

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені М. П. ДРАГОМАНОВА

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

КУЗНЕЦОВА ОЛЕНА ТИМОФІЇВНА

УДК 796.035–057.87:796.011.3 (043.3)

ДИСЕРТАЦІЯ
МЕТОДИЧНА СИСТЕМА ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ
ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

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

Подається на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук

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

_____ О. Т. Кузнєцова

Науковий консультант: Грибан Григорій Петрович, доктор педагогічних наук,
професор

Київ – 2018

АНОТАЦІЯ

Кузнєцова О. Т. Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук за спеціальністю 13.00.02 «Теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». – Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2018.

Зміст анотації

У дисертації вирішено актуальну наукову проблему, яка полягає у конструюванні методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання, впровадженні її у здоров'язбережувальний освітній простір закладу вищої освіти та забезпеченні формування оздоровчої компетентності студентів.

Розкрито зміст і структуру методичної системи застосування оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання студентів, її теоретико-методологічні підходи, принципи, форми, засоби, методи.

Розроблено концепцію методичної системи оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів на основі послідовності й неперервності їх застосування, в якій виокремлено та охарактеризовано загальнодидактичні та спеціальні принципи. Визначено, експериментально перевірено та згруповано педагогічні умови методичної системи: організаційно-педагогічні, дидактичні та психолого-педагогічні. На основі кореляційного аналізу встановлено показники, що характеризують фізичний стан студентів, відповідно, визначено найбільш інформативні рухові тести.

Теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено модель методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів, яка включає методологічно-цільовий, змістово-процесуальний та діагностично-результативні блоки і базується на методології системного, синергетичного, діяльнісного, особистісно-орієнтованого,

інтегративно-інноваційного, компетентнісного, технологічного, акмеологічного підходів.

Експериментально обґрунтовано доцільність впровадження комп'ютерного програмно-прикладного комплексу у процес фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, який дає змогу здійснювати диференціацію та індивідуалізацію особистісно-орієнтованого навчання на основі особливостей проектування інноваційного впровадження форм, засобів і методів фізичного виховання студентської молоді, здійснювати контроль, облік та моніторинг динаміки фізичного здоров'я, психофізіологічних якостей, фізичної підготовленості студентів. Визначено необхідність проектування організаційно-управлінської та оздоровчо-виховної діяльності на основі інноваційних інформаційно-комунікаційних технологій, які дозволяють забезпечити: 1) систематизацію інформаційних баз у відповідності до статевих та вікових характеристик фізичного здоров'я, психофізіологічних особливостей організму, фізичної підготовленості студентів; 2) використання тестового контролю за допомогою комп'ютерних програм та систематизованого електронного каталогу літератури з метою оцінювання теоретичних знань студентів.

Запропоновано підхід, у якому система формування теоретичних знань студентів спрямована, перш за все, на вирішення одного з основних завдань процесу фізичного вдосконалення – виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності.

Уточнено понятійно-термінологічний апарат дослідження.

Удосконалено: існуючі теоретико-методологічні засади застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти, структуру інформаційно значущих показників професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей.

Набули подальшого розвитку підходи до аналізу існуючих фітнес-програм та фізкультурно-оздоровчих технологій; наукові положення щодо застосування сучасних інформаційно-комунікаційних технологій під час моніторингу стану

здоров'я та якості теоретичної підготовки студентів у процесі фізичного виховання.

Практичне значення наукових результатів полягає в розробці, експериментальній апробації та впровадженні у практику роботи закладів вищої освіти комплексу навчально-методичного забезпечення. Розроблені навчальні посібники, методичні рекомендації, комп'ютерний програмно-прикладний комплекс сприяють підвищенню якості роботи фахівців у закладах вищої освіти.

Під методичною системою застосування оздоровчих технологій розуміємо систему впровадження у процес фізичного виховання студентів форм, засобів і методів застосування оздоровчих технологій, механізми конструювання їх у здоров'язбережувальному освітньому просторі закладу вищої освіти за допомогою інноваційних педагогічних технологій.

Теоретично обґрунтована методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів підтвердила свою ефективність в умовах педагогічного експерименту.

Адаптовано методику вимірювання рівня оздоровчої компетентності досліджуваних, діагностичний інструментарій якої визначено відповідно до мети і завдань педагогічного експерименту. Побудовану відносно до теоретично обґрунтованих вимог систему критеріїв і показників співвіднесено із структурою методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів: мотиваційно-ціннісний компонент – із мотиваційним критерієм, когнітивний компонент – із змістовим критерієм, діяльнісний компонент – із процесуальним критерієм. Обґрунтовано рівні оздоровчої компетентності майбутніх фахівців – високий, достатній, середній і низький. Представлено результати дослідження наявного стану сформованості оздоровчої компетентності студентів університету за визначеними критеріями.

Статистичне підтвердження суттєвих розбіжностей у рівнях сформованості оздоровчої компетентності в експериментальній та контрольній групах є свідченням ефективності запропонованої методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів. Загалом

розбіжність у результатах дослідження між експериментальної і контрольної вибірок студентів була суттєвою на рівні значущості $p < 0,05 - 0,001$. Фактичні значення критерію Ст'юдента виявилися значно вищими за критичні за окремими показниками, що підтвердило висунуту нами гіпотезу дослідження.

Формувальним етапом педагогічного експерименту доведено, що впровадження експериментальної методичної системи застосування оздоровчих технологій у процес фізичного виховання студентів забезпечує формування оздоровчої компетентності студентів та підвищення результативності фізкультурно-оздоровчої діяльності учасників освітнього процесу у закладі вищої освіти.

Ключові слова: заклад вищої освіти; студенти; процес фізичного виховання; методична система; оздоровчі технології.

ANNOTATION

Kuznetsova O.T. Methodical system of application of health-improving technologies in the process of students' physical education. – Qualifying research work on the rights of manuscripts.

Dissertation for the degree of Doctor of Pedagogical Sciences in specialty 13.00.02 «Theory and Methods of Teaching (Physical Culture, Fundamentals of Health)». – The National Pedagogical Dragomanov University, Kyiv, 2018.

Annotation content

The dissertation solves the actual scientific problem which consists in designing a methodical system of applying health-improving technologies in the process of physical education, introducing it into the healthcare-saving educational space of the higher educational institution and ensuring the formation of health-improving competencies of students.

The content and structure of the methodical system of the application of health-improving technologies in the process of students' physical education, its theoretical and methodological approaches, principles, forms, means, methods are revealed.

The concept of the methodical system of health-improving technologies in the process of students' physical education is developed on the basis of the sequence and continuity of their application, in which the general-didactic and special principles are singled out and characterized. The pedagogical conditions of the methodical system have been determined, experimentally checked and grouped into such groups, as organizational-pedagogical, didactic and psychological-pedagogical. On the basis of the correlation analysis the indicators are determined, which are characterized the students' physical state, respectively, the most informative motor tests are established.

The model of methodical system of application of health-improving technologies in the process of students' physical education was theoretically substantiated and experimentally verified, which includes methodological-target, content-procedural and diagnostic-productive blocks and is based on the methodology of systemic, synergistic, activity, personally-oriented, integrative-innovative, competence, technological, acmeological approaches.

The necessity of introducing into the process of students' physical education of the computer software and application complex was proved experimentally, which allows to differentiate and individualize personality-oriented learning based on the peculiarities of designing innovative implementation of forms, means and methods of students' physical education, to control, record and monitor the dynamics of physical health, psycho-physiological qualities, physical preparedness of students. An importance of designing of organizational and managerial and health-improving activity on the basis of innovative information and communication technologies was determined, which allows to implement: 1) systematization of information bases in accordance with gender and age characteristics of physical health, psycho-physiological features of an organism, physical preparedness of students; 2) application of test control using computer programs and systematic electronic catalog of literature in order to evaluate students' theoretical knowledge.

An approach, in which the system of formation of students' theoretical knowledge is aimed, first of all, at solving one of the main tasks of the process of physical

improvement – the upbringing of a conscious attitude towards one's health and as the highest social value, is proposed.

The definition of the conceptual-terminological apparatus of the research work is specified.

The existing theoretical and methodological principles of applying health-improving technologies in the process of physical education in higher education institutions, the structure of informatively meaningful indicators of professional-applied physical preparedness of students of different specialties are improved.

Approaches to the analysis of existing fitness programs, physical and health-improving technologies, scientific provisions on the use of modern information and communication technologies during monitoring of the state of health and the quality of students' theoretical training in the process of physical education have got a developmental application.

The practical value of scientific results consists in development, experimental approbation and introduction of the educational and methodological support system into the practice of higher education institutions.

The developed training manuals, methodical recommendations, computer software and application complex contribute to improving the quality of work of specialists in higher education institutions.

Under the methodical system of health-improving technologies the system of introduction of forms, means and methods of the application of health-improving technologies into the process of students' physical education, the implementation of mechanisms for its designing in the healthcare-saving educational space of the higher education institution through innovative pedagogical technologies is considered.

The theoretically substantiated methodical system of applying health-improving technologies in the process of students' physical education has confirmed its effectiveness in the conditions of pedagogical experiment.

The methodology of measuring the level of health-improving competence of the researched students is adapted, which diagnostic tools are determined in accordance with the purpose and hypothesis of the pedagogical experiment. The system of criteria

and indicators, which is constructed in relation to the theoretically substantiated requirements, is correlated with the structure of the methodical system of applying health-improving technologies in the process of students' physical education: the motivational-value component – with the motivational criterion, the cognitive component – with the content criterion, the activity component – with the procedural criterion. The levels of health-improving competence of future specialists are substantiated – high, sufficient, average and low, its scaling is done. The results of the research of the present state of the health-improving competence formation of the university students according to the determined criteria are presented.

Statistical confirmation of significant differences in the levels of formation of health-improving competence in the experimental and control groups is evidence of the effectiveness of the proposed methodical system for the application of health-improving technologies in the process of students' physical education. In general, the discrepancy between the levels of development of the methodological readiness of the experimental and control samples of students is significant at the level of significance $p < 0,05 - 0,001$. The actual values of the Student's criterion are significantly higher than the critical ones by individual indicators, which confirm the hypothesis we put forward.

The formative stage of the pedagogical experiment has proved that the introduction of an experimental methodical system of applying health-improving technologies into the process of students' physical education provides the formation of students' health-improving competence and increasing the effectiveness of physical and health-improving activities of participants in the educational process at a higher education institution.

Key words: higher education institution; students; the process of physical education; methodical system; health-improving technologies.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, які відображають основні наукові результати дисертації

Монографії:

1. Кузнєцова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів : теорія, методика, практика : монографія. Рівне, 2018. 416 с.
2. Кузнєцова О., Зубрицький Б., Кособуцький Ю., Шолопак П. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців в освітньому середовищі вищого навчального закладу // Transformations in Contemporary Society: Social Aspects. *Monograph*. Opole, 2017. P. 314–320. URL : http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/Monografia_2017_2.pdf (дата звернення : 16.06.2017). *Внесок автора полягає у визначенні загальної ідеї, теоретичному аналізі проблеми, обґрунтуванні результатів, загальному редагуванні.*
3. Кузнєцова О. Т. Проектування моделі методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів // Проблеми інноваційного розвитку вищої освіти у глобальному, регіональному та національному контекстах : монографія. Суми, 2017. С. 350–371.

Посібники:

4. Кузнєцова О. Т. Оздоровче тренування студентів : навч. посіб. Київ, 2010. 310 с. *(рекомендовано Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів, лист №1/11-5549 від 16.08.2009)*
5. Кузнєцова О. Т. Оздоровче тренування студентів. Тестові завдання для модульного контролю : навч. посіб. Рівне, 2013. 116 с.

Статті у наукових фахових виданнях України:

6. Кузнєцова О. Т. Професійна компетентність : місце дефініції у термінологічному полі сучасних наукових досліджень // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2011. Вип. № 86. С. 368–371.
7. Кузнєцова О. Т., Пасевич А. М., Петрук Л. А. Особливості організації фізичного виховання студентів за місцем проживання // Вісник Чернігівського

державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2012. Вип. № 98. Т. 3. С. 249–251. *Авторові належить обробка статистичних даних та аналіз результатів.*

8. Кузнєцова О. Т. Компетентнісний підхід до формування здорового способу життя студентів // Нова педагогічна думка. Рівне, 2012. № 1. Ч. II. С. 176–179.

9. Кузнєцова О. Т. Наступність як актуальна проблема сучасної фізкультурної освіти // Нова педагогічна думка. Рівне, 2013. № 1. Ч. I. С. 198–200.

10. Кузнєцова О. Т., Петрук Л. А. Рівень фізичного стану як чинник мотивації студенток спеціальних медичних груп університету до фізкультурно-оздоровчої діяльності // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. № 112. Т. 3. С. 286–289. *Внесок автора полягає у визначенні загальної ідеї, теоретичному аналізі проблеми, формуванні висновків.*

11. Кузнєцова О. Характеристика захворювань студентів з використанням коефіцієнту поєднання // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2015. Вип. 3 К1 (56) 15. С. 203–207.

12. Кузнєцова О. Т. Від здоров'язберігаючої до оздоровчої технології : необхідність уніфікації термінів, що використовуються в оздоровчій фізичній культурі // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2015. Вип. 8 (63) 15. С. 41–43.

13. Кузнєцова О. Т. Узагальнення і систематизація сучасних наукових досліджень з питання вдосконалення програмно-методичного забезпечення процесу фізичного виховання студентів // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк, 2015. Вип. 19. С. 43–49.

14. Кузнєцова О. Т. Системний підхід як засіб управління якістю навчання студентів у вищому навчальному закладі // Науковий вісник Кременецької гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка. Серія : Педагогіка. 2015. Вип. 5. С. 80–87.

15. Кузнєцова О. Педагогічна взаємодія як основа системного підходу у педагогіці та дидактиці вищої школи // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015. Вип. 129. Т. 1. С. 142–146.

16. Кузнєцова О. Т. Створення методичної системи застосування оздоровчих технологій на основі сформованості мотиваційної сфери у студентів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2016. Вип. 3К1(70)16. С. 66–71.

17. Кузнєцова О. Т. Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів університету за допомогою антропометричних індексів // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. Вип. 136. С. 120–125.

18. Кузнєцова О. Т. Особливості структури психофізичної підготовленості студентів спеціальних медичних груп // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. Вип. 139 (1). С. 110–115.

19. Кузнєцова О. Т. Кореляційні взаємозв'язки показників фізичної підготовленості та морфофункціонального стану студентів спеціального навчального відділення // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2016. Вип. 7 (77) 16. С. 32–37.

20. Кузнєцова О. Т. Методологічні основи особистісно-орієнтованого виховання студентів у процесі їх залучення до цінностей фізичної культури // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені

М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2017. Вип. 3К(84)17. С. 240–243.

21. Кузнецова О. Т. Методичне забезпечення системи фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017. Вип. 143. С. 285–290.

22. Kuznetsova O. T., Zubrytskyi V. D. Innovative aspects of implementation of university students' professionally applied physical preparation // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2017. Вип. 1(82) 17. С. 19–25. *Внесок автора – в обґрунтуванні інноваційних методик побудови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.*

23. Кузнецова О. Т. Діагностика когнітивного компонента готовності студентів до використання оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання та життєдіяльності // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017. Вип. 147. Т. I. С. 308–311.

