МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ’Я ТА ТУРИЗМУ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кваліфікаційна робота магістра

на тему **СУТНІСТЬ ТА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8. 0179-ф-з

спеціальності 017 фізична культура і спорт.

освітньої програми фізичне виховання

А.В. Гончаров

Керівник професор, д.фіз.вих. Тищенко В.О.

Рецензент професор, д.п.н. Маковецька Н.В.

Запоріжжя

2020

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 017 фізична культура і спорт

Освітня програма фізичне виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_ А.П.Конох

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ

ГОНЧАРОВУ АНДРІЮ ВІКТОРОВИЧУ

1. Тема роботи «Сутність та розвиток фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів»

керівник роботи Тищенко Валерія Олексіївна, професор, д.фіз.вих.,

затверджені наказом № 925-с від 30.06. 2020 року

2. Строк подання студентом роботи «*28*» *жовтня 2020 року*

3. Вихідні данні роботи

Фізичне виховання студентів закладів вищої освіти буде ефективнішим за умови обґрунтування теоретичних і методичних основ виховання фізичної культури особистості, планування та впровадження педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі спортивно-масової роботи закладів вищої освіти. Визначено недостатній рівень розвиненості фізичних якостей та фізична підготовленість студентів погіршуються протягом другого року навчання. Засвідчена низька результативність формування фізичної культури молоді у закладах вищої освіти.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки.

1) Проаналізувати стан досліджуваної проблеми в науково-методичній літературі.

2) З'ясування бажання та готовність студентів займатися спортивно-масовою роботою в позааудиторний час.

3) Визначити рівень фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень) 3 таблиці, 6 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада  консультанта | Підпис, дата | |
| завдання  видав | завдання  прийняв |
| Вступ | Тищенко В.О., професор |  |  |
| Огляд літератури | Тищенко В.О., професор |  |  |
| Завдання, методи та організація дослідження | Тищенко В.О., професор |  |  |
| Результати дослідження | Тищенко В.О., професор |  |  |
| Висновки | Тищенко В.О., професор |  |  |

7. Дата видачі завдання 25 вересня 2019 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | *вересень 2019* |  |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи | *вересень 2019* |  |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження | *вересень 2019* |  |
| 4 | Проведення власних досліджень | *жовтень 2019 –*  *березень 2020* |  |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | *березень –*  *квітень 2020* |  |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | *серпень 2020 –*  *вересень 2020* |  |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | *жовтень 2020* |  |
| 8 | Захист кваліфікаційної роботи на екзаменаційній комісії | *листопад 2020* |  |

Студент\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Гончаров

(підпис)

Керівник роботи \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.О. Тищенко

(підпис)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ П.Ф. Пиптюк

(підпис)

ЗМІСТ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Реферат………………..……………………………………………............ | | | 5 |
| Abstract ……………………………………………………………………………….. | | | 6 |
| Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів.... | | | 7 |
| Вступ………………………………………………………………............... | | | 8 |
| 1 | | Огляд літератури …………………..…………………………..… | 10 |
|  | 1.1 | Основні засади фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах ……………………………………………... | 10 |
|  | 1.2 | Принципи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів ….................................................................................. | 19 |
| 2 | | Завдання, методи та організація дослідження ………................. | 30 |
|  | 2.1 | Завдання дослідження …………………………………………... | 30 |
|  | 2.2 | Методи дослідження ………………………………………….…. | 30 |
|  | 2.3 | Організація дослідження ……………………………..……….… | 35 |
| 3 | | Результати дослідження …………………………..……............. | 37 |
| Висновки…………………………………………………..………………... | | | 48 |
| Перелік посилань ………………………………………………................. | | | 50 |

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 54 сторінок, 3 таблиці, 6 рисунків, 50 літературних джерел.

Метою роботи є дослідити процес фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.

Об’єкт дослідження – процес фізичного виховання в позааудиторний час студентів закладу вищої освіти (Донецького юридичного інституту МВС України).

Суб’єкт дослідження – студенти закладів вищої освіти.

Предмет дослідження: сучасні методики підвищення ефективності процесу фізичного виховання в позааудиторний час студентів закладу вищої освіти.

Методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури за темою дослідження.

2. Педагогічне спостереження.

3. Педагогічний експеримент.

4. Тестування фізичної підготовленості.

Фізичне виховання студентів закладів вищої освіти буде ефективнішим за умови обґрунтування теоретичних і методичних основ виховання фізичної культури особистості, планування та впровадження педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі спортивно-масової роботи закладів вищої освіти. Визначено недостатній рівень розвиненості фізичних якостей та фізична підготовленість студентів погіршуються протягом другого року навчання. Засвідчена низька результативність формування фізичної культури молоді у закладах вищої освіти.

фізичнЕ ВИХОВАННЯ, студенти, заклАд вищої освіти, ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ

ABSTRACT

Qualification work consists of 54 pages, 3 tables, 6 figures, 50 references.

The object of research is the education of physical culture of the individual (students and cadets of the Donetsk Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine).

The purpose of the study is to determine the effectiveness of the pedagogical system of physical education of students of higher educational institutions.

Research methods:

1. Theoretical analysis of scientific and methodological literature.
2. Survey and conversation.
3. Methods of self-assessment of individual readiness for a healthy lifestyle (S.G. Dobrotvorskaya).
4. Physical fitness testing.
5. Methods of mathematical statistics.

The analysis of the dynamics of the students' physical qualities development stated that the physical fitness level of the both male and female students of 1st-4th years was generally unsatisfactory. At the same time, the results of females were significantly lower than that one of male students throughout the whole studying period. This indicates a lack of efficiency of the current system of physical education at higher educational institutions of Ukraine. Among the reasons for the decrease in the physical fitness level of senior students are insufficient health and training orientation of physical education; insufficient material and technical base; low motor activity of students; the lack of students' interests, motives and needs for physical exercises, a low physical state level of school graduates, etc.

PHYSICAL EDUCATION, STUDENTS, HIGHER EDUCATION INSTITUTION, PHYSICAL QUALITIES

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| див. табл. | – | дивись таблицю |
| ЕК | – | експериментальна група |
| ЗВО | – | заклад вищої освіти |
| КГ | – | контрольна група |
| МОЗ | – | Міністерство охорони здоров’я |
| МОН | – | Міністерство освіти і науки України |
| ПЗР | – | позааудиторна робота |
| ПФВ | – | принципи фізичного виховання |
| ФВ | – | фізичне виховання |
| ФК | – | фізична культура |
| ЧСС | – | частота серцевих скорочень |

Вступ

У нинішніх умовах розвитку країни, підчас реформування всієї освітньої сфери, основним завданням є забезпечення здоров’я української нації, що актуалізує потребу підвищення ефективності виховання фізичної культури студентів в освітньому процесі вищого навчального закладу. Одним з основних пріоритетів державної політики України є охорона здоров’я молодого покоління, що регламентовано цілою низкою нормативно-правових документів та актів. Положення про необхідність залучення до фізичної культури закріплено в Конституції України [[[1]](#endnote-1)], де життя та здоров’я людини вважаються як найвищі соціальні цінності.

Частину загальної культури особистості студента становить його фізична культура, яка являє загальнолюдські гуманістичні цінності, спроможність самостійно приймати рішення і реалізувати їх у буденному житті.

В теперішній час, в умовах погіршення загального стану здоров’я українців назріла потреба виявлення тенденцій, закономірностей та розвитку фізичної культури сучасної молоді. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів заслуговує особливої уваги.

У низці нормативно-правових документів здоров’я нації визнано пріоритетом державної політики: Національній доктрині розвитку освіти в Україні у ХХІ столітті, Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки, Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016), Законах України: «Про фізичну культуру і спорт» (1993), «Про освіту» (2017), «Про вищу освіту» (2014) та інших документах.

фізичне виховання студентів закладів вищої освіти буде ефективнішим за умови обґрунтування теоретичних і методичних основ виховання фізичної культури особистості, планування та впровадження педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі спортивно-масової роботи закладів вищої освіти. В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу у ЗВО спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану, у зв’язку із чим, особливої соціальної значущості набувають питання формування, збереження та зміцнення здоров’я учнівської молоді.

Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграє підвищення мотивації до використання засобів фізичної культури в повсякденному житті, у тому числі до занять з фізичного виховання, як академічних, так і самостійних і вибір адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденної рухової активності. Важливість цієї проблеми не підлягає сумніву, тому й метою роботи є дослідити процес фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.

Об’єкт дослідження – процес фізичного виховання в позааудиторний час студентів закладу вищої освіти (Донецького юридичного інституту МВС України).

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

* 1. Основні засади фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти

За останні роки в умовах відродження культурних цінностей та національної духовності відбувалась орієнтація на формування нової особистості у педагогічному процесі навчальних закладів, основною метою якої став організований, інтегральний, систематичний виховний процес, пов’язаний з необхідністю розв’язання актуальних наукових і практичних завдань сучасної педагогічної науки, що орієнтується на довершену, добре злагоджену особистість.

У даному контексті актуальною є думка видатного психолога І. Беха, який вважає, що освітній процес повинен будуватися не тільки на науковому осмисленні дійсності, а й на духовних, моральних і культурних цінностях українського народу й усього людства [[[2]](#endnote-2)].

