ильинича. М: Гардарики, 2005. 448 с.
342. Фізичне виховання студентів: [курс лекцій] / За заг. ред. Р.Р. Сіренко. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2011. 251с.
343. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих закладів освіти України III – IV рівнів акредитації. Затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 14.11.2003 р. Київ, 2003. 44 с.
344. Фіцула М.М. Педагогіка вищої школи: Навч. посіб. К.: Академвидав, 2006. 352 с.
345. Футорний С.М. Шляхи удосконалення організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. №12. С. 94 – 100.
346. Футорный С.М. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи. Физическое воспитание студентов. 2013. № 3. С. 75–79.
347. Футорный С.М., Кашуба В.А. Роль физического воспитания и спорта в ориентации студентов на здоровый образ жизни. Физическое воспитание студентов. 2011. № 3. С. 94–98.
348. Футорный С., Караватская М. Информационные технологии и Internet-ресурсы в формировании здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания. Молодіжний науковий вісник: Фізичне виховання і спорт. 2013. Вип. 9. С. 68–73.

- 349.Футорный С.М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи: монография. К.: Саммит-книга, 2014. С. 257-295.
- 350.Халайджі С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей: дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 . Л., 2006. 253 с.
- 351.Хлопецький В.М. Корекція негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. К., 2020. 23 с.
- 352.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений. М.: Академия, 2001. 480 с.
- 353.Хохла А., Карпюк О., Базилевич О. Аналіз показників фізичного розвитку студентської молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. № 3 (31). С. 191 – 194.
- 354.Черненко В.А. Методическая подготовка студентов на занятиях по физическому воспитанию в вузах III-IV уровня аккредитации. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2006. № 2. С.124-129.
- 355.Чуйко О., Власюк О., Пікінер О., Чернявська О., Токмакова С. Особливості фізичної підготовленості студентів з різними рівнями здоров'я під впливом секційних занять тайським боксом. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021. №1. С. 192 – 200.
- 356.Шилько В.Г. Физическое воспитание студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности. Томск: ТГУ, 2003. 194с.
- 357.Шиян О. Оцінка стану фізичної підготовленості студентів вищого навчального закладу технічного профілю. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. №3. С. 210 – 213.
- 358.Шиян О., Шиян В., Свадковська Є. Мотиваційне ставлення студентів вищих навчальних закладів до фізичного виховання і спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. №3. С. 253 – 258.
- 359.Шляхи оптимізації фізичної активності студентської молоді / Сутула В.О., Луценко Л.С., Кизім П.М., Шутєєв В.В., Фішев Ю.О. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 6 (44). С. 106–111.
- 360.Щербань П.М. Навчально-педагогічні ігри у вищих навчальних

- закладах: Навч. посіб. К.: Вища школа, 2004. 207 с.
- 361.Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Лист МОН № 1/9-454 від 25.09.15 року https://ru.osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/47947/
- 362.Щодо особливостей організації освітнього процесу та формування навчальних планів у 2015/2016 навчальному році: лист МОН № 1/9-126 від 13.03.15 року http://ru.osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/46385/
- 363.Щодо сучасних організаційних інновацій у системі фізичного виховання студентської молоді / Сутула В.О., Луценко Л.С., Булгаков О. І., Дейнеко А.Х., Сутула А.В., Шутєєв В.В. Слобожанський науково- спортивний вісник. 2016. № 1(51). С. 99-106.
- 364.Ядвіга Ю.П. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу економічного профілю в період трансформації вищої освіти України в європейський простір: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2011. 22 с.
- 365.Ярмошук О.О. Професійно-прикладна фізична підготовка жінок- військовослужбовців: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Рівненський державний гуманітарний університет, Рівне, 2002. 239 с.
- 366.Behzadnia B., Adachi P., Deca E., Mohammadzadeh H. Associations between students' perceptions of physical education teachers' interpersonal styles and students' wellness, knowledge, performance, and intentions to persist at physical activity: A self-determination theory approach. *Psychology of Sport and Exercise*. 2018. Vol. 39. P. 10 – 19.
- 367.Brick J. Interactive physical education games. *Livestrong*. May, 2011.
- 368.Brophy J.E. *Motivating students to learn*. Michigan State University, 1998.278 p.
- 369.Chiang T., Shih R., Zhi-Feng Liu E., Jun-Yen-Lee A. Using game-based learning and interactive peer. Assessment to improve career goals and objectives for college students. *Edutainment*. 2011. P. 507 – 511.
- 370.Dwyer T., Blizzard L., Dean K. Physical activity and performance in children. *Nutrition Reviews*. 1996. №54. P. 27-31.
- 371.Dwyer T., Sallis J.F., Blizzard L., Lazarus R., Dean K. Relation of academic performance to physical activity and fitness in children. *Pediatric Exercise Science*. 2001. №13. P. 225-237.
- 372.Ellis K., Lieberman L., LeRoux D. Using differentiated instruction

in physical education. Originally appeared in *Palaestra*. 2009. N 4. Volume 24.

373. Fejgin N. Participation in high school competitive sports: A subversion of school mission or contribution to academic goals? *Sociology of Sport Journal*. 1994. №11. P. 211-230.
374. Fisher N., Juszczak L., Friedman S.B. Sports participation in an urban high school: Academic and psychologic correlates. *Journal of Adolescent Health*. 1996. №18. P. 329-334.
375. Lund J., Tannehill D. *Standarts-based physical education curriculum development*. Boston: Jones and Bartlett's Publishers, 2005. 338 p.
376. Marsh H.W., Richards G.E., Johnson S. Physical Self-Concept Questionary: Psychometric Properties and Multitrait – Multimethod Analysis of Relation to Existing instruments. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1994. Vol. 6. № 3. P. 270-305.
377. Martens R. *Successful coaching* [2nded.]. Champaign, IL: Leisure Press, 1990. 237 p.
378. PR кампанія и ее составляющие [Електронний ресурс]. Режим доступа: <https://www.reklama-expo.ru/ru/articles/pr-kampaniya-i-eesostavlyayushchie/>
379. PR-кампания: планирование и организация [Електронний ресурс]. Режим доступа: https://www.e-reading.club/chapter.php/100267/16/Mishina_Svyazi_s_obshchestvennost%27yu._Shpargalka.html
380. Stasiuk R.M. Pedagogical conditions of motivational-value relation of students to physical culture. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей I Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 17–18 квітня 2014 р.* Суми: Сумський державний університет, 2014. С. 61 – 62.
381. Subban P. Differentiated instruction: A research basis. *International Education Journal*. 2006. N.7. P. 935 – 947.
382. Winge T. *Costuming the Imagination. Emerging Worlds of Anime and Manga*. University of Minnesota Press, 2006. Vol. 1. P. 65 – 76.