24. Кузнецова О. Т. Роль спецкурсів в оновленій методичній системі застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2018. Вип. 3К (97) 18. С. 279–283.

Статті у наукових періодичних виданнях інших держав із напрямку, з якого підготовлено дисертацію, та виданнях, які включено до міжнародних наукометричних баз

25. Кузнецова О. Т., Петрук Л. А. Особливості організації занять з фізичного виховання у спеціальній медичній групі університету // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2013. № 1 (21). С. 216–222. *Автор проаналізувала динаміку кількісного складу*

студентів спеціальних медичних груп та охарактеризувала нозології захворювань студентів.

26. Кузнєцова О., Зубрицький Б., Сініцина О. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2015. № 3 (31). С. 147–152. *Внесок автора – у статистичному аналізі результатів тестування студентів-першокурсників, оформленні висновків.*

27. Кузнєцова О. Т. Становлення та розвиток програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання студентської молоді в Україні // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Серія : Педагогічні науки. 2016. Вип. 1 (83). С. 72–77.

28. Kuznetsova Olena. Role of physical education of students in the formation of healthy lifestyles and prospects of improvement // Journal Association 1901 “SEPIKE”, Edition 12, Poitiers (France), Frankfurt (Germany), Los Angeles (U.S.), den 31.03.2016. P. 34–37.

29. Kuznetsova Olena. Organizational aspects of implementation of modern of health technologies in the process of physical education of students in the special educational department // Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя П. М. Машэрава. 2016. № 4 (93). С. 105–112.

30. Кузнєцова О. Т., Пасевич А. М. Системні механізми застосування оздоровчих технологій у позанавчальних формах занять фізичним вихованням // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Серія : Педагогічні науки. 2017. Вип. 3 (89). С. 110–115. *Внесок автора полягає у визначенні загальної ідеї, теоретичному аналізі проблеми, обґрунтуванні та розробці організаційних умов застосування оздоровчих технологій за місцем проживання студентів, загальному редагуванні.*

31. Кузнєцова Е. Т. Эффективность применения оздоровительных технологий в физическом воспитании студентов // Весці БДПУ. Серыя 1. «Педагогіка. Псіхалогія. Філалогія». Мінск, 2017. № 1(91). С. 50–55.

32. Кузнєцова О. Педагогічні умови формування готовності студентів до використання оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання і життєдіяльності // Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія Педагогіка. 2017. № 3. С. 59–67.

33. Kuznetsova Olena. Pedagogical principles of methodical system of application of health-improving technologies in the process of students' physical education. Physical Education, Sports and Health in Modern Society : Collected Research Papers of Lesya Ukrainka Eastern European National University. Lutsk, 2017. № 3 (39). P. 147–153. DOI <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-03-147-153>

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

34. Кузнєцова О. Т., Шумарова О. В. Особистісні якості студентів гуманітарного вузу // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (19–20 квітня 2007 р.). Суми : СумДПУ імені А. С.Макаренка. С. 211–216. *Авторові належить визначення загальної ідеї, теоретичний аналіз проблеми, дослідження індивідуально-психологічних якостей студентів, узагальнення матеріалу і формулювання висновків.*

35. Кузнєцова О. Т., Брежицька І. В. Характеристика особистісної і реактивної тривожності студентів // Проблеми формування здорового способу життя молоді : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (23–24 листопада 2007 р.). Львів : ЛНУ. С. 259–262. *Внесок автора полягає у визначенні загальної ідеї, проведенні досліджень, узагальненні матеріалу і формулюванні висновків.*

36. Кузнєцова О. Т. Авторська програма організації самостійної роботи студентів та методичні поради щодо її впровадження // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (24–25 квітня 2008 р.). Суми : СумДПУ імені А. С.Макаренка. С. 59–63.

37. Кузнєцова О. Т. Фізична культура як соціальне явище та складова навчального процесу в умовах сучасного вищого навчального закладу // Освіта і здоров'я : формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (25–26 вересня 2008 р.). Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка. С. 143–151.

38. Кузнєцова О. Дослідження особистісної і реактивної тривожності як емоційного стану особистості // Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, 2008. № 3–4. С. 65–69.

39. Кузнєцова О. Т. Визначення самостійності як риси особистості та її значення в організації у навчальному процесі самостійної роботи студентів педагогічних вузів // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2008. Вип. № 55. Т. I. С. 86–90.

40. Кузнєцова О. Т. Організація самостійної роботи студентів педагогічних вузів із дисципліни «Теорія і методика тестування у фізичному вихованні» // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2008. Т. 1. С. 195–200.

41. Кузнєцова О. Т., Вітрук В. О. Порівняльна характеристика показників розумової працездатності студентів // Проблеми формування здорового способу життя молоді : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (24–25 листопада 2008 р.). Львів : ЛНУ. С. 129–132. *Внесок автора полягає у визначенні загальної ідеї, теоретичному аналізі проблеми, обґрунтуванні результатів, загальному редагуванні.*

42. Кузнєцова О. Індивідуально-психологічні якості студентів гуманітарного вузу // Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання і туризму в сучасному суспільстві : матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю (24–26 жовтня 2008 р.). Івано-Франківськ, 2008. Вип. VII. С. 35–41.

43. Кузнєцова О., Брежицька І., Шумарова О. Визначення психологічних особливостей студентів в умовах спортивної і традиційно організованої фізкультурної діяльності // Актуальні проблеми юнацького спорту : матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (25–26 вересня 2008 р.). Херсон : ХДУ. С. 149–157. *Автором проведений статистичний аналіз показників психодіагностики.*

44. Кузнєцова О. Т. Прояв властивостей уваги у студентів під впливом занять фізичним вихованням і спортом // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2009. Вип. 8. Т. 3. С. 39–45.

45. Кузнєцова О. Т. Увага як форма психічної діяльності та показник розумової працездатності людини // Актуальні проблеми юнацького спорту : матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (24–25 вересня 2009 р.). Херсон : ХДУ. С. 196–202.

46. Кузнєцова О. Взаємовідношення показників розумової працездатності студентів в умовах спортивної і традиційно організованої фізкультурної діяльності // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2009. Вип. № 64. С. 211–216.

47. Кузнєцова О. Ставлення фахівців із фізичної культури та спорту до проблеми підвищення своєї професійної кваліфікації // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції (26–27 квітня 2010 р.). Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка. Т. II. С. 98–103.

48. Кузнєцова О. Т., Петрук Л. А. Проблеми формування здорового способу життя молоді // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2011. Вип. 12. Т. 1. С. 207–214. *Внесок автора полягає у проведенні досліджень, узагальненні матеріалу і формулюванні висновків.*

49. Кузнєцова О. Т., Сініцина О. В., Петрук Л. А. Здоров'язбереження студентської молоді в умовах вищого навчального закладу // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали

XII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених з міжнародною участю (19–20 квітня 2012 р.). Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка. Т. 1. С. 130–135. *Внесок автора полягає у визначенні загальної ідеї, теоретичному аналізі проблеми, обґрунтуванні результатів, загальному редагуванні.*

50. Кузнєцова О. Т., Стадніков Г. В. Гуманізація процесу фізичного виховання студентів ВНЗ : тлумачення педагогічної проблеми у сучасних наукових дослідженнях // Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх : досвід, досягнення, тенденції : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (25–26 жовтня 2012 р.). Тернопіль : ТНПУ. С. 102–106. *Внесок автора полягає у формулюванні основних положень дослідження й аналізі його результатів.*

51. Кузнєцова О. Динаміка рівнів фізичної підготовленості студентів-першокурсників технічних ВНЗ // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць XVIII Міжнародної наукової конференції (27–29 березня 2014 р.). Львів : ЛДУФК. Вип. 18 : у 4-х т. Т. 2. С. 69–74.

52. Кузнєцова О. Т. Комп'ютерна програма тестового контролю у системі оцінки знань студентів // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених (24–25 квітня 2014 р.). Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка. Т. 1. С. 166–171.

53. Кузнєцова Е. Т. Эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности учреждений образования в формировании здорового образа жизни молодежи // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : сб. материалов XXIV Международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся (26–28 сентября 2014 г.). Коломна : МГОСГИ. С. 229–236. URL : <http://www.chelovek-kolomna.ru/lib/Sbornik-2014.pdf> (дата звернення: 20.01.2016).

54. Кузнєцова О. Т. Аналіз статистичних показників фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей та молоді Рівненської області // Фізична активність,

здоров'я і спорт. Львів, 2014. № 4 (18). С. 63–72. URL : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/fazis/issue/archive> (дата звернення 13.07.2016).

55. Кузнєцова О. Т. Впровадження інноваційних технологій в навчальний процес фізичного вдосконалення студентів спеціальних медичних груп // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні : досвід, проблеми, перспективи : зб. наук. праць І Всеукраїнської науково-практичної конференції (4–5 грудня 2014 р.). Житомир : ЖДУ імені Івана Франка. С. 124–126.

56. Кузнєцова О., Петрук Л., Демчук І. Оцінка зв'язку між режимом харчування та захворюваністю студентів університету // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць XIX Міжнародної наукової конференції (26–28 березня 2015 р.). Львів : ЛДУФК. Вип. 19 : у 4-х т. Т. 2. С. 125–131. *Автором проведений аналіз структури неінфекційних захворювань, на розвиток і прогресування яких значний вплив має харчування, обґрунтовано результати, розроблено рекомендації.*

57. Кузнєцова О. Т. Сутність, взаємозв'язок та місце педагогічних технологій в системі фізичного виховання студентської молоді // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні : досвід, проблеми, перспективи. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2015. Вип. 2. С. 83–89.

58. Кузнєцова О. Т. Оптимізація процесу фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп з використанням комп'ютерних технологій // Технології навчання (електр. видання). Рівне : НУВГП, 2015. Вип. 14. С. 59–64. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua/1611/1/%D0%9A%D1%83%D0%B7%D0%BD%D1%94%D1%86%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%9E%20%D0%A2..pdf> (дата звернення : 18.09.2016).

59. Кузнєцова О. Т. Мотивація студентів університету до систематичних занять фізичним вихованням // Технології навчання (електр. видання). Рівне : НУВГП, 2015. Вип. 15. С. 108–115. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua/3665/1/%D0%>

9A%D1%83%D0%B7%D0%BD%D1%94%D1%86%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf

(дата звернення : 29.11.2016).

60. Кузнецова О. Порівняльний аналіз чинників мотивації до занять фізичним вихованням студентів різних учбових відділень університету // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць XX Міжнародної наукової конференції (24–26 березня 2016 р.). Львів : ЛДУФК, 2016. Вип. 20. Т. 1/2. С. 244–250.

61. Кузнецова О. Т. Фізичний розвиток та функціональний стан студентів спеціального навчального відділення // Освіта і здоров'я підростаючого покоління : матеріали I Міжнародного симпозиуму (26–28 квітня 2016 р.). Київ. Вип. 1. С. 210–214. URL : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/17235> (дата звернення : 13.06.2016).

62. Кузнецова Е. Т. Организационные аспекты внедрения современных оздоровительных технологий в процессе физического воспитания студентов специальных учебных отделений // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : сб. материалов XXVI Международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся (23–25 сентября 2016 г.). Коломна : ГСГУ, 2016. С. 281–291. URL : <http://www.chelovek-kolomna.ru/lib/Sbornik-2016.pdf> (дата звернення : 05.04.2017).

63. Кузнецова О. Застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні з врахуванням індивідуально-психологічних особливостей та фізичної підготовленості студентів // Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору [XI Міжнародна науково-практична конференція (24–26 листопада 2016 р., Київ)]. Journal of European Humanities Studies: Education and training. Kyiv–Slupsk, 2016. II. P. 312–323.

64. Кузнецова О. Т. Системні механізми застосування оздоровчих технологій за місцем проживання студентів // Здоровье для всех : материалы VII Международной научно-практической конференции (18–19 мая 2017 г.). Пинск: УО «ПолесГУ». С. 33–39.

65. Кузнецова О. Т. Реалізація професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціального навчального відділення у здоров'язбережувальному

освітньому середовищі вищого технічного навчального закладу // Оновлення змісту, форм і методів навчання і виховання в закладах освіти : зб. наук. праць Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету. 2017. Вип. 16 (59). С. 136–140.

66. Кузнєцова О. Педагогічні умови реалізації методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів // Фізична активність і якість життя людини : зб. тез доповідей I Міжнародної науково-практичної конференції (14–16 червня 2017 р.). Луцьк : Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. С. 9–10. URL : <http://conferences.eenu.edu.ua/photo/zbirnyk.pdf> (дата звернення 22.09.2017).

67. Кузнєцова О. Т. Сформованість оздоровчої компетентності студентів за показниками мотиваційного критерію // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы XII Международной научно-практической конференции (5–6 октября 2017 г.). Гомель : УО «ГГУ им. Ф. Скорины». Ч. 1. С. 112–116.

68. Грибан Г. П., Кузнєцова О. Т. Діагностика діяльнісного компоненту готовності студентів до застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання // Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи : материалы IV Международной научно-практической конференции (26–27 октября 2017 г.). Брест : Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина. С. 21–24. *Внесок автора полягає у визначенні загальної ідеї, теоретичному аналізі проблеми, обґрунтуванні результатів, загальному редагуванні.*

Праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

69. А. с. № 56858 від 13.10.2014. Комп'ютерна програма [Test-I] для тестування знань студентів спеціальних медичних груп та звільнених від практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» («Програма для тестування знань [Test-I]») / О. Т. Кузнєцова. Заявл. 28.07.2014, опубл. 30.01.15, Бюл. № 35.

70. А. с. № 58299 від 26.01.2015. Каталог літератури до виконання тестових завдань з дисципліни «Фізичне виховання» за допомогою комп'ютерної програми [Test-I]. («Програмний продукт «Електронний каталог літератури») / О. Т. Кузнєцова. Заявл. 27.11.2014, опубл. 30.04.15, Бюл. № 36.

71. А. с. № 65106 від 29.04.2016. Комп'ютерна програма з базою даних «Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів» / О. Т. Кузнєцова, М. С. Ковалець. Заявл. 29.02.2016, опубл. 29.07.16, Бюл. № 41. *Авторові належить формування наукової ідеї, проведення дослідження, опис структури бази даних, підготовка технічних завдань для проектування програми, оформлення тексту.*

72. Кузнєцова О. Т. Методичні рекомендації до виконання тестових завдань за допомогою комп'ютерної програми студентами спецмедгруп та звільненими за станом здоров'я від практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання». Рівне, 2014. 28 с. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/324> (дата звернення 19.01.2018).

73. Кузнєцова О. Т. Методичні рекомендації до виконання тестових завдань з дисципліни «Фізичне виховання» за допомогою комп'ютерної програми Test-II студентами денної форми навчання. Рівне, 2015. 24 с. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/2274> (дата звернення 18.07.2015).

74. Кузнєцова О. Т. Методичні рекомендації до використання у процесі фізичного виховання інформаційної бази даних рівнів соматичного здоров'я студентів денної форми навчання. Рівне, 2016. 26 с. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/4026> (дата звернення 30.04.2016).