Отже, можемо зробити висновок, що досягнення основної мети сучасного освітнього процесу можливе лише за такої умови: формування патріота, громадянина, інтелектуально розвиненої, морально і духовно зрілої особистості, готової протистояти будь-яким викликам сьогодення.

Теоретичний аналіз проблеми фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах неможливий без об'єктивного осмислення й оцінки досвіду, накопиченого у вітчизняній практиці.

Зокрема у нормативно-правових документах і наукових працях закріплено, що мета освіти полягає у розвитку людини як досконалої особистості та найвищої цінності суспільства, у розкритті її розумових і фізичних здібностей, талантів, у вихованні високих моральних цінностей, у формуванні патріотизму, здатної до свідомого вибору.

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

Нормативно-правові акти, які складають правовий фундамент організації і функціонування системи фізичного виховання студента вищої школи, можна класифікувати за чотирма групами:

а) нормативно-правові акти, що регулюють загальні питання функціонування фізичної культури в Україні;

б) нормативно-правові акти, які безпосередньо регулюють фізичне виховання у вищих навчальних закладах;

в) нормативно-правові акти, які регулюють окремі аспекти фізичного виховання у вищих навчальних закладах;

г) нормативно-правові акти, які регулюють функціонування системи освіти взагалі.

На наш погляд, проблеми вдосконалення системи вищої освіти, набувають особливої уваги в нових соціально-економічних умовах, а розуміння загальнокультурної компетентності як засобу якісної характеристики будь-якої людської діяльності, дає можливість з’ясувати сучасні підходи до формування та розвитку особистості студента вищого навчального закладу.

Свідченням цього є прийняття на державному рівні упродовж останнього десятиліття низки законодавчих документів, зокрема Національної доктрини розвитку освіти в Україні у ХХI столітті, Законів України: «Про освіту» [[[3]](#endnote-3)], «Про вищу освіту» [[[4]](#endnote-4)], «Про фізичну культуру і спорт» [[[5]](#endnote-5)], «Концепції виховання особистості в умовах розвитку української державності» [[[6]](#endnote-6)], державної програми «Фізичне виховання – здоров’я нації» [[[7]](#endnote-7)].

Фундаментальним програмним документом, який визначає державну політику в галузі фізичного виховання на період становлення національної системи освіти в Україні є «Концепція фізичного виховання в системі освіти України» [[[8]](#endnote-8)], що визначає напрями і зміст практичної діяльності всіх органів, структур і осіб, які організовують і здійснюють процес фізичного виховання, у тому числі й у системі вищої освіти [[[9]](#endnote-9)].

У цьому документі наголошено, що фізичне виховання у вищих навчальних закладах повинно базуватися на принципах індивідуального та особистісного підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення, безперервності цього процесу, врахування регіональних умов [6].

Відповідно до Концепції, фізичне виховання є обов’язковим та здійснюється в усіх вищих навчальних закладах України, незалежно від форм власності, де одним із суб’єктів фізичного виховання є студенти вищих закладів освіти всіх рівнів акредитації [[[10]](#endnote-10)]. На цій підставі, заняття з фізичного виховання повинні базуватися на принципах особистісного та суб’єктно-діяльнісного підходів, пріоритетне їх спрямування – широке використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення, безперервності цього процесу за умови врахування регіональних умов   
тощо [[[11]](#endnote-11)].

У «Концепції фізичного виховання в системі освіти України» (2000) також визначено основні напрями розвитку наукових досліджень з проблем фізичного виховання студентів: розробка концепції розвитку науки в галузі фізичного виховання і спорту, а також програмно-нормативних основ фізичного виховання студентської молоді з урахуванням критеріїв оцінки здоров’я, дотримання здорового способу життя та фізичного самовдосконалення [6].

На думку Б. Шияна [[[12]](#endnote-12)], концептуальними положеннями формування національної системи фізичного виховання для вищих навчальних закладів є:

1. Ідеологія системи фізичного виховання студентської молоді ґрунтується на повній реалізації її здібностей, таланту, всебічного розвитку, гуманізму, демократизму, пріоритетності загальнолюдських гуманістичних цінностей, будується на національних засадах, де визначається особиста орієнтація та формування національних цінностей молодого покоління.

2. Навчально-виховний процес у вищих навчальних закладах повинен забезпечувати досягнення індивідуально можливого рівня фізкультурної освіти студента.

3. Зміст фізичного виховання у вищих навчальних закладах створює взаємозв’язок таких основних блоків: знання, способи власної фізкультурно-оздоровчої діяльності, способи спортивної діяльності, способи рухової діяльності,.

4. Національна система фізичного виховання базується на інноваційній діяльності, спрямованій на розвиток фізичних можливостей студентів вищих навчальних закладів.

5. Основною умовою побудови педагогічного процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах є забезпечення на заняттях взаємоповаги, співпраці викладача та студентів. Відповідно до Закону України «Про освіту», Указом Президента України «Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні» було затверджено Державну програму «Фізичне виховання – здоров’я нації», у змісті якої визначено, що «одним з найважливіших напрямів розвитку фізичної культури і спорту є фізичне виховання і фізкультурно-оздоровча діяльність у навчально-виховній сфері – закладання основ фізичного та духовного здоров’я учнівської та студентської молоді» [[[13]](#endnote-13)].

На виконання Закону України «Про фізичну культуру і спорт» Кабінет Міністрів України затвердив «Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості України». У Положенні сказано, що державна система тестів і нормативів оцінки стану розвитку фізичних здібностей населення України є основою нормативних вимог до фізичної підготовленості населення як критерію фізичного здоров’я, життєдіяльності, здатності до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини, а їх упровадження у навчально-виховний процес студентів вищих навчальних закладів є обов’язковим [[[14]](#endnote-14)].

Таким чином, критеріями ефективності фізичного виховання студентської молоді є рівень фізичної підготовленості та показників здоров’я, уміння використовувати основні засоби і форми фізичного виховання, дотримуватися здорового способу життя, відсутність негативних звичок [[[15]](#endnote-15)].

Але, на жаль, на теперішній час жодного документу щодо відповідних рекомендацій не існує, що ускладнює управління процесом фізичної підготовки студентської молоді. Закон України «Про вищу освіту», передбачає, що визначення переліку обов’язкових дисциплін – це прерогатива вищого навчального закладу, як і право студентів на вибір університету, програми в ньому та певних дисциплін у межах цієї програми [[[16]](#endnote-16)].

Зазначена норма направлена на децентралізацію процесів формування фізичного виховання, що вимагає змін у змісті, формі та організації навчального процесу у вищих навчальних закладах України і, як наслідок – підвищення відповідальності університетів, викладачів та студентів за якість вищої освіти [[[17]](#endnote-17)].

Таким чином основними досягненнями законодавчої реформи вищої освіти сьогодення стали гарантія автономії українських вищих навчальних закладів та створення сучасних механізмів забезпечення якості у   
вищій освіті [[[18]](#endnote-18)].

У теперішній час фізична культура в навчальних планах вищих навчальних закладів (згідно оновлень чинного законодавства України – закладів вищої освіти) віднесена до позакредитних дисциплін (Наказ МОН   
№ 47 від 26.01.2015 року «Про особливості формування навчальних планів на 2015/2016 навчальний рік» [[[19]](#endnote-19)]).

Нині, прагнення сучасної молоді до фізичної досконалості та здорового способу життя здійснюється в системі поза аудиторної роботи. Крім цього, на ім’я керівників вищих навчальних закладів направлено лист (від 13 березня 2015 року за № 1/9-126), в якому надано роз’яснення та рекомендації щодо реалізації зазначеного наказу Міністерства та окремих норм Закону України «Про вищу освіту» [[[20]](#endnote-20)].

Зокрема в роз’ясненнях зазначено, що заняття з фізичної культури в спортивних секціях можуть бути організовані як факультативи (тобто за бажанням студентів; у загальне число кредитів ЄКТС і до навчальних планів не включаються, форм підсумкового контролю не мають) [[[21]](#endnote-21)]. Таким чином підтверджується актуальність обраної теми дослідження, розглядаючи в цьому контексті особливості розвитку фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

Отже, проведений нами аналіз найбільш важливих, державних нормативно-правових документів щодо функціонування системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, свідчить про створення достатньо розвиненої нормативної бази її діяльності та розвитку, а вищі навчальні заклади організовують освітній процес відповідно до самостійно розробленого, власного положення про організацію освітнього процесу.

У цілому нові законодавчі акти та програми є чималим кроком в удосконаленні системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Але залишається проблема їх виконання, а також наявність недостатньо кваліфікованої підготовки викладачів, теоретико-методичного і матеріального забезпечення фізичного виховання, недооцінка ролі фізичного виховання як основного чинника, який зміцнює здоров’я людини, формує інтереси, світогляд студентської молоді [[[22]](#endnote-22)].