ДОДАТКИ

АНКЕТА

Шановний колего!

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту проводить дослідження з метою вивчення особливостей організації та змісту фізичного виховання в закладах вищої освіти нашого регіону для вдосконалення системи фізичного виховання студентів. Просимо Вас посприяти проведенню нашого дослідження та відповісти на питання анкети. На Ваш розсуд Ви можете обирати один або декілька найбільш значущих варіантів відповіді на питання анкети.

ЗВО _____

Вік _____

Стаж викладацької роботи у ЗВО _____

Посада _____

1. Чи вважаєте Ви, що адміністрація Вашого ЗВО приділяє достатньо уваги фізичному вихованню студентів?

1.1. Так 1.2. Ні 1.3. Важко відповісти

2. Чи вважаєте Ви, що система фізичного виховання в Вашому ЗВО є досить ефективною і сприяє:

2.1. Зміцненню здоров'я студентів

2.2. Підвищенню рівня їх фізичної підготовленості та
роботоздатності

2.3. Ефективній підготовці до майбутньої професійної діяльності

2.4. Підвищенню мотивації до занять фізичною культурою та
спортом

2.5. Формуванню навичок ведення здорового способу життя

2.6. Формуванню знань в галузі фізичної культури і спорту та
уміння використовувати їх на практиці у своїй життєдіяльності

2.7. Ваш варіант _____

3. Чи вважаєте Ви доцільним внесення змін у наявну в Вашому ЗВО систему фізичного виховання студентів?

3.1. Так 3.2. Ні 3.3. Важко відповісти

4. Якщо так, то які саме зміни Ви вважаєте за необхідне внести?

4.1. Збільшити тривалість вивчення дисципліни «Фізичне
виховання» по курсах

4.2. Збільшити кількість обов'язкових навчальних занять з
фізичного виховання на тиждень

4.3. Увести у програму види спорту та фізкультурно-оздоровчі
системи, що користуються найбільшою популярністю серед студентів

4.4. Змінити систему нарахування балів і виставлення
підсумкових оцінок

4.5. Змінити співвідношення базового та елективного компонентів
програми

4.6. Ваш варіант _____

5. Чи вважаєте Ви, що система контрольних заходів, які використовуються в процесі фізичного виховання в вашому ЗВО є досить ефективною і дозволяє об'єктивно оцінити всі сторони підготовленості студента?

5.1. Так 5.2. Ні 5.3. Важко відповісти

6. Якщо ні, що саме Ви вважаєте за необхідне змінити?

- 6.1. Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів
- 6.2. Систему оцінки теоретичної підготовленості студентів
- 6.3. Систему оцінки методичної підготовленості студентів
- 6.4. Систему нарахування балів за самостійну підготовку
- 6.5. Систему нарахування балів за відвідуваність студентами занять
- 6.6. Систему нарахування балів за участь в фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи у позанавчальний час
- 6.7. Ваш варіант _____

7. Чи вважаєте Ви, що в системі фізичного виховання Вашого ЗВО приділяється достатньо уваги теоретичній та методичній підготовці студентів?

7.1. Так 7.2. Ні 7.3. Важко відповісти

8. Якщо ні, що Ви вважаєте за необхідне для поліпшення якості теоретичної та методичної підготовки студентів у системі фізичного виховання:

- 8.1. Збільшити кількість навчальних занять з теоретичної та методичної підготовки
- 8.2. Приділяти більше уваги теоретичній та методичній підготовці всистемі самостійних занять студентів
- 8.3. Реалізовувати ці розділи програми в системі індивідуальних консультацій
- 8.4. Розробити методичні рекомендації для забезпечення теоретичної та методичної підготовки студентів
- 8.5. Ваш варіант _____

9. Чи вважаєте Ви, що формування у студентів системи знань в області фізичної культури і спорту сприяє:

- 9.1. Підвищенню мотивації до занять фізичною культурою
- 9.2. Формуванню здорового способу життя
- 9.3. Покращенню відвідуваності занять з фізичного виховання
- 9.4. Ваш варіант _____

10. Чи вважаєте Ви, що в системі фізичного виховання Вашого ЗВО приділяється достатньо уваги професійно-прикладній фізичній підготовці?

10.1. Так 10.2. Ні 10.3. Важко відповісти

11. Якщо ні, чи вважаєте Ви за необхідне збільшити кількість годин, які відводяться для професійно-прикладної фізичної підготовки?

11.1. Так 11.2. Ні 11.3. Важко відповісти

12. Чи вважаєте Ви, що раціонально організована професійно-прикладна підготовка студентів сприяє:

- 12.1. Прискореній адаптації випускників ЗВО до специфічних умов професійної діяльності
- 12.2. Підвищенню роботоздатності при виконанні ними професійних обов'язків
- 12.3. Профілактиці професійних захворювань
- 12.4. Ваш варіант _____

13. Які чинники, на Ваш погляд, найбільшою мірою впливають на ставлення студентів до фізичного виховання і відвідування ними занять?