75. Кузнєцова О. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інженерно-технічних спеціальностей. Методичні рекомендації для студентів денної форми навчання з дисципліни «Фізичне виховання». Рівне, 2016. 32 с. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua/4369/> (дата звернення 28.08.2016).

76. Кузнєцова О. Т., Кособуцький Ю. Ф., Григорович О. С. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей. Методичні рекомендації для студентів денної форми навчання з дисципліни «Фізичне виховання». Рівне, 2017. 43 с. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/5637> (дата звернення 09.09.2017). *Внесок автора*

полягає в обґрунтуванні інноваційних методик побудови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

77. Кузнєцова О. Т., Пінчук В. Ф., Пасевич А. М., Кисіль В. М. Оздоровчі засоби у професійно-прикладній фізичній підготовці студентів комунікативної групи спеціальностей. Методичні рекомендації для студентів денної форми навчання з дисципліни «Фізичне виховання». Рівне, 2017. 33 с. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua/9224/1/09-02-21.pdf> (дата звернення 10.03.2018). *Внесок автора полягає в обґрунтуванні інноваційних методик побудови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.*

78. Кузнєцова О. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів природничо-аграрної групи спеціальностей. Методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни «Фізичне виховання» та спецкурсу «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів». Рівне, 2017. 30 с. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua/9623/> (дата звернення 16.03.2018).

79. Кузнєцова О. Т. Робоча програма спецкурсу «Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів» для студентів всіх спеціальностей денної форми навчання. Рівне, 2017. 36 с.

80. Кузнєцова О. Т. Робоча програма спецкурсу «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» для студентів всіх спеціальностей денної форми навчання. Рівне, 2017. 32 с.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	26
ВСТУП.....	28
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАСОБІВ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	42
1.1. Теоретичний аналіз організаційно-нормативних та законодавчих актів управління фізичним вихованням студентів в Україні.....	42
1.2. Забезпечення послідовності та неперервності застосування оздоровчих засобів у системі фізичного виховання.....	56
1.3. Всебічний та гармонійний розвиток особистості студента – основний принцип навчання.....	74
1.4. Інноваційні оздоровчі технології фізичного виховання студентів.....	83
Висновки до першого розділу.....	104
Список використаних джерел у першому розділі.....	107
РОЗДІЛ 2. ФУНКЦІОНУВАННЯ ДІЮЧОЇ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	141
2.1. Методи та організація дослідження.....	142
2.2. Оздоровлення студентської молоді як складова процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти.....	161
2.3. Аналіз фізичного здоров'я та захворювань студентів.....	173
2.4. Рівень соматичного здоров'я студентів.....	193
2.5. Психофізіологічний стан студентів.....	206
2.6. Фізична підготовленість студентів	225
2.7. Мотивація студентів з різним рівнем здоров'я до занять з фізичного виховання.....	235
Висновки до другого розділу.....	243
Список використаних джерел у другому розділі.....	246

РОЗДІЛ 3. ПРОЕКТУВАННЯ ІННОВАЦІЙНОЇ МОДЕЛІ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	271
3.1. Фізкультурно-оздоровча активність молоді в сучасних освітніх закладах.....	272
3.2. Оздоровчі технології в освітньому процесі студентів.....	281
3.3. Інформаційна значущість та взаємозв'язки показників психофізіологічного стану із фізичною підготовленістю студентів...	290
3.4. Роль системного підходу в конструюванні методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів.....	304
3.5. Особливості проектування інноваційного впровадження форм, засобів та методів у процесі фізичного виховання студентів.....	310
3.6. Модель методичної системи застосування оздоровчих технологій.....	325
Висновки до третього розділу.....	332
Список використаних джерел у третьому розділі.....	336
РОЗДІЛ 4. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	350
4.1. Методологічні аспекти особистісно-орієнтованого фізичного виховання студентської молоді.....	351
4.2. Обґрунтування та впровадження змістово-процесуального блоку методичної системи.....	361
4.3. Методики вдосконалення фізкультурно-оздоровчих занять студентів.....	387
4.4. Системні механізми застосування оздоровчих технологій у здоров'язбережувальному освітньому просторі закладу вищої освіти.....	404

4.5. Упровадження інноваційних педагогічних технологій у професійно-прикладній фізичній підготовці студентів.....	420
Висновки до четвертого розділу.....	433
Список використаних джерел у четвертому розділі.....	437
РОЗДІЛ 5. ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	452
5.1. Критерії впливу особливостей організаційно-управлінської діяльності на рівень сформованості оздоровчої компетентності студентів.....	453
5.2. Аналіз ефективності методичної системи застосування оздоровчих технологій у динаміці навчання.....	463
Висновки до п'ятого розділу.....	484
Список використаних джерел у п'ятому розділі.....	488
ВИСНОВКИ.....	491
ДОДАТКИ.....	497

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АТ	–	артеріальний тиск
ВНЗ	–	вищий навчальний заклад
ВООЗ	–	Всесвітня організація охорони здоров'я
В. п.	–	Вихідне положення
ГПО	–	комплекс «Готовий до праці й оборони»
ДНЗ	–	дошкільний навчальний заклад
ECTS	–	Європейська кредитно-трансферна система (англ. <i>European Credit Transfer System – ECTS</i>)
ЕР	–	ефективність роботи
ЖЄЛ	–	життєва ємність легенів
ЗВО		заклад вищої освіти
ЗНЗ	–	загальноосвітній навчальний заклад
ІГСТ	–	індекс Гарвардського степ-тесту
КЕ	–	коефіцієнт ефективності
КМСОНП	–	кредитно-модульна система організації навчального процесу
КП	–	коефіцієнт продуктивності
ЛДУФК	–	Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
ЛНУ	–	Львівський національний університет імені Івана Франка
ЛФК	–	лікувальна фізична культура
МОН України	–	Міністерство освіти і науки України
НМКД	–	навчально-методичний комплекс дисципліни
н. р.	–	навчальний рік
НУВГП	–	Національний університет водного господарства та природокористування
о. с.	–	основна стійка
ПВНЗ ЄУ	–	Приватний вищий навчальний заклад

«Європейський університет»

ППФГ	–	професійна психофізична готовність
ППФП	–	професійно-прикладна фізична підготовка
ПС	–	психічна стійкість
ПТНЗ	–	професійно-технічний навчальний заклад
РВ	–	рівень впрацьованості
РДГУ	–	Рівненський державний гуманітарний університет
РКУ	–	рівень концентрації уваги
РФП	–	рівень фізичної підготовленості
р. а.	–	рівень акредитації
СМГ	–	спеціальна медична група
СНВ	–	спеціальне навчальне відділення
СОТ	–	самостійне оздоровче тренування
СРСР	–	Союз Радянських Соціалістичних Республік
СФВ	–	система фізичного виховання
уд·хв ⁻¹	–	ударів за хвилину
у. о.	–	умовні одиниці
ЧСС	–	частота серцевих скорочень
ШПЗІ	–	швидкість переробки зорової інформації
ЮНЕСКО	–	Організація Об'єднаних Націй із питань освіти, науки і культури (англ. <i>United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, UNESCO</i>)

ВСТУП

Актуальність теми. Демократизація і гуманізація суспільства висувають нагальну потребу у досягненні високого рівня здоров'я, що забезпечуватиме відповідну якість життя, психологічне задоволення, соціальний комфорт. На сьогодні перед людством постає необхідність у збереженні себе як виду, пристосованого до мінливих соціально-економічних і природних умов середовища, особливо це актуально для майбутнього покоління. Здоров'я людини виходить на перший план загальнонаціональної ідеї, що знайшло відображення у низці законодавчо-нормативних документів: Законі України «Про фізичну культуру і спорт», Загальнодержавній цільовій соціальній програмі розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки, Державній цільовій соціальній програмі розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року, Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Отже, актуальність радикальної перебудови системи фізичного виховання підростаючого покоління є беззаперечною.

Ставлення до людини як до найвищої цінності змушує приділяти більш пильну увагу проблемі збереження і зміцнення здоров'я (С. Г. Адирхаєв, О. З. Блавт, Г. П. Грибан, О. Д. Дубогай В. М. Корягін, І. М. Ляхова, А. В. Магльований, С. І. Присяжнюк та ін.), формуванню культури здоров'я (В. К. Бальсевич, Л. І. Лубишева, С. О. Сичов та ін.), створенню здоров'язбережувального освітнього середовища закладу вищої освіти (ЗВО) (Н. Н. Завидівська, С. Ю. Путров, R. Geoffrey, D. R. Kirkendall, S. A. Palushka, T. L. Schwenk та ін.). Відповідно постає потреба у модернізації існуючої системи фізичного виховання студентської молоді на дидактичному і організаційному рівнях, розробці цілого комплексу заходів, необхідних для ефективного функціонування якісно нової системи вищої освіти.

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що важливим резервом оновлення освітнього процесу є система застосування оздоровчих технологій

у процесі фізичного виховання студентів, упровадження якої надасть можливість сформувати у студентів знання, вміння та навички управління індивідуальним здоров'ям і підготувати їх до висококваліфікованої професійної діяльності (Ю. М. Вихляєв, Г. П. Грибан, О. Д. Дубогай, М. В. Дутчак, Е. В. Єгоричева, Л. І. Іванова, І. М. Ляхова, Ж. В. Малахова, М. О. Носко, Л. П. Сущенко, Sergii Futornyi та ін.).

Одним із сучасних завдань фізичного виховання є формування у студентів усвідомленого прагнення до самостійного фізичного вдосконалення шляхом активізації фізкультурної освіти через інноваційні інформаційно-комунікаційні технології, а саме комп'ютерне програмно-методичне забезпечення дисципліни, створення інформаційного середовища фізкультурної освіти у ЗВО із наявністю мультимедійного видання, електронної бібліотеки тощо (Н. О. Долгова, В. О. Кашуба, О. В. Тимошенко, А. S. Pnitskaya, Zh. L. Kozina, M. Papastergiou та ін.). Актуальною є розробка та застосування інформаційних «банків даних» фізичних можливостей студентів у ЗВО, які систематизують інформацію про рівень фізичного потенціалу студентської молоді, забезпечують модернізацію та інтенсифікацію тестового контролю. Підтвердженням цього можуть слугувати дослідження, проведені О. З. Блавт, А. Л. Димовою, А. К. Єрофєєвим, Д. А. Запорожець, Л. Ф. Колокатою, І. А. Салуком, П. А. Слобожаніновим, Л. В. Хрипко, М. V. Dutchak, Y. V. Yurchyshyn та ін.

Не заперечуючи значущості цих досліджень, проблема впровадження інноваційних технологій в освітній процес з фізичного виховання залишається недостатньо вивченою. Традиційні педагогічні технології, що застосовуються у більшості ЗВО, в переважній більшості не розв'язують проблеми покращення здоров'я студентської молоді через недостатньо розвинену фізкультурно-спортивну інфраструктуру, відсутність системи мотивації та стимулювання студентів до занять фізичною культурою як у навчальний, так і позанавчальний час (І. Р. Боднар, Н. М. Венгерова, О. О. Горелов, А. М. Жерносек, В. Л. Кондаков та ін.). Низкою дослідників визначено вплив комплексного використання традиційних та інноваційних методів до застосування оздоровчих засобів

(О. В. Бородуліна, Н. М. Венгерова, М. В. Верховська, О. О. Горелов, О. С. Грачов, О. С. Губарева, К. В. Мулик, Ж. В. Малахова, С. І. Присяжнюк, О. Г. Румба, А. Д. Скрипко, А. О. Третьяков, Л. М. Яцковська та ін.). Встановлено неузгодженість системних механізмів конструювання оздоровчих технологій у здоров'язбережувальному освітньому просторі ЗВО у зв'язку із невизначеністю статусу дисципліни «Фізичне виховання» у навчальних планах та щорічним зменшенням годин на її викладання (Ю. М. Вихляєв, Г. П. Грибан, В. Л. Кондаков, Е. Й. Савко, О. В. Тимошенко та ін.).

Таким чином, актуальність і доцільність дослідження зазначеної проблеми посилюється необхідністю подолання наявних суперечностей у вищій школі, зокрема між:

– вираженим погіршенням стану здоров'я студентської молоді, неухильним зростанням кількості студентів з ослабленим здоров'ям, з цієї причини віднесених до спеціальної медичної групи (СМГ), і соціальним замовленням на здорове, фізично розвинене і активне покоління;

– усвідомленням широких можливостей оздоровчих педагогічних технологій у процесі покращення здоров'я студентської молоді та недостатньою науковою розробленістю цієї проблеми в теорії і практиці фізичного виховання;

– потребою формування спрямованості на власне оздоровлення та духовний розвиток у студентів і неналежним використанням потенціалу позанавчальної роботи в зазначеному аспекті;

– рівнем розвитку інноваційних інформаційно-комунікаційних технологій та недостатньою розробленістю педагогічних умов їх використання у фізичному вихованні студентів;

– традиційною спрямованістю процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти та новими тенденціями в освіті, що ґрунтуються на реалізації компетентнісно орієнтованого та студентоцентрованого навчання.

Отже, існуючі протиріччя та підходи до їх розв'язання за допомогою методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання свідчать про високу теоретичну і практичну значущість цієї проблеми.

Чимало її аспектів вимагають подальших експериментальних досліджень з позиції механізмів функціонування системи в освітньому просторі ЗВО. Недостатньо повна вирішеність зазначених питань зумовила вибір теми, цільову спрямованість, мету та завдання дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційна робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання Національного університету водного господарства та природокористування (НУВГП) за темами «Удосконалення процесу фізичного виховання і підвищення рівня спортивної майстерності студентів технічних вищих навчальних закладів» (номер держреєстрації 0114U001146 (01.2014 р. – 12.2016 р.) та «Методична система застосування інноваційних технологій у процесі фізичного виховання студентів (номер держреєстрації 0117U001044 (01.2017 р. – 12.2021 р.). Дослідження є складовою частиною теми «Методична система фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів» кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка (номер держреєстрації 0114U003979), а також відповідає тематичному плану та загальній проблемі наукових досліджень Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова «Теорія і технологія навчання і виховання в системі народної освіти». Тема дисертації затверджена вченою радою Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (протокол № 4 від 27.11.2014 р.), узгоджена в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень у галузі освіти, педагогіки і психології НАПН України (протокол № 5 від 23.06.2015 р.).

Мета дослідження – розробити, науково обґрунтувати та перевірити ефективність методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів.

Відповідно до мети було визначено основні **завдання дослідження**:

1. Здійснити аналітичний огляд стану розробленості проблеми конструювання методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді та визначити понятійно-

термінологічний апарат дослідження.

2. Встановити передумови оновлення діючої методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання, визначити мотиваційний, фізичний, психоемоційний стан та інформаційно значущі показники професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів.

3. Науково обґрунтувати концепцію методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі навчання.

4. Розробити модель методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання, визначити її структуру, зміст і компоненти.

5. Обґрунтувати форми, засоби, методи та педагогічні умови впровадження методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів.

6. Визначити зміст особистісно орієнтованої оздоровчої компетентності та експериментально перевірити ефективність її формування у процесі фізичного виховання студентів.

7. Сформувати навчально-методичне забезпечення та здійснити практичне впровадження методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів.

Об'єкт дослідження: процес фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.