Основні положення сучасної концепції фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів повинні охоплювати сукупність соціокультурних сфер, що інтегрують фізичну, соціальну, психічну і духовну діяльність індивіда та зумовлюють стан здоров’я людини: усвідомлення переваги здоров’я серед усіх інших людських цінностей та формування блоку мотиваційних заохочень, націлених на розуміння важливості ведення здорового способу життя; розвиток особистості як активного члена суспільства на ґрунті творення мотивації до соціальної успішності та суспільної доброчинності власної праці на теренах особистої відповідальності за результати цієї праці; всебічне фізичне та психічне самовдосконалення індивіда шляхом залучення до здорового способу життя; духовне зростання студента на базі глибинних національних народних традицій та сприяння моральному, культурному та соціальному розвитку особистості студента; розвиток навички керувати власною поведінкою, дотримуючись етичних правил «чесної гри» у відносинах з людьми; створення мотивації самостійно позбуватися факторів ризику, що модифікуються (паління, надмірна вага, гіподинамія, тощо); популяризація екологічної компетентності та оволодіння навичками використання природних ресурсів з метою загартування організму і покращення стану здоров’я; формування особистої зацікавленості у корисності систематичної рухової активності, що є передумовою досягнення життєвого успіху та впевненості у власних силах [[[23]](#endnote-23)].

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

Визначена проблема, на нашу думку, повинна розкриватися не на основі авторитарної (традиційної) концепції фізичного виховання у вищому навчальному закладі, а з позиції розвивальної (оздоровчої) концепції, що формує, на заняттях з фізичного виховання, розумне ставлення до здоров’я як цінності, створює звички здорового способу життя, фізичної краси та спортивного образу ділової людини, яке відбувається шляхом використання прийомів фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи [[[24]](#endnote-24)].

На нашу думку, для досягнення цієї мети необхідно забезпечити: комплексний підхід до надійного формування всіх складових здоров’я; удосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя студента і професійної діяльності на засадах, що забезпечують оздоровчу направленість та індивідуальність підходів; використання різноманітних форм рухової активності та інших засобів фізичного удосконалення. Виконання зазначених завдань повинно сприяти досягненню суттєвого зниження захворюваності молоді, зменшенню впливу шкідливих звичок на здоров’я молоді, підвищенню рівня профілактичної роботи, стимулюванню у студентської молоді прагнення до здорового способу життя [[[25]](#endnote-25)].

Однією з найраціональніших форм комплексної реалізації принципу всебічного та гармонійного розвитку особистості в умовах вищого навчального закладу є поза аудиторні заняття з фізичного виховання, організаційні можливості яких дають змогу не тільки зміцнювати фізичне здоров’я, а й сприяти розвитку морально-вольової підготовленості та формуванню творчого потенціалу [[[26]](#endnote-26)].

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

1) підвищення гуманітарної спрямованості фізичного виховання шляхом посилення фізкультурно-валеологічної освіти;

2) формування розумного ставлення студентської молоді до вимог здоров’я, здорового способу життя, фізичного самовдосконалення;

3) удосконалення системи контролю й управління освітнім процесом, поліпшення програмно-нормативного забезпечення навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах;

4) збільшення рухової активності молоді за рахунок організації спортивно-масової роботи, секційної роботи та самостійних занять фізичними вправами;

5) удосконалення методичного забезпечення ефективності функціонування системи фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах.

Розвинення у студентів компетентності, професіоналізму, мобільності та швидкої адаптації до нових умов освітньої діяльності є основними завданнями їх професійного розвитку, а його фундаментом – вихованість фізичної культури особистості [[[27]](#endnote-27)].

Сучасна доктрина фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах відображає пріоритетність державної політики, спрямованої на підготовку студентської молоді до майбутньої професійної діяльності, формування у неї соціальної активності в гармонії з фізичним розвитком на принципах пріоритету здоров’я, яка буде визначатися як його фаховою обізнаністю, так і психічним та фізичним благополуччям [[[28]](#endnote-28)].

Управління системою фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України здійснюється на базі правової підоснови завдяки наявності низки відповідних законів й указів законодавчої і виконавчої влади, які надають можливість реалізації принципів гуманістичності та усестороннього розвитку людини [[[29]](#endnote-29)].

У системі вищої освіти фізичне виховання забезпечує реалізацію освітнього, виховного та оздоровчого процесів одночасно. Однак впровадження концепції фізичного виховання, яка сприяє формуванню основи для фізичного, психічного та соціального благополуччя студентів, пов’язане з багатьма труднощами, які характеризуються відсутністю науково-обґрунтованої концепції розвитку і вдосконалення фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів [[[30]](#endnote-30)].

На нашу думку, що найшвидше створення цієї концепції буде сприяти практичному перетворенню національної системи фізичного виховання студентської молоді до вимог загальноєвропейських стандартів та принципів змісту вищої освіти.

* 1. Принципи фізичного виховання студентів закладах вищої освіти

Основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів складають принципи, які об’єктивно відображають сутність і базові закономірності навчання, виховання та усесторонній розвиток особистості студента. Відповідно до них формуються вимоги до діяльності викладача щодо створення гармонійно розвиненої та суспільно активної особистості з високим фізичним, психічним і духовним потенціалом [13].

У теорії фізичного виховання аналіз системи принципів та їх стандартизація займає одне з провідних місць, тому що він тісно пов’язаний з оптимізацією освітнього процесу під час занять фізичними вправами. Педагогічний процес із фізичного виховання дуже специфічний, у зв'язку з чим виникають свої особливості реалізації принципів, які полягають у формуванні рухових умінь і навиків та у розвитку фізичних якостей.

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

Принципи фізичного виховання, відповідно до яких складаються закономірності, правила і вимоги діяльності викладача, визначають його діяльність щодо формування гармонійно-розвиненої та суспільно-активної особистості студента з високим фізичним, психічним та духовним потенціалом. Реалізація цих принципів забезпечує досягнення повної об'єднаної згоди в управлінні навчально-виховним процесом сучасного вищого навчального закладу, сприяє формуванню професійних фахівців нового покоління [[[31]](#endnote-31)].

Освітній процес у вищому навчальному закладі має специфічну особливість при формуванні фізичної культури особистості, яка у загальному вигляді буде проявлятися в тому, що викладач (суб’єкт управління) на підставі певної інформації впливає (педагогічний вплив) на тих, хто навчається (об’єкт управління) для того, щоб в ньому відбулися певні позитивні зміни, спрямовані на досягнення поставленої мети і вирішення конкретних задач. Суб’єкт і об’єкт управління у освітньому процесі в принципі можуть залишатися постійними (наприклад, викладач і студент).

Окрім цього, загально-освітній процес на заняттях з фізичного виховання у вищих навчальних закладах характеризується низкою ознак, серед яких найважливішими є: відповідність діяльності педагогічним принципам; наявність конкретних педагогічних завдань; направляюча роль викладача-фахівця; врахування індивідуальних особливостей тих, хто навчається. Загальні ознаки освітнього процесу, які характерні і для фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах, мають такі специфічні риси: безпосереднє створення оздоровчого ефекту; розвиток морально-вольових компонентів; переважний вплив на фізичні здібності студента; формування творчого потенціалу; вдосконалення психофізіологічної підготовленості.

Загальні принципи формування фізичної культури студента вищого навчального закладу – це первинні ідеї, теоретичні положення, які регламентують усі основні сторони освітнього процесу у сфері фізичної культури [[[32]](#endnote-32)].

У своїй основі вони мають об’єктивні закономірності фізичної культури, багато разів перевірені на практиці та науково-обґрунтовані вітчизняними науковцями.

Теоретичний аналіз та узагальнення науково-педагогічної діяльності знаних вчених (І. Беха [[[33]](#endnote-33)], С. Кульневич [[[34]](#endnote-34)] та інші) у нашому дослідженні, дозволив виділити ряд найбільш основних (соціальних) принципів, на яких базується фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: принцип природо-доцільності та культуро-відповідності у навчанні; принцип індивідуально-особистісного підходу; принцип гармонійного (ціннісного) розвитку особистості; принцип оздоровчої спрямованості; принцип зв’язку з життєдіяльністю студента [[[35]](#endnote-35)].

У класичній європейській педагогіці ідею природо-доцільності та культуро-відповідності обґрунтував Ф. Дістервег. У праці «Про природо-відповідність і культуро-відповідність у навчанні» він зазначає: «Кожна людина знаходить при своєму народженні на світ своє оточення, свій народ, серед якого їй призначено жити і принаймні виховуватися уже на певному ступені культури, яку повинні розглядати як спадок, залишений предками, як результат їхньої історії та всіх чинників, що на них   
впливали» [[[36]](#endnote-36)].

Дослідник вважав, що «… потрібно зважати на звичаї, традиції, які існують у суспільстві, на все, що в ньому визначається й прийнято» [16]. Ідеї культуро-відповідності виховання Ф. Дістервег надає статус принципу, що має належати до непорушних, та наполягав на доповненні принципу природо-доцільності принципом культуро-відповідності, який потребує врахування громадської сутності діяльності особистості [[[37]](#endnote-37)].

А. Мудрик уточнює, що у сучасній трактовці принцип культуро-відповідності навчання в освітніх закладах передбачає його ґрунтування на загальнолюдських цінностях і побудову виховання відповідно до цінностей та норм національних культур і специфічних особливостей традицій регіонів, які не суперечать загальнолюдським цінностям [[[38]](#endnote-38)].

Згідно з цим принципом, навчання у вищому навчальному закладі має знайти баланс цінностей різних культур і субкультур, засобами «мінімізації» негативних наслідків інновацій, які використовуються у освітньому   
процесі [[[39]](#endnote-39)].

Таким чином, автор передбачає оновлення фізичної культури відповідно до сучасних культурних цінностей усього процесу виховання, що містить визначення системи світоглядних категорій, ціннісних орієнтацій на фізичне самовдосконалення, здоровий спосіб життя, соціальну активність особистості [[[40]](#endnote-40)].

