

5.Станкевич Л.Г. Возможности индивидуальной коррекции тренировального процесса у легкоатлетов, тренируемых на выносливость / Станкевич Л.Г., Земцова И.И., Томилова Т.А. // М-ли XVI Міжнародної науково-практ.конф. (Харків, 8-9 грудня) [Електронний ресурс]. – Харків: ХДАФК, –261-264 с.

6.Станкевич Л.Г. Стан субстратного метаболізму та антиоксидантного статусу спортсменів – триатлоністів під впливом комплексу антиоксидантів / Станкевич Л.Г., Земцова І.І. // Молода спортивна наука України – Збірник. наук. праць в галузі фіз. культури. та спорту. – Львів, 2004.- Вип.8, Т.2. – С. 336 -340.

7.Хмельницька Ю. К. Характеристики функціональної напруженості кваліфікованих лижниць при проходженні підйомів різної складності / Ю. К. Хмельницька, М. М. Філіппов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 10. – С.70–76.

8.Aedma M. Dietary sodium citrate supplementation does not improve upper-body anaerobic performance in trained wrestlers in simulated competition-day conditions / Aedma M., Timpmann S., Ööpik V., Eur J. // Appl Physiol, Vol. – 2015, 115 (2), – P. 387-396.

9.Dunkin J. E. The Effect of a carbohydrate mouth rinse on upper-body muscular strength and endurance / Dunkin J. E., Phillips S. M., Strength J. //Cond Res, Vol. 31(7), 2017. – P. 1948-1953.

10. Jäger R. International society of sports nutrition position stand: protein and exercise / Jäger R., Kerksick C. M., Campbell B. I. // J Int Soc Sports Nutr, 2017. – Vol. 20, – P. 14-20.

11. Khodae M. Rapid weight loss in sports with weight classes / Khodae M., Olewinski L., Shadgan B., Kiningham R. R. // Curr Sports Med Rep, 2015. –Vol. 14 (6), – P. 435-441.

12. Sherman W.M. Effects of 4 hour pre-exercise carbohydrate feedings on cycling performance / Sherman W.M., Brobowicz G., Wright D.A., Allen W.K., Simonsen J., Dermbach A. // Med Sci Sports Exerc, 1992; 24 – P.336-339.

#### References

1.Berk L. Pytanye v lehkoj atletyke. Rekomendatsyy po pytanyu dia sokhraneniya zdorovia y dostyazheniya vysokikh rezultatov v lehkoj atletyke. Na osnove zakliucheniya YAFF po voprosam pytaniya sportsmenov. / L. Berk, R. Mohan . – Monako, 2007. – 36 s.

2.Zemtsova I.I. Praktikum z biokhimii sportu / I.I. Zemtsova, S.A. Oliinyk. - K.: Olimp lyteratura, 2010. – 183 s.

4.Krystyn A. Rozenblium. Pytanye sportsmenov. /Pod red. Krystyn A. Rozenblium / Rukovodstvo dia professyonalnoi raboty s fizychesky podhotovlennymi liudmy . – Kyev: Olympyskaia lyteratura, 2014. 535 s.

5.Platonov V. N. Systema podhotovky sportsmenov v olympyskom sporte. Obshchaia teoriya y eë praktycheskye prylozheniya: uchebnyk [dia trenerov]: v 2 kn. / V. N. Platonov – K.: Olympyskaia lyteratura, 2015. – T. 1. 680 s.

6.Stankevych L.H. Mozhlyvosti indyvidualnoi korektsii trenovalnoho protsesu u lehkoatletiv, trenovanykh na vytryvalist / Stankevych L.H., Zemtsova I.I., Tomilova T.A. // M-ly XVI Mizhnarodnoi nauko-vo-prakt.konf. (Kharkiv, 8-9 hrudnia ) [Elektronnyi resurs]. – Kharkiv: KhDAFK. 261-264 s.

7.Stankevych L.H., Zemtsova I.I. (2004) Stan substratnoho metabolizmu ta antyoksydantnoho statusu sportsmeniv – tryatlonistiv pid vlyvom kompleksu antyoksydantiv. Moloda sportyvna nauka Ukrainy – Zbirnyk. nauk. prats v haluzi fiz. kultury. ta sportu. Lviv.Vyp.8. T.2. S. 336-340.