- 13.1. Можливість займатися обраним видом спорту на заняттях
- 13.2. Рівень кваліфікації викладача
- 13.3. Стан матеріально-технічної бази
- 13.4. Необхідність отримання заліку
- 13.5. Розуміння значення занять фізичною культурою для зміцнення та збереження здоров'я
- 13.6. Сімейне виховання
- 13.7. Ваш варіант _____

14. Які чинники, на Ваш погляд, знижують ефективність фізичного виховання студентів:

- 14.1. Низький рівень мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом
- 14.2. Низький рівень фізичного стану студентів
- 14.3. Недоліки матеріально-технічного забезпечення
- 14.4. Недоліки в системі медико-біологічного забезпечення фізичного виховання
- 14.5. Ваш варіант _____

15. Які шляхи підвищення якості фізичного виховання студентів Вашого ЗВО Ви вважаєте найбільш ефективними?

- 15.1. Покращення матеріально-технічного забезпечення
- 15.2. Покращення медико-біологічного забезпечення
- 15.3. Впровадження комп'ютерних технологій в систему фізичного виховання
- 15.4. Збільшення кількості видів спорту та фізкультурно-оздоровчих систем, представлених у програмі
- 15.5. Покращення організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи у позанавчальний час
- 15.6. Урахування інтересів студентів при складанні програм
- 15.7. Ваш варіант _____

16. Чи вважаєте Ви, що в вашому ЗВО студентам створені сприятливі умови для занять фізичною культурою та спортом у позанавчальний час?

- 16.1. Так
- 16.2. Ні
- 16.3. Важко відповісти

17. Чи проводить кафедра фізичного виховання та спортивний клуб Вашого ЗВО вивчення мотивів та інтересів студентів до занять фізичною культурою та спортом?

17.1. Так 17.2. Ні

18. Чи вважаєте Ви за необхідне враховувати інтереси студентів при складанні програм з фізичного виховання?

18.1. Так 18.2. Ні 18.3. Важко відповісти

19. Чи надає Ваш ЗВО викладачам фізичного виховання умови для підвищення кваліфікації?

19.1. Так 19.2. Ні

20. У якій формі проводиться підвищення кваліфікації викладачів фізичного виховання в Вашому ЗВО:

- 20.1. Стажування на кафедрах фізичного виховання інших ЗВО
- 20.2. Курси підвищення кваліфікації (вказіть на базі якої організації і які саме) _____
- 20.3. Участь у науково-методичних конференціях і семінарах
- 20.4. Проведення відкритих занять
- 20.5. Відвідування занять провідних викладачів кафедри
- 20.6. В інших формах (вказіть в яких) _____

21. Чи приділяє Ваш ЗВО увагу проблемі формування у студентів здорового способу життя?

21.1. Так 21.2. Ні

22. Якщо так, то в якій формі?

- 22.1. У системі теоретичних занять з фізичного виховання
- 22.2. У вигляді тематичних бесід, лекцій
- 22.3. Організація занять фізичними вправами в режимі навчального дня студента
- 22.4. Ваш варіант _____

23. Чи використовують викладачі Вашої кафедри інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів?

Так 23.2. Ні 23.3. Важко відповісти

24. Якщо так, то які саме?

- 24.1. Впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих методик і систем у навчальний процес
- 24.2. Використання комп'ютерних технологій
- 24.3. Особистісно-орієнтоване навчання
- 24.4. Реалізація міжпредметних зв'язків
- 24.5. Активізація пізнавальних процесів студентів засобами фізичного виховання
- 24.6. Ваш варіант _____

25. Як, на Ваш погляд, перехід на кредитно-трансферну систему навчання відбився на системі фізичного виховання студентів:

- 25.1. Сприяв підвищенню мотивації студентів до занять фізичною культурою
- 25.2. Створив сприятливі умови для формування здорового способу життя студентів
- 25.3. Сприяв поліпшенню відвідуваності занять з фізичного виховання
- 25.4. Не позначився на якості фізичного виховання
- 25.5. Активізував самостійну роботу студентів
- 25.6. Знизив ефективність процесу фізичного виховання
- 25.7. Ваш варіант _____

26. Яким чином перехід на кредитно-трансферну систему навчання відбився на роботі викладачів фізичного виховання ЗВО?

- 26.1. Дозволив більш раціонально розподіляти час на проведення контрольних заходів
- 26.2. Збільшив витрати часу на проведення контрольних заходів
- 26.3. Підвищив об'єктивність оцінювання результатів фізичного виховання
- 26.4. Збільшив витрати часу на оформлення навчальної та звітної документації
- 26.5. Ваш варіант _____

27. Чи береете Ви участь у науково-дослідній роботі Вашої кафедри або інших організацій?

- 27.1. Так 27.2. Ні

28. Якщо так, то в якій формі?

- 28.1. Участь у наукових конференціях Вашого ЗВО та інших організацій
- 28.2. Публікація наукових статей в різних спеціалізованих виданнях
- 28.3. Участь у виконанні зведеного плану науково-дослідних робіт Вашого ЗВО або інших організацій
- 28.4. Проведення досліджень для захисту дисертаційних робіт
- 28.5. Вивчення науково-методичної літератури
- 28.6. Ваш варіант _____

29. Чи вважаєте Ви, що Ваш ЗВО має достатню базу для проведення наукових досліджень в сфері фізичного виховання студентів?

- 29.1. Так 29.2. Ні

30. Чи вважаєте Ви, що участь викладача в науково-дослідній роботі підвищує якість проведення ним навчальних занять?

- 30.1. Так 30.2. Ні

31. Чи використовуєте Ви результати Ваших наукових досліджень при написанні навчальних посібників і методичних рекомендацій?

- 31.1. Так 31.2. Ні

32. Чи вважаєте Ви, що навчальний процес з фізичного виховання в Вашому ЗВО в достатній мірі забезпечений науково-методичною літературою?

32.1. Так 32.2. Ні

33. Чи берете Ви участь у розробці підручників, навчальних посібників і методичних рекомендацій для студентів?