Першим із науковців Я. Коменським послідовно обґрунтував принцип природо-доцільності у вихованні. Він розглядав людину як частину природи. Він обґрунтовував принцип природо-доцільності у вихованні не на підставі спостережень над життям рослин і тварин, а на підставі свого педагогічного досвіду і намагався використати у процесі виховання природні, вікові та психологічні особливості дітей [[[41]](#endnote-41)].

Далі ми розглянемо принцип індивідуально-особистісного підходу. На думку Ш. Амонашвілі [[[42]](#endnote-42)], цей принцип визначає становлення студентської молоді як активного суб’єкта навчально-виховного процесу. Згідно з цим підходом, закони духовного й фізичного розвитку, процеси, зміни, що відбуваються у внутрішньому світі студента слугують головними орієнтирами в навчально-виховній діяльності.

Усестороннє вивчення особистості виступає необхідною умовою успішності формування, а її саморозвиток, утворення суб’єктних властивостей – вищим показником його ефективності [[[43]](#endnote-43)].

Таким чином, зміст навчання, який носить людяний підхід, а не владний, полягає в тому, що викладач оптимістично мислить про студентів, підходить до них як до самостійних індивідів навчання, здатних навчатися не за примусом, а добровільно, за власним бажанням і вільним вибором.

І. Лозова вважає, що значення принципу індивідуально-особистісного підходу в навчанні полягає у вивченні й врахуванні у навчальному процесі індивідуальних і вікових особливостей кожного студента з метою максимального розвитку позитивних і подолання негативних індивідуальних особливостей, забезпеченні на цій основі підвищення якості його навчальної роботи, усестороннього розвитку [[[44]](#endnote-44)].

Існують різноманітні підходи щодо визначення поняття «індивідуалізація навчання». Зміст поняття «індивідуалізація» у багатьох авторів різний й залежить у кожному випадку від цілей та засобів   
навчання [[[45]](#endnote-45)].

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

Принцип гармонійного (ціннісного) розвитку особистості. Цей принцип полягає в тому, що фізичне виховання у житті людини повинно займати місце, пропорційне, з одного боку, потребам суспільства, а з   
іншого – інтересам самої особистості [[[46]](#endnote-46)].

Процес фізичного виховання у вищих навчальних закладах у зв’язку з цим принципом необхідно виводити таким чином, щоб він не обмежувався вдосконаленням тільки рухово-тілесної межі, а широко поширювався на духовну сутність особистості [[[47]](#endnote-47)].

Як вважає О. Барно, що проблема духовності постала в зв’язку з розладом, який стався між процесами навчання і виховання. У навчанні ще має місце перевищення репродуктивних видів діяльності, спрямованих на відтворення знань, умінь, а значить – на формування виконавця. Але лише творчі види діяльності, спрямовані на пізнання нового, на задоволення духовних потреб (складної динамічної системи внутрішніх спонукань людини), виховують творчу особистість, здатну постійно навчатися, самовдосконалюватися і завдяки цьому підтримувати свою духовну сутність [[[48]](#endnote-48)].

За твердженням Г. Апанасенка, духовне здоров’я має велике значення для гармонійного розвитку особистості, пов’язане з особливою діяльністю свідомості, спрямованою на розуміння сенсу життя і свого місця у ньому [[[49]](#endnote-49)].

Зазначено М. Корольчуком, що необхідно створити такий духовно емоційний фундамент щоб у свідомості кожного студента склалася система цінностей, що має міцну емоційну направленість. Треба особливо піклуватися про позитивні емоції, що мають велику антистресову та оздоровчу дію, впливають на повноцінний розвиток студента [[[50]](#endnote-50)].

Отже, ми вважаємо, що зазначений принцип передбачає виконання рекомендацій на заняттях з фізичної культури, які допоможуть розкрити студентові шлях до гармонійного (ціннісного) розвитку себе як особистості, формування позитивного емоційного досвіду, фундаментом якого є потреба самовдосконалення, особистісного зростання, прагнення до здорового способу життя, саморозвитку.

Принцип оздоровчої спрямованості відображає гуманістичну спрямованість фізичного виховання молоді у суспільстві.

Сутність цього принципу полягає в тому, що фізична культура повинна сприяти зміцненню здоров’я та підтримувати здоровий образ життя в процесі навчально-виховної діяльності.

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

1. Становлення фізичної культури молоді повинно мати зв'язок з її психофізіологічними можливостями. Реалізацією цієї вимоги є побудова процесу фізичного виховання з урахуванням статевовікових властивостей організму, рівня фізичного розвитку та підготовленості студента.

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

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

Принцип зв’язку з життєдіяльністю студента визначає практичну функцію фізичного виховання студентської молоді – припускає підготовку молоді до діяльності у сфері виробництва, а також забезпечувати безпечний рівень життєдіяльності молодої людини в навколишньому середовищі.

Окреслено специфічні принципи фізичного виховання, які реалізуються у навчально-виховному процесі вищого навчального закладу: принцип демократизації навчально-виховного процесу; принцип легітимності; принцип стратегічної цілісності; принцип системності; принцип систематичності, доступності та індивідуальності; принцип багатоаспектності; принцип циклічності; принцип динамічності; принцип вікової адекватності педагогічного впливу, а саме:

Принцип демократизації навчально-виховного процесу – збільшення уваги педагога до використання різноманітних форм співпраці всіх учасників освітнього процесу, встановлення між ними позитивних партнерських стосунків, створення сприятливих організаційно-педагогічних умов, за якими успішно розвивається фізичне виховання студентів (розвиток власних фізичних якостей, прагнення до фізичного самовдосконалення, урахування спортивних уподобань).

Принцип легітимності – розглядається як один із далекосяжних напрямів модернізації фізичної культури у вищих навчальних закладах, який відповідає діючому законодавству, нормативно-правовим актам, прийнятий і схвалений суспільством, щодо застосування сучасних здоров’язберігаючих технологій на заняттях з фізичного виховання зі студентами вищих навчальних закладів.

Принцип стратегічної цілісності визначає єдину стратегію здоров’язберігаючої діяльності, включаючи ключові напрямки і конкретні заходи, які сприяють усвідомленому, творчому ставленню до завдань, засобів, методів і форм у фізичному виховані, формуванню ставлення до фізичної культури як цінності. Стратегія впровадження здоров’язберігаючих технологій передбачає високий професіоналізм викладача, який має виступати гарантом збереження та зміцнення здоров’я всіх суб’єктів цілісного навчально-виховного процесу.

Принцип системності передбачає реалізацію здоров’язберігаючої діяльності на заняттях з фізичного виховання, який має єдину ціль, гнучку структуру, компоненти якої взаємопов’язані між собою, мають зворотні зв’язки, які дозволяють корегувати й уточнювати поточні завдання освітньої діяльності, спрямованої на формування у студентів прагнення до здорового способу життя, засвоєння та вдосконалення його цінностей, що зумовлює необхідність позитивного ставлення до збереження та зміцнення власного здоров’я.

Принцип систематичності, доступності та індивідуальності на заняттях з фізичного виховання у вищих навчальних закладах передбачає недопустимість перерви освітнього процесу, що призводить до зниження досягнутого рівня фізичної підготовленості студентів. Цілісність навчально-виховного процесу забезпечується визначенням відповідної міри фізичного навантаження і відпочинку, яка б сприяла управлінню процесом чергування навантаження і відпочинку, в основі якого лежать закономірності адаптації організму до фізичного навантаження, а також динаміка відновлювання після виконаного навантаження.

При реалізації принципу систематичності, доступності та індивідуальності важливе значення має об’єктивна інформація про стан тих, хто займається. Вона є ключовим аспектом у прийнятті управлінських рішень, які регламентують величину фізичного навантаження (за обсягом та інтенсивністю), а також міру й якість відпочинку.

Враховуючи високу рухливість компенсаторних механізмів організму особистості, визначальну варіативність оперативного і поточного стану об’єкта педагогічного впливу, процес управління будується на основі інформації, що постійно змінюється. Реалізація принципу систематичності, доступності та індивідуальності передбачає виконання певних правил, які забезпечуються систематичністю та регулярністю відвідування занять з фізичного виховання, не допускаючи при цьому необґрунтованих перерв, а також індивідуалізацією занять.

Принцип багатоаспектності базується на уявленні про здоровий спосіб життя серед студентської молоді, яка відчуває на собі всі зміни в екологічному стані країни, соціально-економічному становищі, її духовному розвитку та передбачає використання різних напрямків та форм фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Принцип циклічності визначає структурну впорядкованість навчально-виховного процесу. Його суть розкривається у композиційному повторенні окремих занять та їх серій. Принцип циклічності у практиці реалізується повною мірою при дотриманні наступних правил. Процес фізичного виховання студентської молоді має бути побудований з використанням структурних одиниць, які повинні забезпечувати оптимальне співвідношення навантаження та відпочинку при досягненні позитивного ефекту на заняттях з фізичного виховання.