8.Khmelnyska Yu. K., Filippov M. M. (2015) Kharakterystyky funktsionalnoi napruzhenosti kvalifikovanykh lyzhnyts pry prokhodzhenni pidymiv riznoi skladnosti // Pedahohika, psykhohihiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovanniia i sportu. № 10. S.70–76.

9.Aedma M., Timpmann S., Ööpik V., Eur J. (2015) Dietary sodium citrate supplementation does not improve upper-body anaerobic performance in trained wrestlers in simulated competition-day conditions. Appl Physiol, Vol. 115 (2). P. 387-396.

10. Dunkin J. E., Phillips S. M., Strength. (2017). The Effect of a carbohydrate mouth rinse on upper-body muscular strength and endurance. Cond Res, Vol. 31(7),P. 1948-1953.

11. Jäger R., Kerksick C. M., Campbell B. I. (2017). International society of sports nutrition position stand: protein and exercise. J Int Soc Sports Nutr, Vol. 20, P. 14-20.

12. Khodae M. Khodae M., Olewinski L., Shadgan B., Kiningham R. R. (2015). Rapid weight loss in sports with weight classes. Curr Sports Med Rep. Vol. 14 (6), – P. 435-441.

13. Sherman W.M., Brobowicz G., Wright D.A., Allen W.K., Simonsen J., Dermbach A. (1992) Effects of 4 hour pre-exercise carbohydrate feedings on cycling performance. Med Sci Sports Exerc, 24. P.336-339.

УДК: 615.825-055.2:613.25

Іванова Л. І., Омельчук О. В.  
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

#### ІНДИВІДУАЛЬНО-ПРОБЛЕМНИЙ МЕТОД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

У статті, на основі аналізу науково-педагогічних джерел, обґрунтовано застосування індивідуально-проблемного методу в заняттях фізичним вихованням студентів з метою підвищення ефективності цих занять.

**Ключові слова:** фізичне виховання, фізичне виховання студентів, індивідуально-проблемний метод, вищі навчальні заклади.

**Іванова Л.І., Омельчук О.В. Индивидуально-проблемный метод в физическом воспитании студентов. В статье, на основании анализа научно-педагогических источников, обосновано использование индивидуально-проблемного метода в физическом воспитании студентов с целью повышения эффективности этих занятий.**

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическое воспитание студентов, индивидуально-проблемный метод, высшие учебные заведения.

**Ivanova Lyubov., Omelchuk Olena Individual-problematic method in the physical education of students.** The article based on the analysis of scientific and pedagogical sources, substantiates the use of an individually problematic method in the physical education of the students in order to increase the effectiveness of these work.

Generalization of a new tasks in the modern system of higher education requires rethinking of goals and approaches in educating students of higher educational establishments: avoiding dogmatic teachings with blindly copying exercises during physical education and moving to promoting self-development of a person who understands the basics of health saving education has personality-oriented focus on the strengthening personal health, responsible attitude to it, knows the best ways, means and methods to strengthen it.

We consider the individual-problematic method in classes on physical education of the students as a method of the developmental education, which involves facilitating the students awareness of personal problems (in their state of health, physical development or level of physical fitness, etc.), as well as self-searching (under the guidance and counseling the teacher) ways to solve these problems and training in drafting appropriate individual programs of the wellness, as well as their correction in later life, and to which is applied with the purpose of forming a creative personality capable of managing the preservation, restoration or improvement of one's health and physical condition.

**Key words:** physical education, physical education of the students, Individual-problematic method, higher educational establishments.

**Постановка проблеми, актуальність дослідження.** Одним з критеріїв добробуту країни є здоров'я її населення, при цьому вочевидь – перспектива розвитку перебуває в прямій залежності від здоров'я молоді. На жаль, молоді люди не схильні перейматися станом свого здоров'я навіть тоді, коли хворіють. Однією з причин цієї негативної тенденції є відсутність з дитинства морально-психологічних установок на усвідомлення цінності здоров'я, з іншого боку – притаманний молоді від природи високий темп життя, оптимізм, відсутність життєвого досвіду, що формують легковажне ставлення до нього.

С.О. Онищук вказує на те, що «на сучасному етапі розвитку українського суспільства проблема збереження здоров'я особистості набуває особливої значущості у зв'язку з різким погіршенням стану здоров'я молоді» [9, с. 389].