33.1. Так 33.2. Ні

34. Чи вважаєте Ви, що на Вашій кафедрі приділяється достатньо уваги методичному забезпеченню фізичного виховання студентів?

34.1. Так 34.2. Ні

35. Чи впроваджуєте Ви результати наукових досліджень Вашої кафедри в процес фізичного виховання студентів?

35.1. Так 35.2. Ні

36. Чи зацікавлені Ви у впровадженні сучасних форм організації тих, хто займається у процес позанавчальної роботи з фізичного виховання (майстер-класи, квести, інтелектуальні клуби, челленджи, творчі майстерні, «марафони», флешмоби, батл-фести, PR-кампанії, проектування, відеопрезентації, акції, тренінги, косплеї тощо)?

36.1. Так 36.2. Ні

37. Який, на Вашу думку, позитивний вплив матимуть означені форми організації на студентів?

37.1. Сприятимуть стимуляції інтересу студентів до занять фізичними вправами

37.2. Сприятимуть підвищенню відвідуваності студентами занять у позанавчальний час

37.3. Допоможуть у комплексному вирішенні завдань фізичного виховання: розвиток фізичних і психічних якостей, необхідних у професійній діяльності; формування знань в галузі фізичної культури, навичок їх практичного використання, формування навичок комунікації

37.4. Ваш варіант _____

38. Які труднощі, на Вашу думку, можуть виникнути при впровадженні даних технологій у процес фізичного виховання студентів?

38.1. Недостатнє матеріально-технічне забезпечення для організації таких занять

38.2. Організаційні труднощі

38.3. Недостатність науково-методичного забезпечення для організації занять

38.4. Труднощі в розробці змісту таких занять

38.5. Ваш варіант _____

Дякуємо за участь в анкетуванні!

АНКЕТА

Шановний студенте!

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту проводить дослідження з метою вивчення зацікавленості студентів у заняттях фізичною культурою і особливостей організації та змісту фізичного виховання в різних закладах вищої освіти нашого регіону. Просимо Вас посприяти проведенню нашого дослідження та відповісти на питання анкети.

ЗВО _____

Вік _____

Факультет, група, курс _____

Стать _____

1. Чи займаєтеся Ви яким-небудь видом спорту або фізкультурно-оздоровчими заняттями?

1.1. Так 1.2. Ні

2. Якщо займаєтеся, то яким?

- | | | | |
|-------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|
| 2.1. Легкою атлетикою | <input type="checkbox"/> | 2.8. Плаванням | <input type="checkbox"/> |
| 2.2. Баскетболом | <input type="checkbox"/> | 2.9. Видом боротьби | <input type="checkbox"/> |
| 2.3. Волейболом | <input type="checkbox"/> | 2.10. Туризмом | <input type="checkbox"/> |
| 2.4. Футболом | <input type="checkbox"/> | 2.11. Веслуванням | <input type="checkbox"/> |
| 2.5. Настільним тенісом | <input type="checkbox"/> | 2.12. Аеробікою | <input type="checkbox"/> |
| 2.6. Бадмінтоном | <input type="checkbox"/> | 2.13. Атлетичною гімнастикою | <input type="checkbox"/> |
| 2.7. Тенісом | <input type="checkbox"/> | 2.14. Іншим (вказати) _____ | <input type="checkbox"/> |

3. Якщо не займаєтеся, чи хотіли б займатися яким-небудь видом спорту або фізкультурно-оздоровчими заняттями?

3.1. Так 3.2. Ні

4. Якщо так, то які з перелічених видів фізкультурно-оздоровчих занять Ви б обрали?

- | | | | |
|------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| 4.1. Заняття різними видами спорту | <input type="checkbox"/> | 4.4. Заняття у воді | <input type="checkbox"/> |
| 4.1.1. Аеробіка | <input type="checkbox"/> | 4.4.1. Плавання | <input type="checkbox"/> |
| 4.1.2. Ритмічна гімнастика | <input type="checkbox"/> | 4.4.2. Аквафітнес | <input type="checkbox"/> |
| 4.1.3. Фітнес | <input type="checkbox"/> | 4.4.3. Гідроаеробіка | <input type="checkbox"/> |
| 4.1.4. Інше (вказати) _____ | <input type="checkbox"/> | 4.4.4. Підводне плавання | <input type="checkbox"/> |
| 4.2. Ігрові види | <input type="checkbox"/> | 4.4.5. Інше (вказати) _____ | <input type="checkbox"/> |
| 4.2.1. Баскетбол | <input type="checkbox"/> | 4.5. Нетрадиційні види | <input type="checkbox"/> |
| 4.2.2. Волейбол | <input type="checkbox"/> | 4.5.1. Йога | <input type="checkbox"/> |
| 4.2.3. Футбол | <input type="checkbox"/> | 4.5.2. Ушу | <input type="checkbox"/> |
| 4.2.4. Настільний теніс | <input type="checkbox"/> | 4.5.3. Культуризм | <input type="checkbox"/> |

- | | | | |
|-----------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| 4.2.5. Теніс | <input type="checkbox"/> | 4.5.4. Інше (вказати) _____ | <input type="checkbox"/> |
| 4.2.6. Інше (вказати) _____ | <input type="checkbox"/> | 4.6. Туризм | <input type="checkbox"/> |
| 4.3. Легка атлетика | <input type="checkbox"/> | 4.6.1. Інше (вказати) _____ | <input type="checkbox"/> |
| 4.3.1. Інше (вказати) _____ | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |

5. З якою метою Ви хотіли б займатися фізичними вправами?

- 5.1. Спілкування з друзями
- 5.2. Підвищення спортивного результату
- 5.3. Удосконалення форми тіла
- 5.4. Для активного відпочинку
- 5.5. Покращення стану здоров'я
- 5.6. Підвищення роботоздатності
- 5.7. Зниження зайвої маси тіла
- 5.8. Інше (вказати) _____

6. Що спонукає Вас займатися фізичними вправами?