Предмет дослідження: зміст, форми, засоби і методи системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів.

Концепція дослідження. У дисертаційній роботі вирішено актуальну наукову проблему, яка полягає у конструюванні методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання, впровадженні її у здоров'язбережувальний освітній простір ЗВО та забезпеченні формування оздоровчої компетентності студентів – майбутніх фахівців.

Концепція базується на положеннях системного, синергетичного, діяльнісного, особистісно-орієнтованого, інтегративно-інноваційного,

компетентнісного, технологічного, акмеологічного підходів до реалізації методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів. Алгоритм проектування методичної системи складається з семи взаємодоповнюючих етапів: вихідного, організаційно-прогностичного, концептуалізації, перетворювального, конкретизації, реалізації проектного задуму та рефлексії, а також складових компонентів: концептуального, суб'єктно-структурного, процесуально-діяльнісного та результативного. Послідовність та неперервність застосування оздоровчих технологій передбачає постійну рефлексію результатів власної діяльності і прагнення до особистого розвитку та самовдосконалення.

Під методичною системою застосування оздоровчих технологій розглядається система впровадження в процес фізичного виховання студентів форм, засобів і методів застосування оздоровчих технологій, механізми конструювання їх у здоров'язбережувальному освітньому просторі ЗВО за допомогою інноваційних педагогічних технологій.

Методологічну основу і теоретичну базу дослідження становлять: базові положення теорії розвитку функціональних систем П. К. Анохіна (1978), які покладені в основу проектування методичної системи застосування оздоровчих технологій, а також дають змогу розглядати її елементи у взаємозв'язку та взаємодії для отримання позитивного результату; системний підхід до освітнього процесу (В. А. Бордовський, В. М. Монахов, С. А. Смирнов, Ю. П. Сокольников та ін.); основні положення теорії і методики фізичного виховання (В. Г. Ареф'єв, Б. А. Ашмарин, В. К. Бальсевич, Т. Ю. Круцевич, Л. П. Матвеев, М. О. Носко, Б. М. Шиян та ін.); концепція формування фізичної культури особистості (В. К. Бальсевич, Є. П. Ільїн, Л. І. Лубишева, С. О. Сичов та ін.); інноваційні теорії організації освітнього процесу на основі педагогічних технологій (В. П. Беспалько, І. М. Дичківська, М. В. Кларін, Г. К. Селевко, В. А. Солодянников, В. Г. Шилько та ін.); сучасні педагогічні концепції і технології фізичного виховання студентів (С. Г. Адирхаєв, М. М. Безруких, О. О. Горелов, Г. П. Грибан, О. Д. Дубогай, В. Л. Кондаков, І. М. Ляхова,

Л. П. Матвєєв, М. О. Носко, С. І. Присяжнюк, О. Г. Румба, А. Д. Скрипко, Л. П. Сущенко, О. В. Тимошенко та ін.); концептуальні підходи до конструювання гуманітарно-орієнтованої освіти з фізичної культури у ЗВО (М. Я. Віленський, С. Ю. Путров, В. С. Якимович та ін.); концепції безперервної фізкультурної освіти учнівської молоді (П. А. Віноградов, М. Я. Віленський, В. П. Каргаполов, А. Я. Наїн, О. А. Томенко та ін.). Важливе значення для дослідження становлять праці вчених з теорії і практики використання інформаційно-комунікаційних технологій в процесі фізичного виховання (О. З. Блавт, А. Л. Димова, В. О. Кашуба, О. І. Міхєєнко, С. М. Футорний та ін.).

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань використано такі методи дослідження:

– *теоретичні*: науковий аналіз основних понять дослідження; концептуально-порівняльний аналіз і синтез філософської, психолого-педагогічної, навчально-методичної, наукової літератури, нормативно-правових документів, словників, енциклопедій, інтернет-ресурсів, дисертацій для комплексного вивчення різних наукових поглядів на досліджувану проблему, осмислення вітчизняного та зарубіжного досвіду застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді; структурно-системний аналіз, систематизація та узагальнення теоретичних і методичних засад для визначення концепції методичної системи застосування оздоровчих технологій; педагогічне моделювання;

– *емпіричні*: опитування, анкетування, педагогічне спостереження, самооцінювання, медико-біологічне та педагогічне тестування;

– *педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний етапи)* з метою обґрунтування інформативно значущих показників фізичної, функціональної та психофізіологічної підготовленості для здійснення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів та перевірки ефективності розробленої моделі методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів;

– *статистичні*: зокрема середньостатистичний, кореляційний аналізи, що

застосовані для коректного опрацювання цифрових даних та доведення достовірності та ефективності отриманих результатів педагогічного експерименту.

Наукова новизна отриманих результатів.

Вперше:

– розкрито зміст і структуру методичної системи застосування оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання студентів, її теоретико-методологічні підходи, принципи, форми, засоби, методи;

– розроблено концепцію методичної системи оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів на основі послідовності й неперервності їх застосування, в якій виокремлено та охарактеризовано загальнодидактичні та спеціальні принципи; визначено, експериментально перевірено та згруповано педагогічні умови методичної системи: організаційно-педагогічні, дидактичні та психолого-педагогічні;

– теоретично обгрунтовано, розроблено та експериментально перевірено модель методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів, яка включає методологічно-цільовий, змістово-процесуальний та діагностично-результативний блоки і базується на методології системного, синергетичного, діяльнісного, особистісно-орієнтованого, інтегративно-інноваційного, компетентнісного, технологічного, акмеологічного підходів;

– розроблено і впроваджено комп'ютерний програмно-прикладний комплекс у процес фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, який дає змогу здійснювати диференціацію та індивідуалізацію особистісно орієнтованого навчання на основі застосування інноваційних форм, засобів і методів фізичного виховання студентської молоді, здійснювати контроль, облік та моніторинг динаміки фізичного здоров'я, психофізіологічних якостей, фізичної підготовленості студентів; визначено необхідність проектування організаційно-управлінської та оздоровчо-виховної діяльності на основі інноваційних інформаційно-комунікаційних технологій, які дозволяють забезпечити:

1) систематизацію інформаційних баз у відповідності до статевих та вікових характеристик фізичного здоров'я, психофізіологічних особливостей організму, фізичної підготовленості студентів; 2) використання тестового контролю за допомогою комп'ютерних програм та систематизованого електронного каталогу літератури з метою оцінювання теоретичних знань студентів;

– запропоновано підхід, у якому система формування теоретичних знань студентів спрямована, перш за все, на вирішення одного з основних завдань процесу фізичного вдосконалення – виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності.

Уточнено зміст понять «послідовність освіти», «неперервність фізкультурної освіти», «оздоровча фізична культура», «гуманізація фізичного виховання», «оздоровчі технології», «система», «педагогічна система», «системний підхід», «система застосування оздоровчих технологій», «методична система застосування оздоровчих технологій», «педагогічні умови методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання», «здоров'язбережувальний освітній простір закладу вищої освіти», «здоров'язбережувальне освітнє середовище закладу вищої освіти», «управління системою фізичного виховання», «професійна психофізична готовність», «оздоровчі компетенції», «оздоровча компетентність».

Удосконалено:

– існуючі теоретико-методологічні засади застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти;

– структуру інформаційно значущих показників професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей.

Набули подальшого розвитку підходи до аналізу існуючих фітнес-програм та фізкультурно-оздоровчих технологій; наукові положення щодо застосування сучасних інформаційно-комунікаційних технологій під час моніторингу стану здоров'я та якості теоретичної підготовки студентів у процесі фізичного виховання.

Практичне значення отриманих результатів полягає у розробці, експериментальній апробації та впровадженні комплексу навчально-методичного забезпечення у практику роботи ЗВО, основу якого становлять:

– навчальні посібники: «Оздоровче тренування студентів» (*рекомендовано Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів*) (2010), «Оздоровче тренування студентів. Тестові завдання для модульного контролю» (2013);

– методичні рекомендації: «Методичні рекомендації до виконання тестових завдань за допомогою комп'ютерної програми студентами спецмедгруп та звільненими за станом здоров'я від практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» (2014), «Методичні рекомендації до виконання тестових завдань з дисципліни «Фізичне виховання» за допомогою комп'ютерної програми [Test-II] студентами денної форми навчання» (2015), «Методичні рекомендації до використання у процесі фізичного виховання інформаційної бази даних рівнів соматичного здоров'я студентів денної форми навчання» (2016), «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інженерно-технічних спеціальностей» (2016), «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей» (2017), «Оздоровчі засоби у професійно-прикладній фізичній підготовці студентів комунікативної групи спеціальностей» (2017), «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів природничо-аграрної групи спеціальностей» (2017);

– навчально-методичний комплекс дисципліни «Фізичне виховання» для студентів спеціальних медичних груп;

– дистанційні спецкурси у WEB-орієнтованій системі підтримки освітнього процесу Moodle: «Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів», «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів».

За результатами дослідження отримано свідоцтва про державну реєстрацію авторського права на твір: «Комп'ютерна програма [Test-I] для тестування знань студентів спеціальних медичних груп та звільнених від практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання», «Каталог літератури до виконання тестових

завдань з дисципліни «Фізичне виховання» за допомогою комп'ютерної програми [Test-I]», «Комп'ютерна програма з базою даних «Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів».

Розроблені навчальні посібники, методичні рекомендації, комп'ютерний програмно-прикладний комплекс можуть використовуватися з метою покращення якості роботи фахівців у ЗВО, підвищення ефективності фізичного виховання студентів ЗВО, для розробки навчальних програм, розробки курсів лекцій для студентів факультетів фізичного виховання, слухачів курсів перепідготовки та підвищення кваліфікації викладачів фізичного виховання.

Організовано та проведено *науково-методичні семінари кафедри фізичного виховання НУВГП*: «Використання тестових завдань для модульного контролю знань студентів спеціальних медичних груп та звільнених за станом здоров'я від практичних занять із фізичного виховання» (протокол № 4 від 15.01.2014 р. засідання методичної комісії кафедри); «Впровадження інтерактивних технологій у навчальний процес зі студентами денної форми навчання з дисципліни «Фізичне виховання» (протоколи № 3 від 10.12.2014 р., № 4 від 30.12.2015 р. засідань методичної комісії кафедри); «Методика застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів» (протокол № 1 від 25.01.2017 р. засідання методичного семінару кафедри).

Теоретичні положення та методичні підходи, розроблені в дисертації, впроваджено в освітньому процесі Житомирського національного агроєкологічного університету (акт від 23 листопада 2016 р.), Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (довідка № 09/12-323 від 08 грудня 2016 р.), Житомирського державного університету імені Івана Франка (довідка № 1/89 від 06 лютого 2017 р.), Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (довідка № 07-10/173 від 07 лютого 2017 р.), Приватного вищого навчального закладу «Європейський університет» (довідка № 1/12-71P1 від 22 березня 2017 р.), Установи освіти «Гомельський державний університет імені Франциска Скорини» (акт від 06 жовтня 2017 р.), Національного університету водного господарства та природокористування

(довідка № 001-445 від 20 березня 2018 р.). Окремі результати дослідження було використано в роботі Житомирського обласного відділення Комітету з фізичного виховання і спорту МОН України (акт від 24 листопада 2016 р.).

Особистий внесок автора. Наукові результати, викладені в дисертаційній роботі, одержано автором самостійно. У колективній монографії, наукових статтях, тезах до конференцій, написаних у співавторстві, внесок автора полягає у визначенні загальної ідеї, теоретичному аналізі проблеми, обґрунтуванні результатів, загальному редагуванні [2, 10, 30, 34, 35, 41, 48, 49, 50, 56, 68, 71], обробці статистичних даних [7, 25, 26, 43], обґрунтуванні інноваційних методик побудови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів [22, 76, 77].

Матеріали кандидатської дисертації на тему «Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості» за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, захищеної 23 грудня 2005 р. у Львівському державному інституті фізичної культури, у тексті докторської дисертації не використовувалися.

Апробація результатів дисертації. Основні положення і результати дослідження апробовані на наукових, науково-методичних та науково-практичних конференціях різного рівня, а саме: *міжнародних* «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк – Світязь, 2008, 2015); «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві» (Івано-Франківськ–Микуличин, 2008); «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» (Вінниця, 2009, 2011); «Європейський простір вищої освіти як основа розвитку суспільства» (Рівне, 2011); «Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції» (Тернопіль, 2012); «Сучасні технології формування особистості фахівця з фізичного виховання, спорту і основ здоров'я» (Чернігів, 2012); «Забезпечення наступності змісту в системі ступеневої вищої та післядипломної освіти» (Рівне, 2012); «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2013, 2015, 2016); «Молода спортивна наука України» (Львів, 2014, 2015, 2016); «Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини» (Рівне,

2014); «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» (Росія, Коломна, 2014, 2016); «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (Київ, 2015, 2016, 2017, 2018); «Освіта і здоров'я підростаючого покоління» (Київ, 2016); «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору» (Київ, 2016); «Сучасні технології формування особистості фахівця з фізичного виховання, спорту та здоров'я людини» (Чернігів, 2017); «Здоровье для всех» (Білорусь, Пінськ, 2017); «Фізична активність і якість життя людини» (Луцьк–Світязь, 2017); «Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды» (Білорусь, Гомель, 2017); «Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи» (Білорусь, Брест, 2017); *всеукраїнських*: «Проблеми формування здорового способу життя молоді» (Львів, 2007, 2008); «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України» (Суми, 2007, 2008, 2010, 2012); «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту на сучасному етапі» (Чернігів, 2007, 2008, 2009); «Актуальні проблеми юнацького спорту» (Херсон, 2008, 2009); «Освіта і здоров'я: формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу» (Суми, 2008); «Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи» (Житомир, 2014).

Результати дисертаційного дослідження висвітлено та обговорено на науково-методичних семінарах кафедри фізичного виховання НУВГП; засіданні науково-технічної Ради НУВГП (Рівне, 13 грудня 2016 р.); на засіданнях кафедри фізичного виховання НУВГП, кафедри фізичного виховання та рекреації Житомирського державного університету імені Івана Франка, кафедри теорії та методики фізичного виховання Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (2015–2017 рр.).

Публікації. Основні наукові положення дисертаційного дослідження опубліковано в 80 наукових і навчально-методичних працях, серед них: 1 монографія, 2 – розділи у колективних монографіях (із них 1 монографія – у зарубіжному виданні), 2 навчальних посібники (з них 1 навчальний посібник з грифом МОН); 7 методичних рекомендацій; 25 статей у наукових фахових виданнях України (з них 6 статей у виданнях, які включено до міжнародних наукометричних баз даних); 2 статті у зарубіжних фахових виданнях; 35 статей та тез у збірниках наукових праць за матеріалами наукових конференцій, авторські свідоцтва та робочі програми.