О.Г. Томащук та В.І. Сенько зазначають, що «протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. Це насамперед пов'язано з кризою в національній системі фізичного виховання, яка не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини. На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура є одним із найважливіших факторів у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я людини. До студентської молоді все це має безпосереднє відношення. Підвищення ефективності фізичного виховання студентів вимагає рішення ряду наукових проблем, пов'язаних з дослідженням і науковим обґрунтуванням більш раціональних форм, засобів і методів оптимізації їхнього стану здоров'я, фізичної працездатності [12]. Науковці зазначають, що «низька мотивація до занять фізичною культурою і спортом залишається найактуальнішою проблемою фізичного виховання вищих навчальних закладів».

**Метою статті** є обґрунтування застосування індивідуально-проблемного методу в заняттях фізичним вихованням студентів з метою підвищення ефективності цих занять.

Загальновідомо, що жодна з наукових природничих дисциплін не має такого широкого спектру впливу на людину як фізичне виховання, що спроможне водночас формувати не тільки біологічну структуру особи, але і її психологічну і моральну цінність: стимулювання фізичної працездатності супроводжується, як правило, оздоровчими ефектами (М.М. Амосов, К. Купер, Г.А. Апанасенко, В.К. Бальсевич та ін.); використання різноманітних фізичних вправ та процедур дозволяє здійснювати психологічне розвантаження учнів (І.К. Шалаєв); систематичні заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність, сприяють підвищенню успішності студентів (Л.І. Лубишева, А.В. Мальований, Л.М. Баганець, О.І. Іванова); завдяки фізичному вихованню підвищується працездатність, поширюється діапазон рухових вмінь і навичок, підвищується розумова активність, регулюється психоемоційний стан, раціоналізується організація праці, зберігається здоров'я та нарешті формується здоровий спосіб життя (С.М. Канішевський).

Аналізуючи неефективність традиційних форм фізичного виховання, науковці зазначають, що пропаганда оздоровчих знань ведеться у формі рекомендацій «готових до споживання» та не передбачає будь яких розумових зусиль, що значно знижує цінність розуміння ведення здорового способу життя (Е.Г. Булич, І.В. Муравов). Головний недолік практичної організації занять фізичною культурою є те, що вплив на фізичне, починаючи з дошкільного віку, забезпечується «зовнішнім» інтелектом другої людини, яка спеціалізується у цій діяльності (викладача, тренера). Необхідно ж, щоб людина сама приймала участь у конструюванні програм занять, вміла їх будувати та змінювати відповідно до умов життя, які з часом змінюються, адже особливість фізкультурної діяльності полягає у тому, що при її розгортанні у людини неодмінно повинні бути залучені як фізична так і інтелектуальна складові (В.В. Приходько).

М.Б. Мускаєв та А.З. Зиннатуров дотримуються такої ж думки та зазначають, що у даний час фахівці відмічають гіпертрофоване застосування в процесі фізичного виховання регламентованих методів навчання техніці руху. Нерідко педагог навчає навіть найпростішим рухам, як ніби той, кого навчають, не в змозі вирішити навіть простого рухового завдання. Природно, що такі надмірно регламентовані заняття малоцікаві і малоефективні [8, с. 20].

І.Г. Петренко та В.І. Гончар наголошують: «Найсуттєвішим недоліком сучасної системи фізичного виховання студентів є те, що вона не стимулює вихованців до занять фізичними вправами, не сприяє формуванню в них прагнення до

самостійного надбання знань та умінь у сфері фізичної культури, не виховує активних суб'єктів діяльності. Фактично фізичне виховання студентів здебільшого не є виховним процесом» [10, с. 497].

На основі аналізу науково-педагогічних джерел, А.С. Болдов зазначає, що перехід системи неспеціальної фізкультурної освіти від репродуктивно-педагогічної до креативно-педагогічної освітньої моделі, де центральне місце займає особистість студента з його самостійною, свідомою та активною фізкультурною діяльністю отримала своє теоретичне обґрунтування як концепція фізкультурного виховання студентів у працях М.Я. Виленського, Л.И. Лубышевой, а також подальший розвиток у працях Н.В. Барышевой, А.В. Лотопенко, В.А. Иетькова, В.В. Приходько, Т.В. Скобликовой та інших. У межах цієї концепції досліджуються різні аспекти удосконалення системи фізкультурної освіти студентів вищих навчальних закладів: реалізація особистісно-орієнтованої освіти (Н.В. Пешкова, В.А. Стрельцов, В.Г. Шилько, В.С. Якимович та ін.); здійснення диференційованого підходу (С.Ю. Алькова, В.А. Ермаков); втілення принципів доступності та індивідуалізації (Е.В. Гусельникова, О.М. Магомедов); формування потреби і мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної культури (А.В. Лотоненко, В.В. Пятков); соціокультурна інтеграція змісту неспеціальної фізкультурної освіти студентів (В.И. Григорьев) [2].