- 6.1. Поради друзів
- 6.2. Погіршення стану здоров'я
- 6.3. Передачі по телебаченню
- 6.4. Знання про користь занять фізичними вправами
- 6.5. Відвідування змагань
- 6.6. Необхідність здавати залік з фізичного виховання
- 6.7. Вимоги майбутньої професійної діяльності
- 6.8. Публікації в газетах і журналах
- 6.9. Реклама
- 6.10. Участь у змаганнях
- 6.11. Інше (вказати) _____

7. Яким формам занять фізичними вправами Ви віддаєте перевагу?

- 7.1. Навчальним заняттям з фізичного виховання
- 7.2. Заняттям у позанавчальний час на базі Вашого ЗВО
- 7.3. Заняттям у фітнес-клубах
- 7.4. Самостійним заняттям

8. Назвіть причини, які заважають Вам займатися спортом або фізичною культурою?

- 8.1. Бракує часу
- 8.2. Стан здоров'я
- 8.3. Відсутність фізкультурно-оздоровчих груп, що цікавлять мене
- 8.4. Матеріальне становище
- 8.5. Незадовільний стан організації фізкультурно-оздоровчих і спортивних груп
- 8.6. Немає приятелів, з якими можна займатися
- 8.7. Відсутнє бажання займатися
- 8.8. Не вистачає знань для організації самостійних занять
- 8.9. Інше (вказати) _____

9. Як Ви проводите вільний час?

- 9.1. Спілкуюся з друзями
- 9.2. Дивлюся телевізор
- 9.3. Читаю
- 9.4. Виконую домашні обов'язки
- 9.5. Працюю за комп'ютером
- 9.6. Займаюся фізичною культурою та спортом
- 9.7. Відвідую кінотеатри та театри
- 9.8. Інше (вказати) _____

10. Оцініть в балах від 1 до 5 стан свого здоров'я:

- 5 – високий рівень
- 4 – вище за середній
- 3 – середній
- 2 – нижче за середній
- 1 – низький

11. Чи є у Вас хронічні захворювання?

- 11.1. Так
- 11.2. Ні

12. Якщо є, то які? _____

13. Як часто Ви хворієте на гострі респіраторні захворювання?

- 13.1. Один раз на рік
- 13.2. Два рази на рік
- 13.3. Три рази на рік
- 13.4. Чотири і більше разів на рік

14. Які чинники, на Вашу думку, найбільшою мірою впливають на стан здоров'я?

- 14.1. Екологія
- 14.2. Низький рівень рухової активності
- 14.3. Нераціональне харчування
- 14.4. Погані житлові умови
- 14.5. Особливості професійної діяльності
- 14.6. Інше (вказати) _____

15. Які фактори здорового способу життя Ви використовуєте?

- 15.1. Гігієна
- 15.2. Загартування
- 15.3. Раціональне харчування
- 15.4. Відсутність шкідливих звичок
- 15.5. Рухова активність
- 15.6. Розпорядок дня
- 15.7. Інше (вказати) _____

16. Як Ви оцінюєте свою фізичну підготовленість?

- 16.1. Відмінно
- 16.2. Добре
- 16.3. Задовільно
- 16.4. Погано

17. Чи палите Ви?

- 17.1. Так
- 17.2. Ні

18. Чи вживаєте Ви алкоголь?

- 18.1. Так
- 18.2. Ні

19. Як часто Ви вживаєте алкоголь?

- 19.1. Один-два рази на тиждень
- 19.2. Три-сім разів
- 19.3. Щодня
- 19.4. Зрідка

20. Які засоби масової інформації найбільшою мірою впливають на Ваше бажання займатися фізичною культурою і спортом?

- 20.1. Телебачення
- 20.2. Газети, журнали
- 20.3. Науково-популярні видання
- 20.4. Радіо
- 20.5. Інше (вказати) _____

21. Скільки разів на тиждень Ви займаєтеся спортом або оздоровчою фізичною культурою, крім обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання?

- 21.1. Жодного разу
- 21.2. Один
- 21.3. Два
- 21.4. Три
- 21.5. Чотири і більше

22. Яка тривалість Ваших фізкультурних занять?

- 22.1. 10 хвилин
- 22.2. 20 хвилин
- 22.3. 30 хвилин
- 22.4. 40 хвилин
- 22.5. 60 хвилин і більше

23. Чи вважаєте Ви фізичне виховання однією з основних дисциплін навчального плану?

- 23.1. Так
- 23.2. Ні
- 23.3. Важко відповісти

24. Якщо ні, то чому? _____

25. Якщо Ви не задоволені змістом занять з фізичного виховання, щосаме Вам не подобається:

- 25.1. Неможливість займатися обраним видом спорту
- 25.2. Матеріально-технічне забезпечення фізичного виховання (відсутність сучасного інвентарю та обладнання)
- 25.3. Проведення заняття викладачем
- 25.4. Надмірне фізичне навантаження
- 25.5. Недостатнє фізичне навантаження
- 25.6. Інше (вказати) _____

26. Як часто Ви пропускаєте заняття з фізичного виховання без поважних причин?

- 26.1. Майже не пропускаю
- 26.2. 3-4 рази на семестр
- 26.3. Часто

27. Чи вважаєте Ви, що Ваш ЗВО надає сприятливі умови студентам для занять фізичною культурою і спортом у позанавчальний час?

- 27.1. Так 27.2. Ні 27.3. Важко відповісти

28. Чи зацікавлені Ви у впровадженні сучасних форм організації тих, хто займається у процес позанавчальної роботи з фізичного виховання (майстер-класи, квести, інтелектуальні клуби, челленджи, творчі майстерні, «марафони», флешмоби, батл-фести, PR-кампанії, проектування, відеопрезентації, акції, тренінги, косплеї тощо)?

- 28.1. Так 28.2. Ні

29. Який, на Вашу думку, позитивний вплив матимуть означені форми організації?