Структура й обсяг дисертації. Дисертаційне дослідження складається зі вступу, п'яти розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (562 найменування), 21 додатка на 116 сторінках. Повний обсяг роботи становить 613 сторінок, з них 21 сторінка анотації та 373 сторінки основного тексту. Дисертація містить 64 таблиці та 44 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАСОБІВ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Застосовуючи теоретичний аналіз, історичний і логічний методи наукового пізнання, необхідно дослідити генезу, з'ясувати теоретико-методологічні засади та перспективи для створення оновленої методичної системи використання оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів. З цією метою у першому розділі дисертації представлено аналіз організаційно-нормативних та законодавчих актів з питань управління фізичним вихованням на сучасному етапі реформування системи вищої освіти України, розкрито ідеологічні, програмно-нормативні, науково-методичні та організаційні основи розвитку фізичного виховання оздоровчого спрямування; досліджено послідовність та неперервність застосування оздоровчих засобів у системі фізичного виховання; обґрунтовано проблему всебічного та гармонійного розвитку особистості студентів як основний принцип навчання у ЗВО; розкрито місце оздоровчих технологій у здоров'язбережувальному освітньому просторі ЗВО, визначено сутність, складові та роль оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів.

Результати досліджень наведено в наукових публікаціях автора [123; 128; 130; 133; 136; 137; 281 та ін.].

1.1. Теоретичний аналіз організаційно-нормативних та законодавчих актів управління фізичним вихованням студентів в Україні

У правовій і демократичній державі особлива увага приділяється низці важливих елементів, які є фундаментальними для її розбудови в перспективі. Серед них особливе місце посідають організація та змістове наповнення процесу функціонування вищої школи, оскільки лише за умови ґрунтовної підготовки

фахівців є можливим прогресивний розвиток та успішне формування громадянського суспільства [45; 230].

Соціально-економічні та політичні перетворення, незадовільний екологічний стан і демографічна криза в Україні загострили проблему збереження й зміцнення здоров'я дітей та молоді. В той же час досвід високорозвинених країн свідчить, що найвищого рівня розвитку у цьому напрямку досягли ті держави, які мають висококваліфікованих працівників у відповідних сферах діяльності і в яких на найвищому рівні знаходяться освіта, наука і культура. Йдеться про творчий інтелектуальний потенціал нації, який повинен постійно поповнюватися. Єдиним джерелом для такого розвитку виступає студент із його потребами, інтересами та проблемами.

В Україні відповідно до навчальних планів, за якими навчалися студенти у вищих навчальних закладах (ВНЗ) III–IV рівнів акредитації, обов'язковим було вивчення дисципліни «Фізичне виховання», а з вересня 2015 року Міністерство освіти і науки (МОН) України запропонувало організацію занять за рекомендованими формами, у тому числі факультативними.

Відповідно до покладених на МОН України завдань, воно має здійснювати організацію фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи у закладах освіти, сприяти їх науково-методичному забезпеченню. Комітет з фізичного виховання та спорту бере участь у формуванні та реалізації державної політики з фізичного виховання і спорту в закладах та установах МОН України; здійснює координацію роботи з фізичної культури, фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності в усіх закладах освіти, бере участь у науково-методичному забезпеченні цієї роботи. Серед його завдань пріоритетне значення надається фізичній культурі і спорту в процесі навчання та виховання студентської молоді, як найдієвішому засобу зміцнення її здоров'я, гармонійного розвитку, підвищення працездатності та фізичної підготовленості тощо. Механізм реалізації чинних правових норм передбачений через відповідні структурні підрозділи виконавчої влади в Україні. Проте навіть наявні нормативно-правові акти не висвітлюють всього комплексу питань, які виникають у процесі фізичного виховання

студентської молоді у ВНЗ України, та потребують юридичного врегулювання [15; 83; 94; 95; 98; 133; 140; 176 та ін.].

Правові законодавчі акти й нормативні документи, що регулюють порядок організації викладання фізичного виховання у ЗВО, доцільно проаналізувати на основі їх розгляду за двома групами: ті, що передбачають регулювання загального порядку організації освітнього процесу у ЗВО, та ті, що висвітлюють порядок організації викладання фізичного виховання. До першої групи належать Закон України «Про вищу освіту» [195], Національна доктрина розвитку освіти [170], Програма економічних реформ на 2010–2014 роки за напрямом «Реформа системи освіти» [196], Державна цільова соціальна програма «Молодь України» на 2016–2020 роки [198] тощо. У Національній доктрині розвитку освіти декларується, що саме фізичне виховання, як невід’ємна складова освіти, забезпечує можливість набуття кожною людиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров’я і засоби його зміцнення, про шляхи і методи протидії хворобам, про методики досягнення високої творчої активності [169, с. 5].

Потреба суспільства щодо впровадження більш прагматичної політики у молодіжній сфері вимагала розробки програми «Молодь України» на 2016–2020 роки [198]. Об’єктивними причинами виникнення проблем у молодіжній сфері були проголошені: відносно низький рівень соціально-економічного розвитку та обмежені матеріальні ресурси країни; негативний вплив на суспільство сил інерційного розвитку, пов’язаного із застарілими методами адміністративно-командного управління, тоталітарною культурою та ідеологією; нерозвиненість інститутів громадянського суспільства, відсутність механізмів залучення молоді і творчого запозичення позитивного зарубіжного досвіду та узгодження вітчизняної молодіжної політики з молодіжною політикою Європейського Союзу [198].

Основними спеціалізованими правовими актами є Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [206], Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту [171], Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року [199], Указ Президента України

№ 42/2016 «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [202], Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах, затверджене наказом МОН України від 11 січня 2006 року [197], Постанова Кабінету Міністрів України № 1045 від 09.12.2015 р. «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» [200], рекомендації Міністерства освіти і науки (лист від 25.09.2015 р. за № 1/9–454) щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах в умовах набуття ними академічної автономії [257], а також інші нормативно-правові документи України з урахуванням вітчизняного і зарубіжного досвіду, спрямовані на виконання вимог Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту» [195]. Чинна нормативно-правова база передбачає регулювання конкретних правовідносин в освітній сфері.

Сучасна редакція Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [206] не містить вичерпного визначення основних пріоритетних напрямів державної політики в галузі, а також конкретизації щодо обов'язків владно-управлінських утворень з її реалізації. Чинний Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [206] визначає, що центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту розробляється Державна програма розвитку фізичної культури і спорту [70; 116; 199], яка затверджується Кабінетом Міністрів України. Державна програма є основоположним програмним документом, що визначає державну політику в галузі фізичного виховання на період становлення національної системи освіти в Україні. Це основний керівний документ для практичної діяльності всіх органів, структур і осіб, що організують і здійснюють процес фізичного виховання. Програма визначає об'єкт фізичного виховання, його ідеологічні, організаційно-педагогічні основи, програмне, нормативне, наукове, методичне, інформаційне, лінгвістичне, кадрове, матеріально-технічне і фінансове забезпечення, міжнародні зв'язки, систему управління [70; 116; 199].

За результатами аналізу правових законодавчих актів та нормативних вимог можна встановити основні сфери регулювання відповідних відносин та ключові проблеми, які висвітлюються, зокрема: запропоновано нормативне визначення термінів «фізична культура», «фізичне виховання», «здоровий спосіб життя» [201, с. 15; 206], «фізичний розвиток», «фізкультурно-оздоровча діяльність» [201, с. 15], «оздоровча рухова активність» [202] та ін.; розкрито основні напрямки впровадження фізичної культури в Україні (соціально-побутова, навчально-виховна, щодо категорій осіб з особливими потребами) [116; 199; 205; 206]; визначено державні вимоги до системи фізичного виховання в навчальних закладах [70; 202]; розроблено низку заходів для популяризації фізичної культури та масового спорту серед населення [70; 116; 199; 201; 202]; проаналізовано основні форми організації діяльності за допомогою засобів фізичної культури [197]; означено зміст діяльності кафедр фізичного виховання, правила планування навчальних занять, форми та види контролю, оцінювання, регламентацію діяльності учасників навчально-виховного процесу із фізичного виховання [197; 204].

Аналіз правових актів і нормативних документів надав можливість розкрити основні принципи державної політики та правового регулювання у сфері молодіжної діяльності та фізичного виховання у вищій школі.

1. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах України ґрунтується на принципах індивідуального та особистісного підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення, безперервності цього процесу [197].

2. Організація фізичного виховання базується на пріоритетності освітньої спрямованості навчально-виховного процесу із фізичного виховання та функціонального чинника в оцінюванні фізичного розвитку студентів; багатокладності (широкий вибір студентами засобів фізичного виховання для навчання та участі у спортивних заходах); індивідуалізації та диференціації навчального процесу з фізичного виховання; поєднанні державного управління та студентського самоврядування [204].

3. Програми молодіжної політики ґрунтуються на системі загальноєвропейських принципів: відкритості, доказовості концептуальних положень, рівності можливостей, реалістичності та відповідальному підході і безпосередньому залученні молоді до їх реалізації [198].

У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту [171] зазначено, що фізичне виховання та масовий спорт (спорт для всіх) виступають суттєвим чинником здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля, формування гуманістичних цінностей різних груп населення, створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини. Адже на законодавчому рівні був відданий пріоритет оздоровчій роботі у всіх компонентах сфери фізичної культури і спорту.

На сучасному етапі розвитку суспільства державні установи, що займаються питанням фізичного виховання і спорту, не спроможні без додаткових бюджетних асигнувань реалізувати окреслені завдання [196]. Більше того, спосіб життя населення України та стан галузі фізичної культури і спорту створюють загрозу для подальшого розвитку та є суттєвим викликом для української держави [70].

До основних негативних чинників, що характерні для України, на розв'язання яких було спрямовано Програму розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки [116], належать:

– демографічна криза, яка призвела до зменшення населення України з 52,2 мільйона у 1992 році до 45,8 мільйона у 2010 році;

– відсутність сформованих сталих традицій та належного рівня мотивації до фізичного виховання і масового спорту як важливого чинника фізичного та соціального благополуччя, покращення стану здоров'я, ведення здорового способу життя і подовження його тривалості;

– погіршення стану здоров'я населення з різко прогресуючими хронічними захворюваннями серця, гіпертонією, неврозом, артритом, ожирінням тощо, що призводить до зменшення кількості осіб, які можуть бути залучені до спорту вищих досягнень, зокрема спроможних тренуватися, витримувати значні фізичні навантаження та досягати високі спортивні результати;

– збільшення кількості осіб, які належать за станом здоров'я до СМГ, на 40 % у порівнянні з 2007 р., що спричинило зменшення кількості дітей і молоді, залучених до занять у дитячо-юнацьких спортивних школах, на 110 тис. осіб [116].

Відповідно до чинників, що призвели до кризової ситуації у сфері фізичної культури і спорту, слід віднести:

– низьку відповідальність за дотримання вимог законодавчих та нормативно-правових актів щодо організації фізичного виховання в системі освіти;

– обмежену рухову активність, нераціональне та незбалансоване харчування, чинники асоціальної поведінки у суспільстві;

– невідповідність потребам населення послуг, що надаються закладами фізичної культури і спорту за місцем проживання, роботи громадян та в місцях масового відпочинку, у тому числі у сільській місцевості, особливо населення з інвалідністю тощо [116, п. 2].

Сьогодні на державному рівні все частіше розглядаються питання пріоритетів розвитку фізичної культури та спорту в Україні, вживаються заходи реформування галузі, вдосконалення системи підготовки допризовної молоді, розвитку рухової активності різних категорій і верств населення, ведеться розробка та реалізація комплексних заходів щодо пропаганди фізичної культури і спорту тощо [199; 207].

Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [202] передбачає подальший розвиток й конкретизацію поглядів та ідей і спрямована на вдосконалення системи фізичного виховання учнівської та студентської молоді з акцентом на оздоровчій спрямованості фізичної культури. На основі аналізу передового світового досвіду та сучасного стану розвитку вітчизняної системи оздоровчої рухової активності в документі визначена мета та основні завдання, спрямовані на створення умов для зростання рівня залучення населення до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Такий підхід вимагає модернізації в освітніх

зкладах системи фізичного виховання, яка має розглядатися в органічному поєднанні з іншими компонентами здорового способу життя й не зводиться лише до рядової навчальної дисципліни; встановлення персональної відповідальності керівників навчальних закладів за створення умов для здорового способу життя й, насамперед, забезпечення належного рівня рухової активності [202].

Впровадження в Україні європейських стандартів життя та вихід країни на провідні позиції у світі є основою політики сьогодення. На сучасному етапі в Україні існує ряд проблем, що заважають наблизитися до стандартів Європейського союзу [53]. Концепція Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури та спорту в Україні на період до 2020 року [199] спрямована на відведення фізичній культурі і спорту провідної ролі у новій політиці інтеграції України до європейського простору, як важливого чиннику здорового способу життя, профілактики захворювань, формування гуманістичних цінностей, створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини, сприяння досягненню фізичної та духовної досконалості людини, виявлення резервних можливостей організму, формування патріотичних почуттів у громадян та позитивного іміджу держави у світовому співтоваристві.

Доречним буде провести порівняльний аналіз існуючих в Україні проблем, на розв'язання яких спрямовані завдання програм розвитку фізичної культури і спорту, та з'ясувати причини їх виникнення за останні роки (додаток А). У сфері фізичної культури на теренах незалежної України збільшується кількість невирішених питань, які не розв'язувалися впродовж тривалого часу з різних причин, поглиблюється їх характер і масштабність [58, с. 12]. Незважаючи на те, що у державній цільовій соціальній Програмі розвитку фізичної культури та спорту на період до 2020 року [199] мета системи зазнала ретельної корекції у порівнянні із попередніми поглядами, інші елементи даної системи на практиці не змінилися. Відомо: якщо мета системи не збігається з її елементами, то у підсумку вона або випадає з системи, або вступає у протиріччя з останньою [5]. Ці протиріччя можуть призвести до руйнування системи, що й відбувається сьогодні.

Попри те, що органи виконавчої влади повинні брати активну участь у реалізації програм у сфері фізичного виховання, в навчальних закладах України залишається низка нагальних проблем, із якими безпосередньо зіткнулися викладачі фізичного виховання вищої школи [58, с. 115; 230; 232]. Негативним кроком в Україні було підписання наказу Міністра освіти і науки України від 09.07.2009 року за № 642 «Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента» [203]. Згідно з цим наказом, фізичне виховання вилучається із переліку обов'язкових дисциплін і віднині є позакредитною дисципліною. Такий документ практично почав знищувати фізичне виховання у ВНЗ України, що вже сьогодні має негативні наслідки. В університетах, як правило, стали скорочувати навчальні години, відведені на фізичне виховання. З вересня 2015 року дисципліну «Фізичне виховання» вилучено з навчальних планів та переведено на факультативну форму занять [257]. Управління фізичним вихованням перемістилося до університетів, відповідно до автономної їх організації у кожному ВНЗ. Більшість керівників кафедр фізичного виховання втратили підтримку у зв'язку з ліквідацією відповідних структур у міністерстві. Відсутність нормативної бази призвела до того, що керівники різних рівнів освіти стали по-різному визначати мету, завдання й доцільність фізичного виховання у вищих навчальних закладах [163, с. 14–15, 18].

У той же час відсутність в Україні навчальної програми з фізичного виховання значно гальмувала розвиток цієї дисципліни. Навчальна програма для ВНЗ з дисципліни «Фізичне виховання», яка була схвалена комісією з фізичного виховання і спорту Науково-методичної ради МОН України [244], не мала державної підтримки роками. Впродовж усього періоду незалежності України не існувало єдиної окремої (базової) навчальної програми для ВНЗ, передбаченої за змістом, спрямованістю, організацією занять для студентів із низьким рівнем здоров'я, що належать до СМГ та звільнених за станом здоров'я від практичних занять із фізичного виховання. Нажаль, практична реалізація навчальних програм та навчально-методичних комплексів із фізичного виховання в різних ВНЗ

залишається низькою [54; 141]. Отже, потребує оновлення програмно-методичне забезпечення системи фізичного виховання студентів.