Зміни у суспільному житті тягнуть за собою, а точніше – вимагають змін у змісті освіти, а також у формах організації та методах навчання. У наш час, для забезпечення розвитку творчого мислення, найбільш прогресивним вважається проблемне навчання. Загальною тенденцією цього типу є зближення психології мислення та психології навчання з метою формування учня, як активного суб'єкту пізнання та практичної діяльності (А.М. Алексюк).

Ю.И. Чуйко та А.П. Шутько [14] зазначають, що залежно від необхідного рівня активності студентів, завдання, які реалізуються в процесі фізичного виховання, ділять на три групи:

1. Строго регламентовані – завдання, точно визначені, що вимагають повного зовнішнього управління, такі як навчання техніці і спортивної тактики і т. ін.

2. Частково-регламентовані – завдання частково визначені, які студенти можуть виконати самостійно.

3. Не регламентовані – завдання, що вимагають повної творчості того, хто займається.

Кожна з перерахованих груп вимагає особливого методичного підходу в процесі їх реалізації. Зокрема:

- завдання, точно визначені, вимагають застосування репродуктивних методів;

- завдання, частково визначені, вимагають застосування частково репродуктивних методів;

- проблемні завдання вимагають застосування креативних методів.

Основна умова ефективності процесу освіти і виховання – активізація того, хто займається. Отже, сучасна вища школа не може визнати і допустити переважаючого репродуктивного методу в навчанні. Доцільно обмежити його рішенням простих задач. Активізація студентів в процесі фізичного виховання вимагає створення цікавих для них завдань, які відповідають їх нахилам. Крім того, вони повинні вирішувати завдання по можливості самостійно, щоб освоїти вміння і навички самоконтролю і самоорієнтації власних дій [14].

Н. Лоборева вважає, що проблемне навчання має велике освітнє значення: воно задовольняє потреби учнів у знаннях, сприяє їх інтелектуальному розвитку, глибокому здійсненню особистісно-орієнтованого виховання [6]. Дотримуючись думки інших фахівців, науковець зазначає, що в одному з своїх проявів проблемне навчання спонукає учнів до вирішення індивідуального фізичного розвитку, фізичної і рухової підготовленості, сприяє надбанню спеціальних понять і знань про здоров'я і гармонійний розвиток людини, відображає запити у фізичному самовдосконаленні [6].

А.В. Дмитриев вказує на те, що індивідуальні, особистісно-орієнтовані форми виконання фізичних вправ найбільш ефективні, оскільки рухові дії, виконані учнями, точно розраховані (за набором вправ, обсягом, дозуванням) на індивідуальність того, хто займається, чого не можна повною мірою досягти в колективних способах виконання рухів [3].

Як вказують О.І. Кисельова та А.С. Єфіменко: «Провідною ідеєю проблемного навчання є зацікавлення студента досліджуваною темою й підтримка цієї зацікавленості протягом всього періоду навчання [5, с.170].

Спираючись на праці П. И. Пидкасистого, В.Ф. Пешков виокремлює такі характерні ознаки проблемного навчання:

1) тісний контакт викладача і студентів на основі педагогіки співробітництва;

2) поєднання колективних та індивідуальних форм роботи;

3) постійний зворотний зв'язок, контроль самостійної роботи студентів;

4) мотивована активність студентів;

5) самостійне прийняття рішень;

6) високий ступінь залученості студентів у навчально-виховний пізнавальний процес;

7) спрямованість на розвиток або придбання професійних, інтелектуальних, світоглядних навичок і умінь (який виховує характер занять) [11, с. 28].

Методика проблемного навчання — це спеціально створена система специфічних прийомів і методів, що сприяють самостійному добуванню знань, їх застосування в прийнятті рішень нових пізнавальних і практичних задач, а не одержання знань в готовому вигляді, вирішення задачі за зразком [7; 13].