Принцип динамічності передбачає рухливість і гнучкість зв’язків між структурами і компонентами здоров’язберігаючої системи, яка застосовується на заняттях з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу, що забезпечує можливість її розвитку й удосконалення з урахуванням досягнутих результатів. Навчальний заклад повинен виступати ініціатором та організатором ефективної, цілеспрямованої роботи зі збереження, реабілітації і зміцнення здоров’я студентів та викладачів. Залучення студентів до різних форм здоров’язберігаючої діяльності формує у них необхідність самовдосконалення власного здоров’я. Це відбувається завдяки: дії особистих інтелектуальних і фізичних ресурсів; становленню самостійної активної позиції, що проявляється в самостійному пошуку й освоєнні інформації про здоров’я, засвоєння способів її обробки та застосування, використання отриманих знань на практиці.

Принцип вікової адекватності педагогічного впливу передбачає цілеспрямоване регулювання міри виховного впливу на різних етапах онтогенезу. Оскільки вікова динаміка розвитку фізичних здібностей, удосконалення вегетативних і моторних функцій організму багато в чому визначають зміст навчально-виховного процесу, реалізація даного принципу передбачає постановку довгострокових цілей, підбір оптимальних засобів і методів фізичного виховання та спортивного тренування в різні вікові періоди.

Усі принципи, які розглянуто у нашому досліджені, поєднані у систему єдиного освітнього процесу фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах, спрямованого на усесторонній фізичний розвиток, який важливий для оснащення особистістю певними знаннями, руховими вміннями і навичками.

Отож, свідомість та активність обов’язково передбачають доступність навчання і розвиток фізичних здібностей. Доступність та індивідуальність забезпечуються наочністю та систематичністю. Принцип систематичності, у свою чергу, сприяє поступовому підвищенню практикуючої дії з метою формування у неї здатностей до фізичної культури.

Отже, враховуючи вищевикладене, можемо зробити висновок, що формування гармонійно розвиненої особистості студента в процесі фізичного виховання потребує дотримання таких принципів фізичного виховання у вищому навчальному закладі: загально-методичних принципів: науковості; свідомості та активності; наочності; загальних (соціальних) принципів (природо доцільності та культуро відповідності у навчанні, індивідуально-особистісного підходу, ціннісного розвитку особистості, оздоровчої спрямованості, зв’язку з життєдіяльністю студента) виховної стратегії суспільства, що передбачають усесторонню підготовку особистості до трудової та інших суспільно важливих видів діяльності і все рівномірний розвиток життєвих сил і здібностей людини як вищої цінності суспільства; специфічних принципів фізичного виховання: демократизації навчально-виховного процесу, легітимності, стратегічної цілісності, системності, систематичності, доступності та індивідуальності, багатоаспектності, динамічності, циклічності, вікової адекватності педагогічного впливу.

2 Завдання, методи та організація дослідження

2.1 Завдання дослідження

Вивчаючі наукові джерела, зауважено, що фізичне виховання студентів закладів вищої освіти буде ефективнішим за умови обґрунтування теоретичних і методичних основ виховання фізичної культури особистості, планування та впровадження педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі спортивно-масової роботи закладів вищої освіти.

Мета роботи – дослідити процес фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.

У зв’язку з метою дослідження, перед роботою були поставлені наступні завдання:

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми в науково-методичній літературі.
2. З'ясування бажання та готовність студентів займатися спортивно-масовою роботою в позааудиторний час.
3. Визначити рівень фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури за темою дослідження.
2. Педагогічне спостереження.
3. Методика самооцінки рівнів готовності особистості до здорового способу життя.
4. Тестування фізичної підготовленості за тестами: біг на 100 м, с; човниковий біг 4х9 м, с; стрибок у довжину з місця, см; піднімання в сід за 1 хв., разів; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів; нахили тулуба вперед з положення сидячи, см.
5. Методи математичної статистики.

*Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури проводився за темою дослідження.* Вивчалася науково-методична література, в якій розглядалися питання щодо використання сучасних методик у тренувальному процесі навчально-спортивних секцій у студентів закладів вищої освіти в позааудиторний час. Особливу увагу було приділено публікаціям, в яких аналізувалися основні причини недостатньої ефективності навчально-тренувального процесу секційних занять у студентів закладів вищої освіти.

*Метод педагогічного спостереження* представляє собою аналіз та оцінку предмета дослідження без втручання в його функціонування. За допомогою якого, здійснено вибір методів та способів реєстрації показників, ознайомлення з сучасними методиками проведення секційних занять у студентів закладів вищої освіти.

*Методика самооцінки рівнів готовності особистості до здорового способу життя (С. Г. Добротворської)*

- I позитивний тип – «цілеспрямований» – цінність «здоров’я» знаходиться в основній структурі на одному з перших місць. Характеризується усвідомленою ціллю вести здоровий спосіб життя. Студенти, які належать до такого типу, активно займаються спортом, не мають шкідливих звичок;

- II позитивний тип – «ініціативний» – для нього характерний здоровий спосіб життя. Однак цей тип не настільки цілеспрямований, як перший. Відрізняється посиленням мотивації до здорового способу життя, визначенням мотивів та інтересів до занять різними видами фізичної активності;

- III позитивний нестійкий тип – «рефлективний» – веде здоровий спосіб життя, але пливе за течією. Спостерігається у студентів з: найбільш емоційно не стійким складом мотивації, абиякий за змістом ціннісними орієнтаціями; відсутністю зацікавленості і потреби у фізкультурній діяльності та дотримання здорового способу життя. У загальній ієрархії особистісних цінностей здоров’я має для них другорядне значення;

- IV негативний тип – «сприятливий» – наявні шкідливі звички, неготовність вести здоровий спосіб життя, але схильність змінити свій образ життя. Особи цього типу не виявляють інтересу до занять спортом, вважають планування свого життя марною тратою сил, часу і коштів, не мають бажання змінювати звичний спосіб життя. Вони характеризуються несформованим ставленням до фізичних вправ, самостійних занять та активного дозвілля і не вважають здоровий спосіб життя цінністю для себе та інших.

*Педагогічне тестування* – метод, який передбачає виконання конкретної вправи для оцінки рівня розвитку тої чи іншої фізичного якості. Педагогічне тестування фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти здійснювалося за допомогою комплексу контрольних вправ.

Біг 100 м проводився на стадіоні згідно із правилами змагань. У забігах брали участь по два учасники. Учасники тестування за командою "На старт!" стають на стартову лінію в положення високого/низького старту. За сигналом стартера учасники швидко долають дистанцію, не знижуючи темпу перед фінішем. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Човниковий біг 4х9 м проводиться на будь-якому рівному майданчику з твердим покриттям, що забезпечує хороше зчеплення із взуттям, завдовжки 9 метрів, обмеженому двома паралельними лініями, за кожною лінією - 2 півкола радіусом 50 сантиметрів (R - 50 см) із центром на лінії, 2 дерев'яних кубики (5 х 5 см). Взуття має захищати ноги та забезпечувати міцний контакт з поверхнею майданчика. Бігова доріжка рівна, не слизька.

Учасник, не наступаючи на стартову лінію, приймає положення високого старту. За командою "Руш!" (з одночасним включенням секундомірів) учасник пробігає 9 м до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у півколі, повертається бігом назад і кладе його в стартове півколо. Потім біжить за другим кубиком на наступну відстань 9 м, взявши його, повертається назад і кладе його у друге стартове півколо.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.

Спроба не зараховується у разі: якщо кубик не поклали в півколо, а кинули; якщо кубик покладено не у півколо.

Вправа оцінюється за кількістю витраченого на виконання вправи часу. Час визначається з точністю до десятої частки секунди.

Стрибок у довжину з місця виконується у відповідному секторі для стрибків. Місце відштовхування має забезпечувати якісне зчеплення з взуттям. Учасник приймає ВП: ноги на ширині плечей, ступні паралельно, носки ніг перед лінією відштовхування, виконує замах руками назад, потім різко виносить їх вперед та поштовхом обох ніг виконує стрибок якомога далі.

Вимірювання проводиться по перпендикулярній прямій від місця відштовхування будь-якою ногою до найближчого сліду, залишеного будь-якою частиною тіла учасника.

Учаснику надаються дві спроби. У залік йде кращий результат. Спроба не зараховується у разі: заступання за лінію відштовхування або торкання до неї; виконання відштовхування з попереднього підскоку; позачергове відштовхування ногами.

Тестування здійснюється відповідно до правил і змагань зі стрибків у довжину з розбігу. Місця відштовхування і приземлення мають бути на одному рівні.

Піднімання тулуба в сід за 1 хв. виконується з ВП: лежачи на спині на гімнастичній маті, руки за головою, пальці зчеплені в "замок", лопатки торкаються мати, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги. Учасник виконує максимальну кількість підйомів за 1 хв., торкаючись ліктями колін, з подальшим поверненням у ВП.

Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба. Для проведення тесту учасників ділять на пари, один із партнерів виконує тест, інший утримує його ноги за ступні і гомілки. Потім учасники міняються місцями.

Спроба не зараховується у разі: відсутності торкання ліктями стегон (колін); відсутності торкання лопатками мати; пальці розімкнуті із "замка"; зміщення таза.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи може проводитися із застосуванням контактної платформи заввишки 5 см або без неї.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи виконується з такого вихідного положення: упор лежачи на підлозі, руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи впираються в підлогу без опори.

Учасник, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги або контактної платформи, розгинаючи руки у ліктьових суглобах, повертається у ВП та, зафіксувавши його на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту).

Зараховується кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу.