Протягом останніх років у нормативно-правовому забезпеченні організації навчального процесу склалася ситуація, коли одночасно діяли різні нормативні документи, які безпосередньо стосувалися питань, пов'язаних із організацією навчального процесу у ВНЗ. При цьому цілий ряд ключових елементів, обов'язкових для виконання, не узгоджувалися між собою та викликали колізії під час їх практичного запровадження. Адже у сфері фізичного виховання не було видано жодного нормативного документа, який би уніфікував вимоги до студентів в умовах реформування вищої школи в Україні. По-перше, специфіка фізичного виховання передбачає наявність особливих видів діяльності із студентами залежно від їх рівня здоров'я, фізичного стану та підготовленості. Адже відповідно до підзаконних актів МОН України щодо впровадження кредитно-модульної системи передбачаються такі обов'язкові види, як самостійна та індивідуальна робота, поточний, модульний, підсумковий контроль тощо.

Вивчення досвіду європейських країн, а також аналіз європейських провідних видань у галузі освіти і виховання показав, що фізичне виховання не входить до навчальних планів університетів, а є самостійною роботою студентів. Студенти самі дбають про свій фізичний розвиток, про власне здоров'я і належний рівень працездатності. Низка авторів [98; 54, с. 17] також стверджує, що кредитно-модульної системи організації навчального процесу (КМСОНП) із фізичного виховання у нефізкультурних ВНЗ на європейському освітньому і науковому просторі сьогодні не існує. Цим пояснюється відсутність іноземних джерел інформації щодо методики застосування КМСОНП у структурі фізичного виховання студентів західноєвропейських університетів [53; 54]. Тому в Україні не було необхідності розробляти і впроваджувати КМСОНП із дисципліни «Фізичне виховання» відповідно до вимог Європейської кредитно-трансферної системи (ECTS), адже таких вимог у фізичному вихованні в Європі немає [54; 58, с. 24].

В той же час аналіз світових тенденцій у галузі освіти, зокрема, фізичного виховання, свідчить про необхідність застосування більш високих вимог до педагогічного професіоналізму [62; 229]. На думку В. І. Андрєєва [4], Н. Н. Завидівської [94; 95], О. В. Тимошенка [229; 230; 232] основними проблемами, які потребують розв'язання педагогами у новому тисячолітті, є:

– проблеми, що зумовлені підвищенням якості освіти, гарантуванням високого рівня освітнього стандарту;

– педагог має бути творчою особистістю, адже йому в процесі педагогічної діяльності необхідно ставити і вирішувати завдання, що потребують від нього креативних здібностей;

– наступність та безперервність в опануванні інноваційних технологій навчання і виховання;

– розв'язання різноманітних професійних проблем, які потребують інтеграції знань, практичних умінь і навичок, що передбачає послідовну самоосвіту і самовдосконалення, виховання і самовиховання.

Перераховані проблеми безпосередньо пов'язані з іншою, не менш важливою, – незадовільним станом здоров'я студентів та можливими шляхами їх оздоровлення [45, 59; 83; 176; 193, с. 14; 232 та ін.]. Науковці [16; 58, с. 116–118; 138; 157; 163, с. 30–32 та ін.] одностайно висловлюють думку, що традиційні обов'язкові форми занять, відвідування яких нерідко досягається завдяки мотиву «повинності», не набувають необхідної оздоровчої ефективності і не сприяють залученню студентів до систематичної рухової активності. Внаслідок цього стан здоров'я студентів не лише не покращується, а, навпаки, виявляє тенденцію до прогресивного погіршення. У процесі навчання збільшується кількість осіб, які належать до СМГ, знижуються показники морфофункціонального стану, фізичної підготовленості і працездатності студентів [56; 75; 131; 143 та ін.]. За даними наукових досліджень встановлено найбільш характерні види захворювань студентів, які належать до порушень діяльності серцево-судинної, травної, опорно-рухової систем та найбільш поширені на першому курсі у ВНЗ [15, с. 18–19; 182, с. 68; 191, с. 191; 192, с. 65].

Навчання студентів безпосередньо залежить від їхнього здоров'я: чим міцніше здоров'я студента, тим продуктивнішим є навчання. У ВНЗ України до спеціальних медичних груп щорічно зараховували від 13 до 35 відсотків студентів [56; 129; 134]. За даними С. І. Присяжнюка із спів. [193, с. 28] кількість студентів 1–2 курсів ВНЗ України, які за станом здоров'я віднесені до спеціального медичного відділення, складає від 28,0 % до 70,0 % від загальної кількості студентів 1–2 курсів (за даними 01.05.2015 року). Наші спостереження за студентами НУВГП підтверджують такі висновки [143, с. 211]. Тенденція до погіршення здоров'я студентів має чітко виражений прогресуючий характер, про що свідчать дані зарубіжних науковців. Відповідно до результатів щорічних медичних оглядів, у вищих освітніх закладах Російської Федерації близько 40,0 % всіх студентів займаються фізичними вправами у СМГ і близько 3,0–7,0 % звільнені від практичних занять з фізичного виховання. Залежно від регіону країни, число студентів, що відносяться до СМГ, варіюється від 20,0 % до 45,0 % від загальної кількості студентської молоді [27]. Однак, Е. В. Єгоричева [86], спираючись на висновки російських вчених, вказує на стабілізацію даної тенденції протягом останнього часу та зменшення чисельності віднесених до спеціального навчального відділення (СНВ). За даними медичних установ і наукових звітів закладів вищої освіти Республіки Білорусь, здоровими можна вважати не більше 15,0 % випускників шкіл і 20,0 % студентів [210].

Проаналізувавши результати наукових розвідок про відсутність фізичного виховання у навчальних планах європейських університетів, 21 березня 2008 року на підсумковій колегії Міністр освіти і науки України підкреслив, що «... відсутність аналогічної за змістом дисципліни у структурі навчальних планів західних університетів поки що не є підставою для вилучення фізичного виховання з навчальних планів ВНЗ України. Копіювання навчальних планів провідних європейських університетів, ігнорування рівня сучасного матеріально-технічного забезпечення вітчизняних вишів може не лише зашкодити розвитку фізичного виховання у вищій школі, а й дискредитувати в Україні ідею західноєвропейського освітнього простору» [40].

Натомість у рекомендаційному листі керівникам вищих навчальних закладів щодо реалізації наказу МОН від 26 січня 2015 року за № 47 «Про особливості формування навчальних планів на 2015/2016 н. р.» та окремих норм Закону України «Про вищу освіту» зазначається, що «заняття з фізичної культури у спортивних секціях можуть бути організовані як факультативи (тобто за бажанням студентів; у загальне число кредитів Європейської кредитно-трансферної системи (ECTS) і до навчальних планів не включаються, форм підсумкового контролю не мають)».

МОН України у відповідь на лист Комітету Верховної Ради України з питань сім'ї, молодіжної політики, спорту та туризму від 24.03.2015 № 04-33/12-401 про недопущення руйнування системи фізичного виховання студентської молоді наказом від 15.05.2015 № 534 сприяло створенню міжвідомчої робочої групи з модернізації системи фізичного виховання студентів у ВНЗ України. Станом на серпень 2015 року міжвідомчою робочою групою підготовлено пропозиції щодо модернізації системи фізичного виховання у ВНЗ України. Водночас незважаючи на те, що остаточне рішення стосовно моделі фізичного виховання студентів міжвідомчою робочою групою не прийнято, окремими керівниками ВНЗ терміново вживаються заходи щодо скорочення годин на навчальну дисципліну «Фізичне виховання» та відповідно навчального навантаження для науково-педагогічних працівників. Ці дії мали суттєві розбіжності з вимогами Державної програми [244] та основними завданнями ВНЗ, що задекларовані у розділі VI статті 26 п. 1 Закону України «Про вищу освіту» [195], де зазначається, що «...формування особистості шляхом патріотичного, правового, екологічного виховання, утвердження в учасників освітнього процесу моральних цінностей, соціальної активності, громадянської позиції та відповідальності, здорового способу життя, вміння вільно мислити та самоорганізовуватися в сучасних умовах».

Переведення студентів на факультативні та самостійні заняття з фізичного виховання сьогодні є невиправданим і передчасним. Г. П. Грибан [58] зазначає, що причинами цього є: низький рівень свідомості студентів і недбале ставлення

до власного здоров'я; відсутність критеріїв оцінки стану здоров'я фахівців, які влаштовуються на роботу; відсутність паспорта здоров'я; невідповідність матеріально-технічної бази індивідуальним бажанням студентів щодо занять фізичними вправами у вільний час; дуже низька фізична підготовленість більшості студентів і недостатній їх фізичний розвиток; від 5,70 % до 20,0 % студентів мають інвалідність, фізичні вади та захворювання, які потребують занять за спеціальними реабілітаційними методиками під керівництвом викладача чи методиста лікувальної фізичної культури; необхідна перекваліфікація науково-педагогічних працівників, зміна програмного забезпечення і програм підготовки кадрів у фізкультурних університетах, інститутах та на факультетах фізичного виховання [58, с. 24–25].

Після такої сумної статистики не сприймаються гучні тези всіх державних програм та національних доктрин, які спрямовані на розвиток здорової нації, здорового молодого покоління. Пріоритет оздоровчої спрямованості фізичної культури, закріплений у державно-правових та законодавчо-нормативних документах, передбачає застосування у фізичному вихованні студентської молоді інноваційних оздоровчих технологій, які можуть бути впроваджені у вигляді різноманітних форм занять.

У результаті аналізу організаційно-нормативних та законодавчих актів у сфері управління фізичним вихованням на сучасному етапі реформування системи вищої освіти України визначені чинники, що призвели до кризової ситуації у сфері фізичної культури. Даний аналіз засвідчив необхідність докорінних змін в організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у ЗВО. Модернізація системи фізичного виховання студентської молоді повинна відбуватися в напрямку розвитку програмного, науково-методичного, нормативного і правового забезпечення, приведення освітніх стандартів і нормативів у відповідність до сучасних вимог і можливостей розвитку суспільства.

Підсумовуючи наведене, можна стверджувати, що для якісного вдосконалення системи фізичного виховання оздоровчого спрямування необхідно

вжити ряд організаційних заходів на державному рівні, а саме: 1) розробити сучасні навчальні програми з фізичного виховання для студентів ЗВО, які в обов'язковому порядку повинні мати оздоровчу спрямованість, враховувати інтереси та уподобання студентів, відповідати кліматичним, природним та регіональним традиціям, враховувати особливості майбутньої професійної діяльності; 2) узгодити інструктивні листи міністерств і відомств з державними програмами; 3) досягти виконання державних програм з фізичного виховання; 4) забезпечити виконання нормативних актів, що регулюють та контролюють процес підвищення рівня професійної компетентності науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання, декларують неперервність в опануванні прогресивних технологій навчання і виховання; 5) залучити науковців до розробки нових методичних систем фізичного виховання у різних галузевих ЗВО, які були б адекватними до сучасних тенденцій суспільного розвитку, спрямовані на реалізацію активних форм взаємодії суб'єктів освітнього процесу.

1.2. Забезпечення послідовності та неперервності застосування оздоровчих засобів у системі фізичного виховання

За роки незалежності України відбулися істотні зрушення в розвитку національної системи освіти. Серед них основними є створення послідовної та неперервної ступеневої освіти, варіативність мережі закладів освіти та освітньо-професійних програм. Як зазначається у національній доповіді, що була представлена на Міжнародному форумі «Освіта для стійкого розвитку: на шляху до суспільства знання» [208], одним із пріоритетних напрямків реформування системи освіти є створення умов для задоволення освітніх і професійних потреб особистості і можливостей її вдосконалення на основі неперервної освіти.

Тобто провідними ідеями розвитку сучасної освіти є послідовність та неперервність. Згідно з визначенням Міжнародної комісії з освіти XXI століття при ЮНЕСКО, послідовна та неперервна освіта повинна об'єднувати всю діяльність та ресурси в галузі освіти, спрямовувати їх на досягнення гармонійного

розвитку потенційних здібностей особистості та прогресу в перетворенні суспільства.

У доповіді, представленій на Міжнародному форумі «Освіта для стійкого розвитку: на шляху до суспільства знання» [208] зазначено: *послідовність* – це зв'язок між різними етапами або сходинками як буття, так і пізнання, суть якого полягає у зберіганні тих чи інших елементів цілого або окремих сторін його організації, зміни цілого як системи під час переходу від одного стану до іншого. Фізичне виховання об'єктивно демонструє послідовність та спрямованість в історичному процесі, тісну взаємообумовленість кількісних та якісних співвідношень, що відбиває зв'язок між визначеними діями та етапами, які ведуть до досягнення того чи іншого стану. Послідовність є одним із важливих діалектичних законів переходу кількісних змін у якісні, що веде до зміцнення здоров'я.

Неперервна освіта в педагогіці трактується як цілеспрямоване засвоєння людиною знань, формування способів пізнання, досвіду творчої діяльності протягом усього життя як у закладах освіти, так і шляхом самоосвіти [66; 170; 172, с. 18–21]. У Національній доктрині розвитку освіти в Україні [170] наголошується, що неперервна освіта реалізовується шляхом:

– забезпечення наступності змісту та координації навчально-виховної діяльності на різних ступенях освіти, які функціонують як продовження попередніх і передбачають підготовку осіб до можливого переходу на наступні ступені;

– формування потреби та здатності особистості до самонавчання;

– оптимізації системи перепідготовки працівників і підвищення їх кваліфікації (модернізації системи післядипломної освіти на основі відповідних державних стандартів);

– створення інтегрованих навчальних планів і програм; формування й розвиток навчальних науково-виробничих комплексів ступеневої підготовки фахівців;

– запровадження та розвитку дистанційної освіти;

– організації навчання відповідно до потреб особистості та ринку праці на базі професійно-технічних і вищих навчальних закладів, закладів післядипломної освіти, а також використання інших форм навчання; забезпечення зв'язку між загальною середньою, професійно-технічною, вищою та післядипломною освітою.

Неперервність освіти передбачає єдність, взаємозв'язок, взаємозумовленість, наступність всіх ланок, що складають систему освіти [172, с. 53]. Саме наступність є необхідною умовою успішного функціонування системи ступеневої освіти [66; 130]. Необхідність дотримання наступності навчання диктується також постійним розвитком суспільства, утворенням шкіл нового типу, постійним оновленням навчальних планів і програм, удосконаленням технічних засобів навчання, виникненням нових педагогічних технологій [66; 172, с. 53].

На думку О. А. Томенка [236], однією з найбільш гострих є проблема неперервної фізкультурної освіти, яка передбачає орієнтацію на особистість (розвиток її творчого потенціалу), на її освітні та професійні потреби, найважливішою з яких є потреба у формуванні, зміцненні і збереженні здоров'я різних груп населення. Досить актуальною та нерозв'язаною проблемою у системі освіти є невідповідність між фізичною підготовленістю випускників шкіл та вимогами, що ставляться до них програмою вищих навчальних закладів. Перед викладачами виникають логічні питання стосовно оптимізації процесу адаптації учнів шкіл до навчання у ВНЗ та організації процесу фізичного виховання, збереження його цілісності під час змін освітніх ланок [104].