Методика проблемного навчання йде від засвоєння знань до перевірки знань і умінь дослідним шляхом; фізична культура не поступається іншим дисциплінам і є найважливішим інструментом оздоровлення; дозволяє удосконалювати пізнавальну діяльність; задає необхідність осмислення, спрямована на потребнісно-мотиваційну сферу учнів [4]. Проблемна ситуація – усвідомлення суб'єктом труднощів, шляхи подолання яких вимагають пошуку нових знань, нових способів дій. Проблемна ситуація – джерело мислення [5, с. 170].

Аналіз проблемної ситуації, як вказує А.В. Дмитриев, – важливий етап самостійної пізнавальної діяльності учнів. На цьому етапі визначається, що дано і що невідомо, взаємозв'язок між ними, характер невідомого та його відношення до даного відомого. Все це дозволить сформулювати проблему і представити її у вигляді ланцюжка проблемних завдань. Проблемна задача відрізняється від проблеми чіткою визначеністю того, що слід визначити. Перевірка правильності



вирішення проблеми включає в себе зіставлення мети, умов завдань і отриманого результату. Велике значення має аналіз всього шляху проблемного пошуку. Особливо важливо провести аналіз помилок і усвідомити суть і причини неправильних пропозицій і гіпотез [3].

Як наголошують І.Г. Петренко та В.І. Гончар: «навчання стане ефективним, якщо виникне з власних запитань, інтересів та потреб тих, хто вчиться, адже проблемне навчання змінює мотивацію пізнавальної діяльності, бо провідними стають пізнавально-спонукальні мотиви. Проблемне навчання позитивно впливає на результативність навчально-пізнавального процесу, бо розвиває активність студентів, їх розумові здібності, викликає інтерес до оволодіння навчальним матеріалом, вчить долати труднощі, спонукає студентів до самостійної пошукової діяльності» [10].

Л.Б. Андрищенко вважає, що метою діяльності викладачів фізичного виховання повинно стати створення умов і формування у студентів навичок самовдосконалення, що базується на основі виховання особистісної мотивації, інтересу до фізичного виховання і стану власного здоров'я. Між тим, принципово важливо емоційно-ціннісне відношення до фізкультурно-спортивної діяльності у студентів, яке не формується спонтанно і не успадковується. Воно отримується особистістю в процесі самої діяльності і ефективно розвивається при освоєнні знань і накопиченні рухового творчого досвіду, пов'язаного з проявом ініціативи і активності в навчально-педагогічному процесі [1, с. 49].

З метою вивчення ставлення студентів різного фаху до занять фізичними вправами, рівня їх знань щодо фізичного виховання та існуючих проблем щодо фізичного стану було опитано 424 студенти загальних факультетів НПУ імені М.П. Драгоманова (114 юнаків, 310 дівчат). Аналіз відповідей студентів визначив існуючі суперечності між: розумінням необхідності дотримання режиму дня та його невиконанням; розумінням важливості та необхідності занять фізичним вихованням і бездіяльністю; потребою у заняттях і браком часу; характером стомлюючого навантаження і засобом відпочинку, що обирається; бажанням займатися у вільний час і його присвячення іншій діяльності; розумінням необхідності щоденних занять і плануванням занять тільки у відпустці; бажанням займатися самостійно і невмінням скласти програму занять та визначити для цього час. Зокрема: вважають за необхідне дотримання режиму дня 74,7% юнаків та 89,4% дівчат (але дотримуються його відповідно 37,9% юнаків та 31,3% дівчат); визнають необхідність знань з галузі фізичного виховання 87,3% юнаків, 83,9% дівчат (володіють 24, 5% юнаків та 21,8% дівчат); необхідність щоденних занять визнають 53,2% юнаків та 62,3% дівчат (але середня відвідуваність навіть обов'язкових занять при цьому складає 45-52%); виявляють бажання до самостійних занять 46,8% юнаків, 47,0% дівчат; займатися в секціях бажають 26,6% юнаків, 22,6% дівчат; вважають достатнім обов'язкових занять в навчальному закладі 15,2% юнаків, 16,8% дівчат, мають бажання займатися з індивідуальним тренером – 12,7% юнаків, 11% дівчат. Відповіді студентів щодо активного відпочинку у вихідний день розподілились таким чином: замість прогулянки з використанням фізичних вправ використовують 6,3% юнаків; 5,8% дівчат; самостійно виконують фізичні вправи у вихідний день 15,2% юнаків; 8,7% дівчат; відвідують секції по вихідним дням 11,4% юнаків; 4,5% дівчат; й т. ін.