Спроба не зараховується у разі:

* торкання підлоги колінами, стегнами, тазом;
* порушення прямої лінії "плечі - тулуб - ноги";
* відсутності фіксації ВП;
* почергового розгинання рук;
* відсутності торкання грудьми підлоги (платформи);
* розведення ліктів щодо тулуба більш ніж на 45 градусів.

Нахили тулуба вперед з положення сидячи виконуються з вп сидячи на підлозі, ноги випрямлені в колінах, ступні ніг – паралельно на ширині 15-20 см. руки на підлозі між колінами, долонями донизу. Учасник виступає в спортивній формі, яка дозволяє суддям визначати випрямлення ніг у колінах. при виконанні тесту учасник за командою "Можна!" виконує два попередніх пружних нахили. При третьому нахилі учасник максимально нахиляється вперед, затримується пальцями або долонями обох рук на лінії розмітки, не згинаючи ніг у колінах, і утримує дотик протягом 2 с.

При виконанні тесту на гімнастичній лаві учасник за командою виконує два попередніх нахили, долоні рухаються уздовж лінійки вимірювання. При третьому нахилі учасник максимально нахиляється і утримує дотик лінійки вимірювання протягом 2 с.

Гнучкість вимірюється в сантиметрах. результатом тестування є позначка в сантиметрах на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб. Результат вище рівня розмітки на лінії від 0 до 50 см визначається знаком "+", нижче рівня розмітки від 0 до 50 см – знаком "-".

Спроба не зараховується у разі: згинання ніг у колінах; утримання результату пальцями однієї руки; відсутності утримання результату протягом 2 с.

2.3 Організація дослідження

Відповідно до мети і завдань дослідження нами з вересня 2019 р. по травень 2020 р. включно було проведене обстеження студентів державного закладу вищої освіти Донецького юридичного інституту МВС України у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. Дослідження проводилось зі студентами факультету «Право» та курсантами факультету № 1 «Підготовка працівників Національної поліції України» І-ІІ курсів на позааудиторних заняттях з фізичного виховання, у тренувальному процесі навчально-спортивних секцій у студентів.

Було охоплено 70 студентів та 125 курсантів, з них 150 хлопців та 45 дівчат та 3 викладача з фізичного виховання відповідного навчального закладу. Спільними характеристиками респондентів є: належність до однієї вікової групи – 17-19 років; термін навчання – 4 роки; форма навчання – денна.

Усі студенти та курсанти не мали відхилень у стані здоров’я та належали до основної медичної групи. Перед виконанням контрольних вправ було проведено інструктаж із техніки безпеки, а також оголошено правила виконання завдань.

Усі отримані в ході нашого дослідження дані були оброблені за допомогою стандартних методів математичної статистики, проаналізовані і занесені у відповідні таблиці.

1. Результати дослідження

Нами визначено ставлення студентів до занять фізичною культурою і спортом за результатами наданої анкети «Ставлення до позааудиторної фізкультурно-спортивної діяльності». Питання анкети підготовленні таким чином, що допомагають зрозуміти вплив навчання у вищих навчальних закладах на формування розуміння студентів про фізкультурно-спортивну діяльність в позааудиторний час, а саме: своє фізичне здоров’я; його самооцінку; фізичну підготовленість.

За результатами анкетування виявлено зацікавленість та відношення студентів вищої освіти 1 та 2 курсу денної форми навчання до позааудиторних занять з фізичної культури та результативності позааудиторних занять з фізичної культури для професійної діяльності і особистого зростання, визначення фізичної культури як однієї з головних цінностей для усестороннього розвитку студента. Результати подано   
у табл. 3.1, рис. 3.1.

Таблиця 3.1

Ставлення здобувачів вищої освіти до фізичного виховання у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи (в % до кількості опитаних)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ставлення здобувачів вищої освіти до позааудиторних занять з фізичної культури | курсанти | Студенти |
| 1. Вважають за бажане | 17 | 16 |
| 2. Вважають за необхідне | 27 | 28 |
| 3. Вважають обов’язковим | 56 | 37 |
| 4. Вважають не обов’язковим | 10 | 19 |

Результати анкетування «Ставлення до позааудиторної фізкультурно-спортивної діяльності» розділилися наступним чином: курсанти – 17% респондентів вважають за бажане, 27% – за необхідне, 56% – обов’язковим, 10% респондентів вважають не обов’язковим; студенти – 16% респондентів вважають за бажане, 28% – за необхідне, 37% – обов’язковим, 19% респондентів вважають не обов’язковим.

Рис. 3.1 Результати анкетування «Ставлення до позааудиторної фізкультурно-спортивної діяльності»

Відповіді респондентів на питання анкети «У чому, на вашу думку, проявляється ефект від позааудиторних занять з фізичного виховання у ЗВО?» засвідчили наступне (рис. 3.2, 3.3):

1. – покращення та зміцнення здоров’я;
2. – покращення фізичної працездатності;
3. – покращення розумової працездатності;
4. – нормалізація маси тіла;
5. – покращення настрою, самопочуття, спілкування з друзями;
6. – підвищення самооцінки.

Результати хлопців, що зображені на рисунку 3.2 показали:

18,7% – у зміцненні здоров’я,

19,1% – у покращенні фізичної працездатності,

14,1% – у покращенні розумової працездатності,

16,2% – у нормалізації маси тіла,

18,6% – у покращенні настрою, самопочуття, спілкування з друзями,

13,3% – у підвищенні самооцінки.

Рис. 3.2 Відповіді хлопців на запитання анкети «У чому, на вашу думку, проявляється ефект від позааудиторних занять з фізичного виховання у ЗВО?»

Результати дівчат, що зображені на рисунку 3.3 показали:

дівчата 12,6% – у покращенні та зміцненні здоров’я,

13,2% – у покращенні фізичної працездатності,

14,2% – у покращенні розумової працездатності,

25,1% – у зниженні ваги та нормалізації маси тіла,

15,6% – у покращенні настрою, самопочуття, спілкування з друзями,

19,3% – у підвищенні самооцінки.

Рис. 3.3 Відповіді дівчат на запитання анкети «У чому, на вашу думку, проявляється ефект від позааудиторних занять з фізичного виховання у ЗВО?»

Відповіді дівчат підтвердили, що ефект позааудиторних занять (особливо заняття зі спортивної аеробіки та фітнесу) найбільше проявляється у нормалізації маси тіла (25,1%), у підвищенні самооцінки (19,3%), у покращенні настрою, самопочутті, спілкуванні з друзями (15,6%).

Таким чином, під час анкетування ми з'ясували, що цільова направленість, інтерес до занять у позааудиторний час у студентському віці проявляється не стільки у досягненні оздоровчого ефекту, скільки у задоволенні за допомогою фізичних вправ широкого кола потреб, спрямованих на самовираження, досягнення естетичної краси та тіло побудови, добре самопочуття, якісне проведення активного дозвілля, зміну діяльності, участь в ігровій педагогічній діяльності, позитивні емоції.

Під час емпіричного дослідження за даними анкетного опитування нами з'ясовано можливості введення занять з фізичної культури у процесі спортивно-масової роботи у позааудиторний час у закладах вищої освіти, яке надало нам змогу розділити всіх студентів та курсантів на групи занять з загальної фізичної підготовки, самостійних занять фізичними вправами, фізкультурно-масових заходів, а також основне відділення спортивного вдосконалення.

Таблиця 3.2

Самооцінка рівнів готовності студентів до здорового способу життя   
(за С. Г. Добротворська), %

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рівні вихованості студентів | Рівні самооцінки ЗСЖ | Результати, % |
| Високий | I позитивний тип | 8 |
| Достатній | II позитивний тип | 24 |
| Середній | III позитивний нестійкий тип | 52 |
| Низький | IV негативний тип | 16 |

З одержаних даних бачимо, що студентів об’єднувало те, що вони мали змогу обирати різноманітні види фізкультурно-спортивної діяльності на позааудиторних заняттях з фізичного виховання, а саме: заняття з загальної фізичної підготовки – 80 студентів, самостійні заняття фізичними вправами – 50 студентів, фізкультурно-масові заходи – 65 студентів.

За самооцінкою рівнів готовності студентів до здорового способу життя, згідно одержаних результатів, маємо (табл. 3.3, рис. 3.4):

- I позитивний тип – «цілеспрямований» – цінність «здоров’я» знаходиться в основній структурі на одному з перших місць. Характеризується усвідомленою ціллю вести здоровий спосіб життя. Студенти, які належать до такого типу, активно займаються спортом, не мають шкідливих звичок (8 % респондентів);

- II позитивний тип – «ініціативний» – для нього характерний здоровий спосіб життя. Однак цей тип не настільки цілеспрямований, як перший. Відрізняється посиленням мотивації до здорового способу життя, визначенням мотивів та інтересів до занять різними видами фізичної активності (24% респондентів);

- III позитивний нестійкий тип – «рефлективний» – веде здоровий спосіб життя, але пливе за течією. Спостерігається у студентів з: найбільш емоційно не стійким складом мотивації, абиякий за змістом ціннісними орієнтаціями; відсутністю зацікавленості і потреби у фізкультурній діяльності та дотримання здорового способу життя. У загальній ієрархії особистісних цінностей здоров’я має для них другорядне значення   
(52% респондентів);

- IV негативний тип – «сприятливий» – наявні шкідливі звички, неготовність вести здоровий спосіб життя, але схильність змінити свій образ життя. Особи цього типу не виявляють інтересу до занять спортом, вважають планування свого життя марною тратою сил, часу і коштів, не мають бажання змінювати звичний спосіб життя. Вони характеризуються несформованим ставленням до фізичних вправ, самостійних занять та активного дозвілля і не вважають здоровий спосіб життя цінністю для себе та інших (16% респондентів). Таким чином, ми бачимо, що для студентів характерний високий рівень самооцінки здорового способу життя у   
8% респондентів; достатній рівень самооцінки виявлено у 24% респондентів; середній рівень – 52%; низький рівень – 16%.