Специфіка даного дослідження полягає у розкритті понятійного апарату та системи категорій з обраного наукового напрямку як у сучасному їх тлумаченні, так і у ретроспективному баченні. Аналіз літератури з проблеми наступності показує, що її феномен пов'язаний зі збереженням елементів цілого в процесі його розвитку [104; 150; 172; 279 та ін.]. У радянському енциклопедичному словнику дається визначення наступності, як зв'язку між явищами у процесах розвитку

в природі, суспільстві та пізнанні, коли нове, приходячи на зміну старому, зберігає в собі деякі його елементи [221].

Вихідні поняття сучасних теоретиків свідчать про неоднозначність у визначенні категорії «фізкультурна освіта», яку увів у вжиток П. Ф. Лесгафт [152, с. 41]. Враховуючи тлумачення поняття у працях науковців [41; 166; 181], пропонуємо вживати термін «фізкультурна освіта» у контексті категорій «фізична культура» [41, с. 5; 166, с. 10; 181, с. 10] та «освіта» [172, с. 13], що містить такі складові: 1) здобуття спеціальних знань, умінь і навичок; 2) формування на цій основі світогляду та стану здоров'я; 3) здатність до повноцінної життєдіяльності та соціальної активності. Суб'єктами навчання є людина, яка займається фізичною культурою з метою здобуття спеціальних знань і покращення стану здоров'я, та педагог, який здійснює педагогічний вплив. Як засоби цього процесу виступають система спеціальних знань, фізичні вправи, гігієнічні чинники та оздоровчі сили природи.

Таким чином, метою загальної неперервної фізкультурної освіти є формування наукового світогляду молоді у сфері фізичної культури, оволодіння засобами, методами і формами індивідуальної рухової активності, вміння цілеспрямовано використовувати цю діяльність для власного духовного і фізичного вдосконалення, зміцнення і збереження здоров'я [130].

В. С. Мунтян та А. М. Черновол [166] обґрунтували переваги неперервної освіти у вирішенні проблем наступності: «...наступність – це загальнопедагогічний принцип, який стосовно до навчання вимагає постійного забезпечення нерозривного зв'язку між окремими сторонами, частинами, етапами і ступенями навчання і в середині їх; розширення і поглиблення знань, отриманих на попередніх етапах навчання, перетворення окремих уявлень і понять в струнку систему знань, умінь і навичок; поступально-вихідного (спиралеподібного) розгортання усього навчального процесу відповідно до змісту, форм і методів роботи за умови обов'язкового врахування якісних змін, які відбуваються в особистості учнів і студентів».

Правила реалізації принципу наступності сформулював Ю. А. Кустов [150], найбільш значущими серед них є:

- виокремлення основних етапів формування особистості, її якостей та видів діяльності;
- встановлення вихідного та найвищого рівнів якостей особистості, що формується;
- виявлення протиріччя між перспективами розвитку особистості та її дійсним станом у процесі вивчення дисципліни;
- виділення основних структурних елементів курсу, розділу, теми, що мають бути засвоєні (факти, поняття, закономірності);
- актуалізація у свідомості учнів раніше засвоєних базисних понять та способів діяльності;
- вибір оптимального поєднання методів, форм та засобів навчання, на основі яких здійснено перехід від вихідного до накресленого рівня;
- встановлення зв'язку між поняттями, що вивчаються, та знаннями, вміннями, що їм передують [150, с. 21–22].

О. А. Томенко [236] здійснив аналіз програмно-нормативних документів, що регулюють зміст викладання предмета «Фізична культура» та дисципліни «Фізичне виховання» у навчальних закладах України. Він виявив часткову наступність у реалізації неспеціальної фізкультурної освіти молоді у навчальних закладах, яка проявляється у:

- послідовності постановки освітніх завдань відповідно до вікових особливостей контингенту і професійно-прикладної спрямованості;
- єдиній структурі (інваріантна і варіативна складові) та використанні форм реалізації, що взаємно доповнюють одна одну (урочна, позаурочна, самостійні форми занять учнів; лекції, практичні, семінарські та індивідуальні, секційні заняття студентів);
- нарощуванні обсягів навчальних навантажень від двох-трьох годин на тиждень у школярів до чотирьох годин у студентів;
- раціональній побудові варіативної складової неспеціальної фізкультурної

освіти, відповідно до якої проводиться послідовне опанування техніки видів спорту та рухової діяльності (гімнастики, спортивних ігор, плавання, легкої атлетики, аеробіки тощо) від 5–9, 10–11 класів школи до ВНЗ, що дозволяє молодим людям удосконалюватися у цих видах і застосовувати їх для професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП), зважаючи на матеріальну базу та можливості закладу освіти;

– розбіжностях у змісті інваріантної складової під час переходу від школи до ВНЗ, де за програмою передбачені лише такі види спорту, як легка атлетика, спортивні ігри та туризм;

– повторюваності програмного матеріалу з теоретичних знань, передбачених для школярів та студентів;

– розбіжностях у діючій системі оцінювання навчальних досягнень у школах та ВНЗ (кредитно-модульна система зі 100-бальним оцінюванням у студентів і 12-бальна у школярів) [236].

Ретроспективний огляд послідовності та наступності змісту фізкультурної освіти дозволяє передбачити у майбутньому її розвиток та спрогнозувати проектування в освітньому просторі ЗВО методичної системи застосування оздоровчих технологій.

Якщо проаналізувати послідовність використання фізичних вправ для зміцнення здоров'я людини, то перші відомі людству задокументовані факти відносяться до періоду Стародавнього Китаю [191, с. 192; 193, с. 244], тобто понад 3000 років до н. е., коли виникла система гімнастичних рухів «кунг-фу» [81] (що у перекладі означає «умілець-чоловік»). Понад 2000 років до н. е. виникла давньоіндуська гімнастика йогів [191, с. 193]. Вперше про неї згадуються у давньому філософському трактаті «Аюрведа» (у перекладі означає «мистецтво лікування»), що до сьогодні з успіхом використовується у всьому світі. Вперше поняття «здоровий спосіб життя» використав Гіппократ з обґрунтуванням ролі фізичних вправ у його наповненні [79, с. 17].

Елементи послідовності та неперервності загальної системи фізкультурної освіти мали місце у Стародавній Греції і в Стародавньому Римі [41, с. 35; 79, с. 19;

191, с. 193]. Платон у своєму трактаті «Держава» [189] розробив послідовну систему освіти для хлопчиків, заклав фізичне виховання як визначальний принцип успіху. Він приділяв великого значення рухливим іграм для розвитку дітей.

Першу програму послідовності наведено у праці «Канон лікарської науки» [1], що написана у 1012–1024 роках Абу Алі Ібн Сіна (Авіценна). Він надав рекомендації, які полягають у дотриманні сукупності чинників для зміцнення та підтримки здоров'я і послідовності їх використання, а саме: 1) врівноваженості натури; 2) виборі їжі; 3) очищенні тіла від шлаків; 4) зберіганні правильної тілобудови; 5) покращенні дихання через ніс; 6) пристосуванні одягу; 7) врівноваженості фізичного та духовного стану.

Про послідовне та неперервне застосування фізичних вправ йдеться і в літературних джерелах Київської Русі. Так, згідно з «Повчанням» [190] Володимира Мономаха (1053–1125), основою здорового способу життя є продуктивна трудова діяльність, боротьба з лінощами й постійне вдосконалення своїх фізичних і розумових здібностей.

Видатні гуманісти, просвітителі, реформатори XV–XVII ст. відіграли важливу роль у послідовності та неперервності системи фізкультурної освіти підростаючого покоління. Перший нарис про основи фізичного виховання був написаний італійським гуманістом, лікарем І. Меркуріалісом (1530–1606), який стверджував, що ідеал гармонійно розвиненої людини залежить переважно від фізичного виховання як засобу охорони її здоров'я [101].

Основна роль у становленні сучасної педагогіки належить чеському мислителю-гуманісту Я. А. Коменському (1592–1670). Він створив злагоджену систему загальної освіти, досліджував питання про створення недержавної школи, плановість шкільної справи, відповідність освіти віку людини, навчання рідною мовою, поєднання гуманітарної та науково-технічної загальної освіти. Головною метою освіти вважав підготовку до трудової діяльності. Я. А. Коменський уперше включив фізичну підготовку до програми навчання та пов'язав її з уроками теоретичних предметів [41, с. 36; 114].

Про послідовність та наступність фізичного виховання і культ здоров'я йдеться у працях Джона Локка (1632–1704), який пропонував виховувати джентльмена, людину з дворянською витонченістю манер та купецьким умінням наживати капітал. Формування «нового англійця» повинно було відбуватися за допомогою продуманої системи фізичного, морального та розумового виховання. На перше місце Локк ставив саме фізичне виховання, адже «...здоров'я необхідне нам для наших справ та нашого благополуччя» [41, с. 36; 100; 114].

У XVII та особливо у XVIII ст. Запорізька Січ була визначною школою військової відваги, мужності, витривалості та сили. Виховання фізично та морально досконалих козаків значною мірою забезпечувала досить ефективна система фізичної підготовки, яка передбачала: початковий відбір молоді; фізичне виховання молоді у січових школах і школах джур; систематичне виконання фізичних вправ у вільний час; військово-фізичну підготовку козаків; загартування організму. Поєднання культу фізичної досконалості та високої моралі і духовності дало змогу створити справжніх бійців, еліту і гордість українського народу [251; 252].

Французький мислитель-педагог Ж. Ж. Руссо (1712–1778) у своїй праці «Еміль, або Про виховання» [90] досліджує послідовність та неперервність у розв'язанні завдань оздоровлення дитячого організму. «Від народження і до двох років основою всього, – вважає філософ, – є фізичне виховання. Надайте можливість розвиватися тілу, надайте природі сказати своє слово!» [90]. Замість фізичних покарань Руссо пропонує методику «природних наслідків», яка зберігає психіку дитини, привчає її бути відповідальною за свої дії, поведінку. Запропоновані ним сміливі погляди на загартування дитини, підвищення її рухової активності і формування оздоровчої спрямованості у наші дні знайшли підтвердження у всіх прогресивних вітчизняних та зарубіжних програмах [41, с. 36–37; 114].

У XIX столітті можна спостерігати послідовність та неперервність застосування засобів оздоровчої фізичної культури у шведській гімнастиці, засновником якої був П. Х. Лінг (1776–1839). Розроблена ним програма

з фізичного виховання охоплювала всі вікові періоди, починаючи з раннього дитинства. Заняття велися за чотирма групами гімнастики: 1) педагогічна, метою якої був гармонійний розвиток та здоров'я людини; 2) фізична, спрямована на розвиток правильної постави, виправки та рухових якостей; 3) лікувальна, призначена для лікування різних захворювань; 4) естетична, метою якої було виховання естетичного чуття, відчуття пропорцій та вдосконалення форм тіла. Кожна гімнастика будувалася на визначеній послідовності [222; 223, с. 70].

Свого часу популярною була турненська гімнастика у Німеччині (1812), основоположником якої є німецький педагог Ф. Ян (1778–1852). Вона передбачала вдосконалювання фізичної підготовленості людини на різному гімнастичному устаткуванні, вправи на місцевості, орієнтування, підйом та перенесення обтяжень [222; 223, с. 69].

З 1819 року бере свій початок французька гімнастична система, основоположником якої був Ф. Аморос (1770–1848). Він відкрив громадську та військову школи для підготовки вчителів та офіцерів для армії та навчальних закладів. Ця система передбачала послідовний розвиток фізичних якостей, розумових здібностей, була покликана сприяти покращанню здоров'я, вдосконаленню людської природи. Автором засновано 4 групи гімнастики: громадська, військова, лікувальна та сценічна. Передбачалося вивчення індивідуальних особливостей людини. Вперше було введено спеціальну картку фізичного розвитку, куди заносилися дані про зріст та розвиток індивіда, його особливості. Мета всіх видів гімнастики – підготовка здорової та фізично розвиненої молоді [222; 223, с. 72].

У 1862 році виникла сокольська гімнастика у Чехії, творцем якої був М. Тирш (1832–1885). Тут простежувалася послідовність теоретичної і практичної складових фізичної підготовленості. Вперше спостерігаємо послідовність у структурі уроку, який складався з трьох частин: ввідної, основної та заключної [223, с. 73].

У Російській імперії, до складу якої входила більшість українських земель, починаючи з XIX ст. гімнастика виступала специфічною формою розвитку

культури і була суто міським явищем. Появі гімнастичних товариств у Росії в XIX ст. сприяло введення уроків гімнастики як обов'язкового предмета у чоловічих навчальних закладах. Наприклад, викладання гімнастики у чоловічих навчальних закладах міністерства народної освіти мало на меті «...по-перше, сприяти фізичному розвитку учнів за допомогою рухових вправ для груп м'язів тулуба, підсилюючи кровообіг й дихання, прискорюючи у всьому тулубі обмін речовин. Гімнастика значною мірою запобігає захворюванням дітей, які виникають у молодому організмі від постійного сидіння. По-друге, гімнастика розвиває свободу та спритність рухів, додає учням впевненості у своїх можливостях щодо подолання перешкод з найменшою витратою сил; сприяє моральному вихованню: розвиваючи в хлопців спритність й мужність, благотворно впливає на характер та взагалі душевні сили. По-третє, вправляння хлопців у найпростіших рухах й шикунанні, прийнятих у російській армії, знайомить їх із військовою дисципліною та надає їм навички групування власних рухів із рухами своїх товаришів...» [160, с. 10–11].

Натомість шкільна практика показала, що уроків гімнастики недостатньо для фізичного розвитку молоді. Тому у 1889 р. було видано «Інструкцію з викладання гімнастики у чоловічих навчальних закладах відомства міністерства народної освіти», затверджену міністром освіти Російської імперії, згідно з якою було рекомендовано доповнити курс гімнастики гімнастичними іграми у позашкільний час під наглядом викладача, у процесі яких «хлопці без усякої соромливості виявляють фізичну комбінацію рухів й зусиль із пробудженням відчуття змагання, яке ще підсилюється природними рухами і діями. У цих іграх хлопці застосують прийоми, які вивчаються ними на уроках гімнастики, й зрозуміють користь гімнастичних вправ. З іншого боку, переходячи від ігор до систематичних вправ, відбувається піднесення духу, що необхідно для успішного фізичного розвитку» [160, с. 10–11]. Рухливі ігри рекомендували проводити на свіжому повітрі. Відсутність кваліфікованих викладачів із гімнастики ускладнювала включення ігор до програми навчальних закладів фізичного

виховання. Але те, що фізичне виховання посіло чільне місце у системі шкільної освіти, мало велике значення для вітчизняної культури [223, с. 66].

Збільшенню кількості спортивних товариств на початку ХХ ст. сприяло й те, що у 1902 р. царський уряд запровадив «Тимчасові правила про порядок організації студентських осередків у вищих навчальних закладах Міністерства освіти», які дозволяли діяльність студентських спортивних гуртків, секцій тощо (переважно атлетичних, гімнастичних, футбольних) відповідно до параграфу № 1 Правил [174, с. 30]. Як вияв ініціативи прогресивної громадськості щодо поширення ідей про здоровий спосіб життя та пропагування в суспільстві інтересу до фізичної культури вважаємо видання журналів спортивного змісту, зокрема «Русский спорт» (1909 р.) та «Спорт».