За підсумком розгляду анкет, можна зробити висновок, що студентська молодь взагалі має деякі знання, щодо корисності фізичного виховання, має бажання їх отримати та займатися фізичним вихованням, віддаючи перевагу самостійним заняттям. Але невміння знаходити час для занять, підвищена самооцінка своїх знань у галузі фізичного виховання і фактична майже повна їх відсутність призводять до зниження функціонального стану за час навчання у вищому навчальному закладі. Свій фізичний стан оцінюють достатнім в середньому 19,5% студентів, самопочуття та здоров'я оцінюють як добре 48,8%, мають хронічні захворювання 9,8% студентів.

Після визначення суперечностей та розуміння індивідуальних проблем, які виникають у студентів під час занять фізичним вихованням, був проведений педагогічний експеримент з визначення ефективності запропонованого індивідуально-проблемного методу у заняттях з фізичного виховання, який довів його дієвість.

#### **Висновки.**

1. Узагальнення нових завдань, які постали у сучасній системі вищої освіти потребує переосмислення мети та підходів у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: відхід від догматичного навчання із сліпим копіюванням вправ під час занять і переходу до сприяння саморозвитку творчої особистості, яка розуміє основи здоров'язберігаючої освіти, має особистісно-орієнтовану спрямованість на зміцнення особистого здоров'я, відповідальне ставлення до нього, знає оптимальні шляхи, засоби та методи його зміцнення.

2. Індивідуально-проблемний метод у заняттях з фізичного виховання студентів розглядаємо як метод розвиваючого навчання, що передбачає сприяння усвідомленню студентом особистих проблем (у стані свого здоров'я, фізичного розвитку чи рівня фізичної підготовленості й т. ін.), самостійний пошук (під керівництвом та консультуванням викладача) шляхів вирішення цих проблем і навчання складанню відповідних індивідуальних оздоровчих програм, а також їх корекції впродовж подальшого життя, та який застосовується з метою формування творчої особистості здатної керувати збереженням, відновленням або покращенням свого здоров'я та фізичного стану.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у публікації результатів педагогічного експерименту та розробці методичних рекомендацій з використання індивідуально-проблемного методу в заняттях з фізичного виховання студентів.

#### **Література**

1. Андрищенко Л. Б. Спортивно ориєнтована технологія обучения студентів по предмету «Физическая культура» / Л. Б. Андрищенко // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 2. – С. 47-53.
2. Болдов, А.С. Формирование интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности у студентов специальных медицинских групп : коллективная монография / А.С. Болдов, А.В. Гусев, В.Ю. Карпов. – М. : Перспектива, 2017. – 131 с.
3. Дмитриев А.В. Лекционный материал по теме: «Проблемное обучение на уроках физической культуры» <https://infourok.ru/problemnoe-obuchenie-na-urokakh-fizicheskoy-kulturi-1599458.html>
4. Жарикова Е. И. Проблемное обучение на уроках физической культуры. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/04/08/problemnoe-obuchenie-na-urokakh-fizicheskoy-kultury>

5. Кисельова О.І., Єфіменко А.С. Застосування технологій проблемного навчання в умовах стандартизації вищої освіти // Наука і освіта – №1-2, 2013. – С. 169-172
6. Лоборева Н.. Проблемное обучение на уроках физической культуры <https://pandia.ru/text/78/541/3347.php>
7. Лузан П.Г. Формування активності студентів у навчанні / П.Г. Лузан // Матеріали доповідей наукової конференції професорсько-викладацького складу та аспірантів. – К.: Вид. центр НАУ, 1994. – С. 63-68.
8. Мускаев М. Б., Зиннатуров А. З. Методика комбинированных занятий в процессе физического воспитания студентов / М. Б. Мускаев, А. З. Зиннатуров / Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 8. – С. 20.
9. Онищук С.О. Критерії, показники та рівні сформованості здоров'язбережувальної компетентності в майбутніх фахівців // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова С. 387 – 390.
10. Петренко І.Г., Гончар В.І Аналіз напрямів модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ // Молодий вчений. – № 2 (17), лютий, 2015 р. – С. 497 <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2015/2/410.pdf>
11. Пешков В. Ф., Проблемное обучение в методике восстановительно-профилактической профессиональной подготовки студентов факультета физической культуры // Вестник ТГПУ (TSPU Bulletin). 2012. № 4 (119). – С. 28-31.
12. Томащук О.Г., Сенько В.І. Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти у сучасних умовах. Наукове мислення: Збірник статей учасників VI всеукраїнської практично-пізнавальної інтернет-конференції «Наукова думка сучасності і майбутнього», Ч. 2 – Видавництво НМ. – Дніпро, 2018. – С. 64.
13. Чернилевский Д.В. Дидактические технологии в высшей школе / Д.В. Чернилевский. – М: ЮНИТИ- ДАНА, 2002. – 437 с.
14. Чуйко Ю.И., Шутько А.П. Креативные методы в формировании физической культуры студентов <https://elibrary.ru/item.asp?id=23945677>