Рис. 3. 4 Самооцінка рівнів готовності студентів до здорового способу життя

Після обчислення результатів за даною методикою визначено, що у 42,3% респондентів індекс самооцінки здоров’я відповідає високому рівню (0–7 балів); 43,5 респондентів відповідають достатньому рівню (8–13 балів); 7,4% респондентів – середньому рівню (14–20 балів); 6,8% респондентів – низькому рівню (21–27 балів).

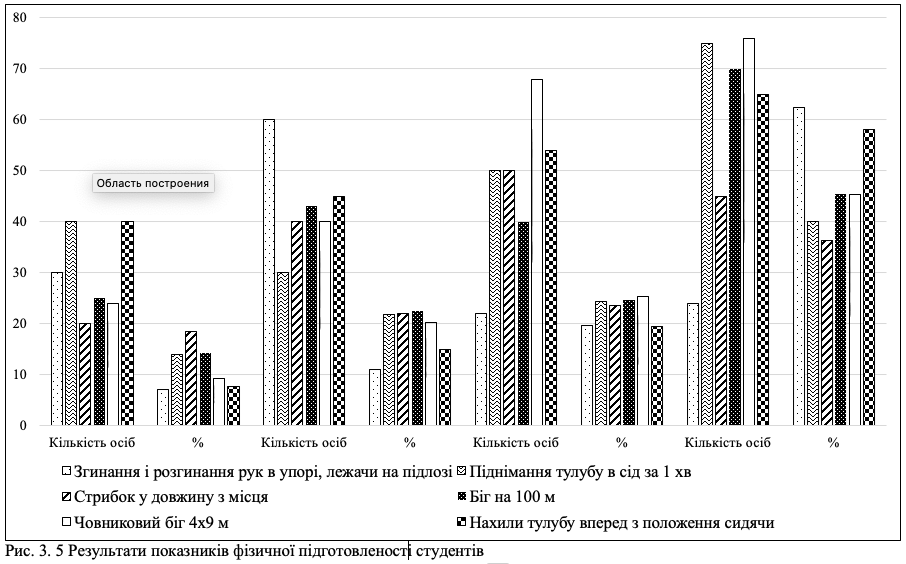
Таким чином, студенти І–ІІ курсу оцінюють стан свого здоров’я як «добрий» (високий рівень) та «середній» (достатній рівень), однак за одержаними даними ми бачимо, що переважна більшість студентів мають низький рівень здоров’я, що також вказує на необхідність оптимізації системи формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладів, у тому числі у процесі спортивно-масової діяльності у позааудиторний час.

За методикою діагностики рівня розвитку фізичної підготовленості студентів проведено тестування. Отримані у результаті тестування показники представлено у таблиці 3.3, рисунку 3.5.

Таблиця 3.3

Результати показників фізичної підготовленості, %

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Види випробувань | К-сть осіб | % | К-сть осіб | % | К-сть осіб | % | К-сть осіб | % |
| Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі | 30 | 7,1 | 60 | 10,9 | 22 | 19,6 | 24 | 62,4 |
| Піднімання тулубу в сід за 1 хв | 40 | 13,9 | 30 | 21,8 | 50 | 24,3 | 75 | 40 |
| Стрибок у довжину з місця | 20 | 18,4 | 40 | 21,9 | 50 | 23,5 | 45 | 36,2 |
| Біг на 100 м | 25 | 14,2 | 43 | 22,5 | 40 | 24,6 | 70 | 45,4 |
| Човниковий біг 4х9 м | 24 | 9,1 | 40 | 20,2 | 68 | 25,3 | 76 | 45,3 |
| Нахили тулубу вперед з положення сидячи | 40 | 7,7 | 45 | 14,8 | 54 | 19,4 | 65 | 58,1 |



Аналізуючи отримані результати проведеного тестування зі студентами І–ІІ курсу визначено рівень прояву основних рухових якостей студентів:

1. Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі: високий рівень – 7,1%; достатній рівень – 10,9%; середній рівень – 19,6%; низький рівень – 62,4%.
2. Піднімання тулубу в сід за 1 хв: високий рівень – 13,9%; достатній рівень – 21,8%; середній рівень – 24,3%; низький рівень – 40%.
3. Стрибок у довжину з місця: високий рівень – 18,4%; достатній рівень – 21,9%; середній рівень – 23,5%; низький рівень – 36,2%.
4. Біг на 100 м: високий рівень – 14,2%; достатній рівень – 22,5%; середній рівень – 24,6%; низький рівень – 38,7%.
5. Човниковий біг 4х9 м: високий рівень – 9,1%; достатній рівень – 20,2%; середній рівень – 25,3%; низький рівень – 45,4%.
6. Нахили тулубу вперед з положення сидячи: високий рівень – 7,7%; достатній рівень – 14,8%; середній рівень – 19,4%; низький рівень – 58,1%.

Важливим є той факт, що зафіксовано най нижчий бал (1–2 бали) такої фізичної якості, як сила у студентів І–ІІ курсів, що констатує низькі силові здібності студентів при виконанні тесту згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, тобто у них значно знижені показники сили порівняно з іншими фізичними здібностями.

Рівень розвитку м’язів черевного пресу ми визначили, як середній рівень розвитку (3 бали) при виконанні вправи піднімання тулубу в сід за 1 хв. Роблячи підсумки отриманих результатів тестування «стрибок у довжину з місця» можна зробити висновок, що показники знаходяться на середньому рівні фізичного розвитку (3 бали), і можуть змінюватися у процесі навчання.

Наступною фізичною якістю, яку ми досліджували, є швидкість. З метою визначення найефективніших засобів розвитку швидкості у студентів нами досліджено результати тесту бігу на 100 м, що показали більший результат низького рівня фізичного розвитку студентів (1–2 бали). Рівень розвитку спритності у студентів ми виявили за результатами виконання нормативу – човниковий біг 4×9 м. За результатами дослідження з'ясовано, що спритність – це одна з фізичних якостей, що найскладніше розвивається протягом навчання у вищому навчальному закладі так, як показали результати тестування: студенти мають низький рівень фізичного розвитку спритності (1–2 бали) на початку та наприкінці навчального року.

Рис. 3.6 Рівень прояву основних рухових якостей студентів

Виявляємо дуже низький рівень результатів у тестуванні здібності до гнучкості при нахилах тулубу вперед з положення сидячи (1–2 бали) за п’ятибальною системою оцінювання, що пояснюється насамперед статевими і віковими особливостями студентів.

Висновки

1. На підставі експерименту, загалом нами виявлено низький рівень загально-теоретичних знань у сфері фізичної культури, відсутність основних знань, зокрема щодо засобів підтримання та контролю фізичного стану та здорового способу життя, відсутність стійкої мотивації до систематичних занять фізичною активністю, низьку мотивацію до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, шкідливі звички, що фактично підтверджують результати наших досліджень.

Не досить добрий розвиток фізичної підготовленості та відсутність стимулу до її покращення протягом життя студентської молоді, на наше розуміння, зумовлюється низькою якістю фізичного виховання як у середньому освітньому закладі, так і у вищий школі, зменшенням інтересу та мотивації у студентів до звичайної форми організації занять, недостатнім різновидом форм організації фізичного виховання у позааудиторний час, умовам навчання у закладах вищої освіти, які супроводжуються зниженням рухової активності та збільшенням навчального навантаження, шкідливим звичкам та ін.

2. На підставі отриманих нами результатів під час дослідження вважаємо за доцільне виділення наступних рівнів вихованості фізичної культури студентів: високий, достатній, середній та низький, які визначаються за показниками компонентів фізичної культури особистості.

Результати експерименту (у процесі аналізу рівня вихованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі спортивно-масової діяльності у позааудиторний час, засвідчують, що високий рівень вихованості фізичної культури мають 6,8 %; достатній – 13,9 %;   
середній – 29,8 %; низький – 49,5 %. Загалом студенти І-ІІ курсу продемонстрували середній та низький рівні вихованості фізичної культури (79,3 %). Окрім того, з'ясовано, що недостатній рівень розвиненості фізичних якостей та фізична підготовленість студентів погіршуються протягом другого року навчання. Необхідність обґрунтування та проектування освітньої системи виховання фізичної культури студентів у процесі спортивно-масової роботи у позааудиторний час у закладах вищої освіти та психолого педагогічних умов її ефективної реалізації підтверджено дослідженим станом вихованості фізичної культури студентів закладах вищої освіти.

3. У процесі експерименту було проаналізовано умови формування фізичної культури студентів, які свідчать про низьку результативність формування фізичної культури молоді у закладах вищої освіти, що мало відображення у не в змозі студентів самостійно обирати види спортивної діяльності відповідно до особистих вподобань та побажань, застосовувати форми збереження здоров’я відповідно до особливостей свого організму, культури здоров’я, націленої на відповідальне ставлення як до свого здоров’я, так і до здоров’я оточуючих.