- 29.1. Сприятимуть підвищенню інтересу до занять фізичною культурою у позанавчальний час
- 29.2. Сприятимуть підвищенню рухової активності
- 29.3. Сприятимуть активізації розумової діяльності
- 29.4. Сприятимуть розвитку творчих здібностей, креативного мислення, ініціативи
- 29.5. Сприятимуть формуванню навичок комунікації
- 29.6. Сприятимуть розвитку логічного мислення
- 29.7. Сприятимуть розвитку пам'яті
- 29.8. Сприятимуть розвитку уваги
- 29.9. Інше (вказати) _____

Дякуємо за участь в анкетуванні!

**Приклад тестових завдань для контролю теоретичної
підготовленості студентів**

Варіант 1

Перший рівень складності

1. Нормальний психосоматичний стан людини, що відображає її повне фізичне, психічне і соціальне благополуччя - це:
 - A. Фізичний стан.
 - B. Фізична форма.
 - C. Фізична досконалість.
 - D. Здоров'я.
2. Стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну регуляцію поведінки і діяльності особистості - це:
 - A. Соціальне здоров'я.
 - B. Психічне здоров'я.
 - C. Духовне здоров'я.
 - D. Фізичне здоров'я.
3. Рівень фізичного розвитку; фізичної підготовленості; функціональної підготовленості до виконання фізичних навантажень; здатність до мобілізації адаптаційних резервів організму, що забезпечують його пристосування до впливу різних чинників довкілля є критеріями:
 - A. Психічного здоров'я.
 - B. Фізичного здоров'я.
 - C. Соціального здоров'я.
 - D. Фізичної підготовленості.
4. З факторів, що впливають на здоров'я людини найбільший вплив здійснює:
 - A. Умови навколишнього середовища.
 - B. Спадковість.
 - C. Якість медичного обслуговування.
 - D. Спосіб життя.
5. До компонентів здорового способу життя можна віднести:
 - A. Регулярне триразове харчування.
 - B. Регулярну рухову активність.
 - C. Повноцінний сон.
 - D. Все перераховане вище.
6. Природна біологічна потреба організму людини в русі, яка відіграє важливу роль в його життєдіяльності і знаходиться в нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, що сприяє адаптації до навколишнього середовища - це:
 - A. Гіподинамія.
 - B. Гіпокінезія.
 - C. Норма.
 - D. Кінезофілія.
7. Обмеження кількості і обсягу рухів, обумовлене способом життя, особливостями професійної діяльності, постільним режимом в період захворювання і іншими факторами - це:
 - A. Гіподинамія.
 - B. Норма.
 - C. Гіпотонія.

- D. Гіперкінезія.*
8. Максимальне споживання кисню - це:
- A. Потужність роботи, перевищення якої пов'язано зі значним включенням анаеробних процесів енергозабезпечення, що протікають без участі кисню.*
 - B. Потенційні можливості людини виконувати фізичне зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму.*
 - C. Здатність протистояти втомі при виконанні м'язової роботи.*
 - D. Найбільша кількість кисню, яку організм може поглинати за хвилину при гранично важкій роботі.*
9. Здатність долати зовнішній опір та протидіяти йому за рахунок напруги м'язів це:
- A. Сила.*
 - B. Здоров'я.*
 - C. Витривалість.*
 - D. Роботоздатність.*
10. Потенційні можливості людини виконувати фізичне зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, в першу чергу його серцево-судинної і дихальної систем це:
- A. Фізичне здоров'я.*
 - B. Фізична підготовленість.*
 - C. Фізична роботоздатність.*
 - D. Фізичні здібності.*
11. Зона оптимального функціонування системи - це:
- A. Здоров'я.*
 - B. Фізична досконалість.*
 - C. Фізична підготовленість.*
 - D. Норма.*
12. Норма рухової активності для студентського віку становить:
- A. 12-14 годин на тиждень.*
 - B. 5-6 годин на тиждень.*
 - C. 6-7 годин на тиждень.*
 - D. 8-10 годин на тиждень.*
13. Вид активного відпочинку, який представляє собою подорожі, що здійснюються з метою пізнання тих чи інших районів, країн і поєднувані в ряді випадків з елементами спорту - це:
- A. Орієнтування.*
 - B. Експерсії.*
 - C. Туризм.*
 - D. Оздоровче тренування.*
14. Можливість організму максимально використовувати аеробний спосіб енергозабезпечення - це:
- A. Анаеробна витривалість.*
 - B. Аеробна роботоздатність.*
 - C. ПАНО.*
 - D. МСК.*
15. Тренувальний процес в кондиційному тренуванні підрозділяється на:

- A. 2 періоди.
 - B. 3 періоди.
 - C. 4 періоди.
 - D. 5 періодів.
16. Другий період зрілого віку - це вік:
- A. З 28 років до 44 років (жін.), до 50 років (чоловік).
 - B. З 33 років до 50 років (жін.), до 55 років (чоловік).
 - C. З 35 років до 60 років (жін.), до 65 років (чоловік).
 - D. З 36 років до 55 років (жін.), до 60 років (чоловік).
17. Перші ознаки розвитку тренувального ефекту в кондиційному тренуванні виявляються через:
- A. 2-3 тижні занять.
 - B. 3-5 занять.
 - C. 2-3 місяці занять.
 - D. 10-12 занять.
18. Перехід в більш високий функціональний рівень в кондиційному тренуванні зазвичай відзначається:
- A. Через 2-3 місяці регулярних занять.
 - B. Через 4 - 5 місяців регулярних занять.
 - C. Через 5 - 6 місяців регулярних занять.
 - D. Через 2 - 3 тижні регулярних занять.
19. Для забезпечення індивідуалізації навантажень доцільно проводити повторне тестування з метою контролю ефективності занять через:
- A. 12 - 14 тижнів занять.
 - B. 5-6 тижнів занять.
 - C. 6-7 тижнів занять.
 - D. 8 - 10 тижнів занять.
20. Для досягнення високого рівня фізичного стану людям із середнім рівнем фізичного стану потрібно:
- A. 32-40 тижнів регулярних занять.
 - B. 24-32 тижні регулярних занять.
 - C. 16-24 тижні регулярних занять.
 - D. 8-12 тижнів регулярних занять.
21. В залежності від структури рухів засоби оздоровчої фізичної культури підрозділяють на:
- A. Тренувальні та оздоровчі.
 - B. Гімнастичні та силові.
 - C. Загальні та спеціальні.
 - D. Циклічні та ациклічні.
22. Форма занять фізичними вправами, спрямована на найшвидше приведення організму в робочий стан після пробудження – це:
- A. Ранкова гігієнічна гімнастика.
 - B. Оздоровчий біг.
 - C. Загартовування.
 - D. Ввільна гімнастика.