#### Reference

1. Andryushchenko L. B. (2002). Sportivno oriyentirovannaya tekhnologiya obucheniya studentov po predmetu «Fizicheskaya kul'tura» [Sports-oriented technology of teaching students on the subject "Physical Education"]. *Theory and Practice of Physical Culture*. № 2. p. 47-53.
2. Boldov, A.S., Gusev, A.V. and Karpov, V.Yu. (2017), Formation of interest to sports and recreational activity at students of special medical groups, collective monograph, Perspective, M. 131 p.
3. Dmitriyev A.V. Lektsionnyy material po teme: «Problemnoye obucheniye na urokakh fizicheskoy kul'tury» Retrieved from: <https://infourok.ru/problemnoe-obucheniye-na-urokakh-fizicheskoy-kulturi-1599458.html>
4. Zharikova Ye. I. Problemnoye obucheniye na urokakh fizicheskoy kul'tury. Retrieved from: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/04/08/problemnoe-obucheniye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury>
5. Kiseleva O.I., Efimenko A.C. (2013) Zastosuvannya tekhnolohiy problemnoho navchannya v umovakh standartyzatsiyi vyshchoyi osvity. [Application of Technology for Problem-Based Learning in the Standardization of Higher Education]. *Nauka i osvita*. №1-2, pp. 169-172. (in Ukrainian).
6. Loboreva N. Problemnoye obucheniye na urokakh fizicheskoy kul'tury Retrieved from: <https://pandia.ru/text/78/541/3347.php>
8. Luzan P.H. (1994) Formuvannya aktyvnosti studentiv u navchanni [Formation of student activity in teaching] Materialy dopovidey naukovoї konferentsiyi profesors'ko-vykladats'koho skladu ta aspirantiv. K.: Vyd. tsentr NAU. pp. 63-68. (in Ukrainian).
7. Muskaev M.B., Zinnaturov A. Z. (2008) Metodika kombinirovannykh zanyaty v protsesse fizicheskogo vospitaniya studentov. *Theory and practice of physical culture*. № 8. p. 20.
8. Onyshchuk S.O. (2018) "Criteria, indicators and levels of development of health savings competence of future specialists". *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*. Vol. 3K (97). Pp. 387-390. (in Ukrainian).
9. Petrenko I.H., Gonchar V.I (2015) "Features modernization of physical education students in universities". «Young Scientist». No. 2 (17), Pp. 501-504.
10. Peshkov V. F. (2012). "Problem solving education in the methods of restorative and preventive training of the students of the department of physical education". *TSPU Bulletin* No. 4 (119). Pp. 28-31.
11. Tomashchuk O.H., Senko V.I. (2018) Orhanizatsiya fizychnoho vykhovannya studentiv zakladiv vyshchoyi osvity u suchasnykh umovakh [Organization of physical education of students of institutions of higher education in modern conditions] *Scientific Thinking: Collection of Articles of Participants of the 6th All-Ukrainian Practical-Cognitive Internet Conference "Scientific Thought of Present and Future"*, Ch. 2. Publishers of the National Academy of Sciences. Dnepr, P. 64. (in Ukrainian).
12. Chernilevsky, D.V. (2002) Didactic technologies at high school M.: UNITI-DANA, 437 p. (in Ukrainian).
13. Chuyko YU.I., Shut'ko A.P. (2015) Kreativnyye metody v formirovaniі fizicheskoy kul'tury studentov Retrieved from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23945677>