Перелік посилань

1. . Конституція України [Електронний ресурс] // Відомості Верховної Ради України (ВВР). – 1996. – № 30. – с. 141. – Режим доступу: http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80 [↑](#endnote-ref-1)
2. . Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-методичні засади. (Т. 1). 2003. Kиїв: Либідь. [↑](#endnote-ref-2)
3. . Про освіту. №2145-VIІІ. Взято з: http://search.ligazakon.ua/l\_doc2.nsf/link1/T172145.html [↑](#endnote-ref-3)
4. . Про вищу освіту. № 20, 506-536. [↑](#endnote-ref-4)
5. . Про фізичну культуру і спорт. № 1724-VI. Взято з http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1724-17. [↑](#endnote-ref-5)
6. . Концепція фізичного виховання в системі освіти України. (2000). Фізичне виховання в школі, 1. [↑](#endnote-ref-6)
7. . Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації” (1998). Київ. [↑](#endnote-ref-7)
8. . Про особливості формування навчальних планів на 2015/2016 навчальний рік. № 47. Взято з http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0132-15. [↑](#endnote-ref-8)
9. . Ware J. E. Methodology in behavioral and psychosocial cancer research. Conceptualizing disease impact and treatment outcomes. Cancer, 1984. 53.10, C. 2316-2326. [↑](#endnote-ref-9)
10. .Про фізичну культуру і спорт, № 3808-XII. Взято з http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/3808-12. [↑](#endnote-ref-10)
11. . Тимошенко О. В. Шляхи вдосконалення уроків фізичної культури в школах України на сучасному етапі розвитку суспільства. Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія № 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): зб. наук. праць. 13, 2011.   
    С. 613 - 617. [↑](#endnote-ref-11)
12. . Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. (Ч. 1). Тернопіль: Навчальна книга – Богдан. 2008. 321 с. [↑](#endnote-ref-12)
13. . Про освіту. №2145-VIІІ. Взято з: http://search.ligazakon.ua/l\_doc2.nsf/link1/T172145.html [↑](#endnote-ref-13)
14. . Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України». №80. Взято з http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/80-96-п. [↑](#endnote-ref-14)
15. . Сичов С. О. Методичні засади створення моделі прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): зб. наукових праць, 6, 2010. С. 276-281. [↑](#endnote-ref-15)
16. .Андрущенко В. П. Освіта на рубежі століть: філософія, методологія, практика. Неперервна професійна освіта: філософія, педагогічні парадигми, прогноз: Монографія. В. Г. Кремень (Ред.), Київ: Наукова думка. 2003.   
    С. 99 – 166. [↑](#endnote-ref-16)
17. .Пустовіт Г. П. Теоретико-методичні основи екологічної освіти і виховання учнів 1-9 класів у позашкільних навчальних закладах: монографія. Луганськ: Альма-матер. 2004. 213 с. [↑](#endnote-ref-17)
18. . Про вищу освіту. № 1556-VII. Взято з http://zakon2.rada.gov.ua/laws/1556-18. [↑](#endnote-ref-18)
19. . Про особливості формування навчальних планів на 2015/2016 навчальний рік. № 47. Взято з http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0132-15. [↑](#endnote-ref-19)
20. . Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України». №80. Взято з http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/80-96-п. [↑](#endnote-ref-20)
21. . Howley E. T., &Franks, D. B. Fitness professional’s handbook. Champaign: Human Kinetics. 2007. 321 с. [↑](#endnote-ref-21)
22. . Конох А. П. Актуальні проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць за редакцією проф. Єрмакова С. С., 22, 2005.   
    С 162-167. [↑](#endnote-ref-22)
23. . Блавт О. З. Інформативні показники рівня фізичного здоров’я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 11, 2012. С. 14-19. [↑](#endnote-ref-23)
24. . Булатова М., Литвин, О. Здоров’я і фізична підготовленість населення України. Теорія і методика фізичного виховання та спорту, 1, 2004. С. 3 - 9. [↑](#endnote-ref-24)
25. . Виленский М. Я. Студент, как объект физической культуры. Теория и практика физической культуры, 10, 1999. С. 2 - 5. [↑](#endnote-ref-25)
26. . Демченко В. А. Самосвідомість як фактор психологічної адаптації першокурсників до навчальної діяльності. (Дис. канд. психол. наук). Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна, Харків. 2006. 231 с. [↑](#endnote-ref-26)
27. . Анчурин, Г. Б. Диалектика духовного и телесного начал в свете нового понимания физической культуры. Теория и практика физической культуры, 6, 2002. С. 59-60. [↑](#endnote-ref-27)
28. . Єжова О. О. Здоров’язбережувальні технології у педагогічній системі формування ціннісного ставлення до здоров’я в учнів професійно-технічних навчальних закладів. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 3(13), 2011. С. 65-74. [↑](#endnote-ref-28)
29. . Кара С. І. Готовність студентів університету до педагогічної діяльності. Педагогіка, психологія та медико-педагогічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. 12, 2007. С. 86 - 90. [↑](#endnote-ref-29)
30. . Довгань Н. Ю. Теоретичні і методичні основи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи: дис … док. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2018. 576 с. [↑](#endnote-ref-30)
31. . Dovgan N. Yu. (2016). Cultural and historical retrospective of thought of the physical education of the personality. Fundamental and Applied Researches In Practice of Leading Scientific Schools. Co-publ.: Publishing office: Accent Graphics Communications – Hamilton, ON. Issue, 2(14), 196 - 212. [↑](#endnote-ref-31)
32. .Бурлака, Я. І., Руденко, Ю. Д. (1992) Історія педагогіки України: витоки, пошуки і проблеми. Ріднашкола, 1, 7 - 13. 1992. 123 с. [↑](#endnote-ref-32)
33. . Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості: у 2 т. (Т. 1) Чернівці: Букрек. 2015. 342 с. [↑](#endnote-ref-33)
34. . КульневичС. В. Педагогика личности от концепций до технологий: учеб.-практич. пособие для учителей и классных руководителей, студентов, магистрантов и аспирантов пед. учеб. заведений, слушателей ИПК. Ростов н/Д: Творческий центр «Учитель». 2001. 231 с. [↑](#endnote-ref-34)
35. . Виленский М. Я. Студент, как объект физической культуры. Теория и практика физической культуры, 10, 1999. С. 2-5. [↑](#endnote-ref-35)
36. . Дистервег А. О природосообразности и культуросообразности в обучении. Избр. пед. соч. 1956. 349 с. [↑](#endnote-ref-36)
37. .Сараф М. Я., Столяров, В. І. Введення в естетику спорту: навчальний посібник для інститутів фізкультури. М.: ФиС. 1986. 231 с. [↑](#endnote-ref-37)
38. . AndersonG., Bates, M., Cova, S., &Macdonald, R. (Ed.). (2008). Foundations of professional personal training. Champaign: Human Kinetics. [↑](#endnote-ref-38)
39. . Раєвський, Р. Т., Канішевський, С. М., Лапко В. Г. Фізичне виховання студентської молоді України у контексті Болонського процесу. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: здобутки, проблеми та шляхи їхнього вирішення у контексті вимог Болонської декларації: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф, 2007. С. 44 - 49. [↑](#endnote-ref-39)
40. . Мудрик А. В. Введение в социальную педагогику: учеб. пособие для студентов. М.: Ин-т практ. психологии. 1997. 342 с. [↑](#endnote-ref-40)
41. . Коменський Я. А. Вибрані педагогічні твори. Т. І. Велика дидактика. Київ: Радянська школа.1940. 234 с. [↑](#endnote-ref-41)
42. . Амонашвили Ш. А. Педагогическая симфония. Москва: Междунар. центр Рерихов; Мастер-банк. 2002. 312 с. [↑](#endnote-ref-42)
43. . Шевченко Г. П. (Ред). Формування духовної культури учнівської молоді засобами мистецтва: Основні концептуальні ідеї наукової школи. Луганськ: ЛДПУ. 2000. 197 с. [↑](#endnote-ref-43)
44. . Лозова В. І. Формування педагогічної компетентності викладачів вищих навчальних закладів. Педагогічна підготовка викладачів вищих навчальних закладів: матеріали міжвуз. наук.-практ. конфер. 2002. С. 3 – 8. [↑](#endnote-ref-44)
45. . Арефьєв, В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання. Підручник. Кам’янець-Подільський: ПП Буйницький О. А. 2001. 432 с. [↑](#endnote-ref-45)
46. . Чирва Г. Проблеми фізичного виховання і здоров’я у педагогічній спадщині К. Д. Ушинського. Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр., 1999. С. 60 - 65. [↑](#endnote-ref-46)
47. . Гаврилюк О. О. Стан позааудиторної роботи з формування комунікативної культури студентів у практиці вищого навчального педагогічного закладу. Вісник СевНТУ «Психологічні аспекти педагогіки і освіти», 2010., С. 111 - 114. [↑](#endnote-ref-47)
48. . Барно О. М. Шляхи формування духовного світу сучасного юриста. Духовність українства: збірник наукових праць, 2001.С. 63–68. [↑](#endnote-ref-48)
49. . Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье: сущность, механизмы, проявления. Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации, 1(16). 2006. С. 66 – 69. [↑](#endnote-ref-49)
50. . Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності: підручник для студенів вищих навчальних закладів. Київ: Ельга, Ніка-Центр. 2003. 234 с. [↑](#endnote-ref-50)