23. Система занять фізичними вправами, що спрямована на зміцнення дихальної мускулатури та підвищення функціональних можливостей дихальної системи – це:
- A. Оздоровча гімнастика.
 - B. Релаксаційна гімнастика.
 - C. Дихальна гімнастика.
 - D. Дихальні вправи.
24. Розрізняють дихальні вправи:
- A. Пасивні і активні.
 - B. Загальні та спеціальні.
 - C. Статичні та динамічні.
 - D. З обтяженням та без.
25. Динамічні дихальні вправи – це:
- A. Вправи, які поєднуються з рухами тіла.
 - B. Вправи без рухів тіла.
 - C. Вправи з використанням кисню.
 - D. Вправи з затримкою подиху.
26. Заняття атлетичною гімнастикою сприяють:
- A. Збільшенню м'язової маси.
 - B. Зниженню артеріального тиску.
 - C. Підвищенню життєвого індексу.
 - D. Все перераховане вірно.
27. Східна система оздоровчої фізичної культури, яка заснована на використанні асан, дихальних вправ та елементів психорегуляції – це:.
- A. Роуп-скіппінг.
 - B. Пілатес .
 - C. Джоггінг.
 - D. Хатха-йога.
28. Мінімальний обсяг навантаження, який дає тренувальний ефект при заняттях оздоровчим бігом становить:
- A. 5 – 6 км на тиждень.
 - B. 6 – 8 км на тиждень.
 - C. 8 – 10 км на тиждень.
 - D. 12 – 15 км на тиждень.
29. Тривалість безперервного перебування на сонці під час прийому сонячних ванн не повинна перевищувати:
- A. 20 хвилин.
 - B. 30 хвилин.
 - C. 40 хвилин.
 - D. 60 хвилин.
30. Загартування водними процедурами в оптимальному режимі рекомендують починати з температури води:
- A. 24 – 28 °C
 - B. 12 – 14 °C.
 - C. 10 – 12 °C.
 - D. 8 – 10 °C.

Другий рівень складності

1. Динамічний стан, що характеризується резервом функцій систем і органів і є основою виконання індивідумом своїх біологічних і соціальних функцій - це
2. Форми і способи повсякденної життєдіяльності людини, які призводять до вдосконалення резервних можливостей організму, успішному виконанню соціальних і професійних функцій, сприяє профілактиці найбільшпоширених захворювань - це ...
3. По спрямованості фізкультурно-оздоровчі заняття поділяють на рекреативно-оздоровчі, кондиційне тренування і
4. Скільки існує рівнів фізичного стану?
5. Зменшення м'язових зусиль, що витрачаються на м'язову роботу, яке характеризується зниженням діяльності всіх органів, систем і порушенням їх взаємозв'язків в організмі це -
6. Потужність роботи, перевищення якої пов'язано зі значним включенням анаеробних процесів енергозабезпечення, що протікають без участі кисню - це:
7. Сума рухів, виконуваних людиною в процесі життєдіяльності – це
8. Види рухів, спрямовані на задоволення природних потреб людини – це рухова активність.
9. Норми засновані на порівнянні показників одного і того ж особи в різних станах називаються норми.
10. Норма рухової активності для осіб першого зрілого віку становить годин на тиждень.
11. Система спеціально організованих форм м'язової діяльності, що передбачає підвищення фізичного стану до належного, тобто високого рівня -це:
12. Перший період зрілого віку - це віковий період з років до років.
13. Перший період занять в кондиційному тренуванні називається
14. Для досягнення високого рівня фізичного стану людям з рівнем фізичного стану нижче середнього потрібно регулярних занять.
15. Система спеціальних вправ, спрямованих на розвиток дихальної мускулатури – це.....
16. 16.Розрізняють 3 типи дихання: змішане, грудне та
17. Вид оздоровчої фізичної культури, який використовується безпосередньо на виробництві – це:.....
18. Вид оздоровчої фізичної культури в якому темп та ритм виконаннявправ задається музичним супроводом – це
19. Вид оздоровчої фізичної культури, спрямований на збільшення м'язової маси, сили та силової витривалості – це.....
20. Для людей, які починають займатись оздоровчим бігом тривалість безперервного бігу повинна складати хв.

Третій рівень складності

1. Фізичне виховання – це...
2. Студентський спорт – це...
3. Фізична реабілітація – це...
4. Фізична підготовка – це...
5. Професійно-прикладна фізична підготовка – це...
6. Фізичний стан – це...
7. Фізична роботоздатність – це...
8. Кондиційне тренування – це...
9. Фізична рекреація –це...
10. Здоров'я – це...

Додаток Д

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту проводить дослідження з метою вивчення особливостей організації та змісту фізичного виховання в закладах вищої освіти нашого регіону для вдосконалення системи фізичного виховання студентів. Просимо Вас посприяти проведенню нашого дослідження та відповісти на запропоновані питання.

ЗВО _____

Вік _____

Стаж викладацької роботи у ЗВО _____

Посада _____

1. Чи вважаєте Ви за необхідне включати розділ професійно-прикладної фізичної підготовки в систему фізичного виховання студентів?

1.1. Так 1.2. Ні 1.3. Важко відповісти

2. Чи вважаєте Ви, що співвідношення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки повинно відрізнятися для студентів різних спеціальностей?

2.1. Так 2.2. Ні 2.3. Важко відповісти

3. Чи вважаєте Ви, що співвідношення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки повинно змінюватися залежно від року навчання?

3.1. Так 3.2. Ні 3.3. Важко відповісти

4. Порекомендуйте раціональне, на Ваш погляд, співвідношення засобів загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки для студентів різних груп спеціальностей по курсах

Співвідношення засобів ЗФП і ППФП по курсах для різних груп професій (%)

Група спеціальностей	Курс навчання							
	1-й		2-й		3-й		4-й	
	ЗФП	ППФП	ЗФП	ППФП	ЗФП	ППФП	ЗФП	ППФП
<i>Інформаційно-логічна група</i>								
<i>Комунікативна група</i>								
<i>Творчо-образна група</i>								
<i>Технічна група</i>								
<i>Природничо-аграрна група</i>								

До інформаційно-логічної групи професій відносяться такі спеціальності: Міжнародна економіка. Міжнародні економічні відносини. Менеджмент зовнішньоекономічної діяльності. Фінанси. Міжнародна інформація. Менеджмент організацій. Економіка підприємства. Управління персоналом і економіка праці. Банківська справа. Облік і аудит. Архівознавство. Видавнича справа та редактування.

Прикладна статистика. Програмне забезпечення АС. Економічна кібернетика. Інформатика. Інтелектуальні системи прийняття рішень. Інформаційні управляючі системи та технології. Комп'ютерні системи та мережі. Прикладна математика. Прикладна фізика. Фізика. Фізика твердого тіла. Маркетинг. Математика. Статистика. Механіка. Підприємництво, торгівля та біржова діяльність. Фінанси, банківська справа і страхування. Облік та оподаткування.

До комунікативної групи професій відносяться такі спеціальності: Правознавство. Психологія. Журналістика. Соціологія. Лікувальна справа. Політологія. Історія. Соціальна робота. Міжнародні відносини. Філософія. Філологія. Туризм.

До творчо-образної групи професій відносяться такі спеціальності: Дизайн. Образотворче та декоративно-прикладне мистецтво. Дизайн архітектурного середовища.

До технічної групи професій відносяться такі спеціальності: Мікроелектроніка і напівпровідникові прилади. Біотехнічні та медичні апарати і системи. Радіофізика і електроніка. Технології та засоби телекомунікації. Фізична і біомедична електроніка. Хімічна технологія високомолекулярних сполук. Динаміка і міцність. Гідроаеродинаміка. Теплофізика. Автоматика та управління в технічних системах. Апаратура радіозв'язку, радіомовлення і телебачення. Прикладне матеріалознавство. Металорізальні верстати та системи. Робототехнічні системи та комплекси. Нетрадиційні джерела енергії. Прилади та системи неруйнівного контролю. Двигуни ракетно-космічних літальних апаратів. Енергетичні установки космічних літальних апаратів. Проектування і виробництво ракетно-космічних літальних апаратів. Літальні апарати. Імпульсні теплові машини. Радіоелектронні пристрої, системи та комплекси. Промислове та цивільне будівництво. Технологія будівельних конструкцій, виробів і матеріалів. Автомобільні дороги та аеродроми. Теплогазопостачання та вентиляція. Архітектура будівель і споруд. Містобудування. Підйомно-транспортні, будівельні, дорожні, меліоративні машини і обладнання. Автомобілі та автомобільне господарство. Автоматизоване управління технологічними процесами. Прикладне матеріалознавство. Водопостачання та водовідведення.

До природничо-аграрної групи професій відносяться такі спеціальності: Хімія. Археологія. Географія. Екологія та охорона навколишнього середовища. Мікробіологія і вірусологія. Біохімія. Екологія. Ботаніка. Біологія. Фізіологія. Гідрогеологія. Екологія та охорона навколишнього середовища. Землепорядкування та кадастр (За Л.П. Пилипеем, 2009р.).

Співвідношення різних засобів фізичного виховання в процесі фізичної підготовки студентів різних груп спеціальностей по курсах навчання (% від загального обсягу)

Засоби	I-й курс	II-й курс	III-й курс	IV-й курс	V-й курс
<i>Інформаційно-логічна група</i>					
Циклічні вправи аеробного характеру					
Гімнастика					
Спортивні ігри та єдиноборства					
Силові вправи					
Допоміжні засоби фізичного виховання					
<i>Комунікативна група</i>					
Циклічні вправи аеробного характеру					
Гімнастика					
Спортивні ігри та єдиноборства					
Силові вправи					
Допоміжні засоби фізичного виховання					
<i>Творчо-образна група</i>					
Циклічні вправи аеробного характеру					
Гімнастика					
Спортивні ігри та єдиноборства					
Силові вправи					
Допоміжні засоби фізичного виховання					
<i>Технічна група</i>					
Циклічні вправи аеробного характеру					
Гімнастика					
Спортивні ігри та єдиноборства					
Силові вправи					
Допоміжні засоби фізичного виховання					
<i>Природничо-аграрна група</i>					
Циклічні вправи аеробного характеру					
Гімнастика					
Спортивні ігри та єдиноборства					
Силові вправи					
Спортивне орієнтування та туризм					
Допоміжні засоби фізичного виховання					

Примітка: до допоміжних засобів фізичного виховання відносяться: загартувальні процедури, дихальні вправи, гімнастика для очей.

Наукове видання

Москаленко Наталія Василівна

Кошелева Олена Олександрівна

Сидорчук Тетяна Валеріївна

**Фізичне виховання
в закладах вищої освіти:
інноваційні підходи**

Монографія

Затверджено вченою радою ПДАФКіС

протокол №7

від 23.02.2022 р.