Таким чином, послідовність та наступність фізкультурної освіти в даний історичний період у Наддніпрянській Україні сприяли вирішенню окремих соціальних завдань (фізичне виховання дітей і молоді, пропагування активного дозвілля та спорту як джерела здоров'я) [160; 174; 223]. Гальмувала поширення фізичного виховання серед молоді наприкінці ХІХ – на початку ХХ ст. відсутність системи професійної підготовки вчителів фізичної культури на теренах Наддніпрянської України.

Видатний український педагог, основоположник української та російської наукової педагогіки і народної школи К. Д. Ушинський (1824–1870) у праці «Людина як предмет виховання» [240] сформулював основні принципи педагогічної системи та розкрив їх усебічність [240, с. 196–202], науково обґрунтував положення про ефективність поєднання фізичного виховання з освітою і працею під час використання народних ігор і гімнастики у навчальному процесі. Автор стверджував, що без медичних знань неможлива правильна постановка фізичного виховання. «Правила фізичного виховання, – писав К. Д. Ушинський, – повинні бути виведені з глибокого знання анатомії, фізіології, патології, інакше вони будуть безликі, некорисні» [240]. Педагог наголошує на можливостях фізіології впливати на фізичний розвиток індивіда, а ще більше на послідовний розвиток людської раси [179, с. 8]. Значні можливості

стосовно виховання дітей має і психологія, оскільки досліджує пам'ять, волю індивіда та інші психічні явища і процеси [240, с. 207–208]. На основі фізіологічних та психологічних досліджень та спостережень були розроблені рекомендації про необхідність дотримання режиму дня та чергування фізичних і розумових вправ [240, с. 227–228].

Першим ідеологом та творцем послідовних програм (завдань, засобів та методів) у фізичному вихованні був П. Ф. Лесгафт (1837–1909). Як основні засоби виховання виступали рухливі ігри, елементи окремих видів спорту, подорожі та екскурсії. П. Ф. Лесгафт вважав, що виховання розподіляється на фізичне і моральне. Останнє полягає переважно у з'ясуванні понять про правду, а також про повагу до особистості іншого [152, с. 291–295]. Основні положення та рекомендації своєї системи він виклав у фундаментальній праці «Керівництво з фізичної освіти дітей шкільного віку» [152] та в інших працях, що не втратили своєї актуальності у наш час. Основні положення його теорії можна об'єднати у такі групи тверджень: 1) система фізичного виховання підпорядковується закономірностям фізіології, паралельно з розвитком фізіології постійно потрібно переглядати і розвивати фізичні вправи; 2) фізичне виховання є невід'ємним засобом формування гармонійно розвиненої людини; 3) гармонійний розвиток базується на єдності фізичних і духовних сил людини і відбувається за провідної ролі свідомості; 4) фізичне виховання є частковою передачею навчального матеріалу, накопиченого в ході історії; 5) нормального фізичного розвитку можна досягти лише в науково обґрунтованій системі фізичної освіти; 6) навчальний матеріал, що береться із наукової системи фізичної освіти, охоплює лише ті види рухів, що легко засвоюються у шкільному віці; 7) фізичне виховання є функцією закономірностей педагогіки, реалізуючи яку, слід звертати увагу на послідовність навчання та вікові особливості людини [152]. Лесгафт не розкривав соціальної суті фізичного виховання, заперечував користь спортивних змагань і вправ на спортивних приладах, принижував значення показових виступів. Попри ці недоліки, він розробив багато положень, які мають вирішальне значення в теорії фізичного виховання [152, с. 91–92].

Виходячи із ретроспективного аналізу літературних джерел, що стосуються досліджень періодизації послідовності та неперервності застосування оздоровчих засобів фізичного виховання залежно від соціально-педагогічних обставин, можна виділити такі етапи.

Послідовний період зародження ціннісного ставлення до здоров'я у вітчизняній педагогічній теорії та практиці фізичного виховання оздоровчого спрямування. Межа XIX–XX століть – етап витоків ідей ціннісного ставлення до здоров'я. Найбільш практичних результатів у реалізації послідовності формування здоров'я, на наш погляд, досягли видатні вчені-педагоги Костянтин Ушинський (1824–1870), Іван Боберський (1873–1947), Антон Макаренко (1888–1939), Василь Сухомлинський (1918–1970). Педагогами в основу виховної роботи були закладені гуманістичні принципи, глибока віра в моральні та фізичні можливості дитини, турбота про її здоров'я [179, с. 7].

Період 1904–1918 років характеризується як етап наукових ідей, спрямованих на ціннісне ставлення до здоров'я. Період 1919–1932 років – як етап обґрунтування цінності здоров'я і здорового способу життя. У суспільстві набувають популярності питання здоров'язбереження та фізичного виховання. Передова громадськість намагається популяризувати та пропагувати ідеї фізичного виховання як через просвіту, так і через активну діяльність щодо створення гуртків, товариств, курсів та інших об'єднань для молоді і дорослих. Традиції українського народу щодо турботи про своє здоров'я, гартування організму, розвитку фізичних якостей та покращення рухової підготовленості продовжили молодіжні товариства «Сокіл», «Пласт», «Січ», «Луг». Вони були засновані у Західній Україні наприкінці XIX – початку XX століття, основною метою яких було формування фізично досконалої і здорової духом особистості. Для реалізації цієї мети застосовувалися різноманітні природні засоби та фізичні вправи, які використовувалися у цікавих для дітей і молоді формах: рухливі ігри, заняття спортом, змагання, туристичні походи та ін. Вони існували до 1939 року, а після встановлення радянської влади ці товариства було ліквідовано [41, с. 19–20]. Питання послідовності та наступності фізичної культури знайшли своє

відображення у діяльності послідовників педагогічної теорії О. К. Анохіна, Є. Ф. Гарнич-Гарницького, В. К. Крамаренка, К. Д. Ушинського та ін., які сприяли розвитку фізичного виховання в м. Київ.

Починаючи з середини 1920-х років, вводяться обов'язкові уроки фізичної культури у школі, а з 1929 р. створюються кафедри фізичного виховання у ВНЗ. Велике значення для кадрового забезпечення сфери фізичної культури мало заснування в Україні закладів фізкультурної освіти і науки: Державного інституту фізичної культури у Харкові (1931) та технікумів фізичної культури в Києві, Одесі, Дніпропетровську, Луганську та Артемівську. З 1931 р. успішно функціонує Український науково-дослідний інститут фізичної культури [41].

У 1932 році впроваджено комплекс «Готовий до праці й оборони» (ГПО) до системи фізичного виховання, яким створено передумови для включення усіх верств населення у фізкультурно-спортивний рух, при цьому враховувалась послідовність форм, методів та завдань [41, с. 20]. Період 1933–1940 років – етап активного державного регулювання проблеми фізичного виховання і здоров'язбереження [41, с. 20–21]. В 1941–1945 роках Друга світова війна втрутилась у подальший розвиток фізичного виховання. Період 1945–1949 років – етап початкового проведення комплексного вивчення здоров'я людини.

Другий послідовний період фізичного виховання оздоровчого спрямування (науковий період вивчення проблеми здоров'я). Період 1950–1965 років – етап активного наукового пошуку практичного втілення ідей гуманістичної педагогіки в освітню практику. В центрі уваги гуманістичної педагогіки перебуває унікальна цілісна особистість, яка прагне до максимальної реалізації своїх можливостей (самоактуалізації), відкрита для сприйняття нового досвіду, здатна на свідомий і відповідальний вибір у різноманітних життєвих ситуаціях. У Радянському Союзі, незважаючи на проголошення в освіті ідеї формування високоморальної, всебічно і гармонійно розвиненої особистості, на практиці переважав суспільно-орієнтований підхід до молоді, за якого суспільні інтереси мали пріоритетне значення над особистісними [107].

Ідеї гуманістичної педагогіки у 50-х роках ХХ ст. внесли значні зміни у вивчення складових здоров'я. Зокрема у навчальному процесі почали приділяти увагу працездатності, стомлюваності, погіршенню уваги, зору, іншим проблемам учнівської та студентської молоді. Дослідження показників здоров'я змусили замислитися над тим, наскільки перевантажений учень та студент у навчанні. Надалі розробляється дуже багато програм, починаючи з дошкільного, закінчуючи старшим шкільним віком, програм для ВНЗ, де особлива роль приділяється оздоровчій спрямованості та гігієні фізичного виховання.

Період 1960–1979 років – етап підготовки до праці та оборони батьківщини. Він характеризується повторним уведення комплексу ГПО в 1973 році. Програма комплексу охоплювала всі вікові групи від 7 до 65 років включно, де були введені відповідні нормативи. Підкреслюється обов'язковість уроків фізичної культури у школі для практично здорових дітей, а для занять у спецмедгрупах пропонується проводити індивідуальні заняття. Практично не змінилась основна структура уроків фізичної культури, їх спрямованість лише на розвиток рухових якостей і відсутність завдань, спрямованих на покращення здоров'я. Наголошується лише необхідність закріплення навичок правильної постави та виховання звички до систематичних занять фізичною культурою і спортом, однак шляхи вирішення не вказуються [107].

Третій послідовний період фізичного виховання оздоровчого спрямування (реалізації ціннісного ставлення до здоров'я). Початок і кінець 1980-х років минулого сторіччя характеризується як етап виникнення валеології – науки про здоров'я. За допомогою валеологічної освіти в 1990-х роках зріс інтерес вчених до проблеми здоров'я і завдяки цьому з'явилися нові терміни для визначення здорового способу життя «культура здоров'я», «культура особистості» – розділи, які включаються в усі програми шкільного предмета «Фізична культура» та навчальної дисципліни «Фізичне виховання» [183]. Завдяки усвідомленню ціннісного ставлення до здоров'я педагогічна наука прагне до повноцінного і неускладненого розвитку людини в процесі навчання і виховання, без шкоди її здоров'ю.

У середині ХХ ст. у вітчизняній та зарубіжній теорії і практиці виховання з'явився термін «технологія», який запозичене з інженерно-технічної сфери, що окреслював сукупність методів, необхідних для здійснення процесу виробництва, а також як науковий опис способів певного виду виробництва [77]. Наприкінці ХХ ст. в педагогічну термінологію увійшло поняття педагогічної технології. На думку провідних науковців (В. І. Євдокимов, А. Й. Капська, М. В. Кларін, П. І. Підкасистий, І. Ф. Прокопенко, П. І. Самойленко, С. О. Сисоєва, Д. В. Чернілевський та ін.) технологічність освітнього процесу виступає показником його якості, оптимальності, науковості. В умовах неперервної освіти технологізація навчального процесу сприяє підвищенню якості підготовки фахівців нової генерації, більш глибокому використанню наукового потенціалу закладів освіти, ширшому впровадженню інноваційних підходів, сучасних розвивальних засобів, методів, форм навчання у педагогічний процес [77].

Четвертий послідовний період фізичного виховання оздоровчого спрямування (межа ХХ–ХХІ ст.) – етап свідомого ціннісного ставлення до здоров'я. Послідовність та наступність цього періоду характеризується активним впровадженням інноваційних програм та технологій оздоровлення молоді. Основними чинниками, що сприяють створенню та впровадженню у практику нових фітнес-програм, були результати наукових досліджень з проблем гіподинамії та оптимальної рухової активності [262; 263; 264], поява нового спортивного інвентарю й обладнання (степ-платформи, тренажери, фітболи, спінбайки тощо), а також ініціатива та творчий пошук професіоналів фітнес-індустрії [265].

Міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації постійно здійснюють вагомий внесок у розвиток нових фітнес-програм. Серед них такі організації, як Міжнародна асоціація оздоровчих тенісних і спортивних клубів (IHRSA), Міжнародна асоціація рухової активності і танців (IDEA), Всесвітня організація фітнесу (WFO), Європейська конфедерація «Спорт і здоров'я» (CESS) та інші. До провідних науково-дослідних центрів із розробки фітнес-програм у зарубіжних країнах належать Інститут аеробних досліджень К. Купера, заснований у 1970 р.,

науковий центр Університету У. Кекконена (Фінляндія) тощо. Міжнародними інституціями створено спеціалізовані підрозділи, які успішно займаються розробкою і впровадженням передових фітнес-програм [235, с. 12; 228]. У Фінляндії, Японії, Канаді, Австралії та інших зарубіжних країнах завдяки державній політиці, спрямованій на створення умов для широкого впровадження різних форм рухової активності у повсякденне життя в органічному поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою проти шкідливих звичок та покращенням екологічного середовища, смертність людей молодого та середнього віку скоротилась у декілька разів, середня тривалість життя збільшилася на 15–20 років, різко зросла життєздатність населення, що безумовно забезпечило значне економічне зростання у зазначених країнах [202].

Країни Євросоюзу тривалий час проводять системну роботу щодо виховання здорового способу життя молоді, застосовуючи здоров'язберезувальні технології. Виховання здорового способу життя забезпечується спільними діями державних, громадських, конфесійних організацій, навчальних закладів і транснаціональних корпорацій [180; 276; 292; 293]. Значну роль відіграють міжнародні проекти, які забезпечують виховання здорового способу життя в умовах формальної і неформальної освіти. Актуальною в країнах Євросоюзу є ідея оздоровчого виховання молоді, головний акцент якої спрямований на практичну дію щодо упередження шкідливих та загрозливих для життя залежностей. Теоретичні знання повинні забезпечувати потрібний рівень поінформованості у здійсненні конкретних завдань з охорони здоров'я [269; 280; 292]. Мету оздоровчої освіти визначають вміння ідентифікувати власні проблеми оздоровчого характеру, здатність помічати оздоровчі потреби сім'ї, а також оточення, готовність до здійснення вибору і прийняття рішень щодо забезпечення здорового способу життя [262; 289].

Вітчизняні науково-дослідницькі організації та окремі вчені здійснюють значний внесок у розробку та впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих програм. Так, протягом багатьох років розвитком нових фітнес-програм займався Київський науково-дослідний інститут медичних проблем фізичної культури

(Г. Л. Апанасенко, Л. Я. Іващенко, І. В. Мурахов та ін.), Український державний університет фізичного виховання і спорту (з 1998 р. – Національний університет фізичного виховання і спорту України) [235, с. 25]. Науковцями визначені та обґрунтовані найбільш поширені засоби фізкультурно-оздоровчих занять: ходьба і біг, крос та естафети, доріжки здоров'я, плавання, ходьба і біг на лижах, велосипедні прогулянки, гімнастика, ритмічна гімнастика, спортивне орієнтування, туристичні походи, заняття на тренажерах [154].

Водночас в Україні до 1990 рр. не спостерігався значний прогрес в питаннях залучення населення до оздоровчої рухової активності. За офіційною статистикою, кількість так званих фізкультурників традиційно завищувалася для демонстрації переваг панівної ідеології та турботи про «будівників комунізму». Удаване зростання кількості залучених до спортивних занять громадян ніколи не відповідало рівню здоров'я населення [202].

У 1990-х роках недостатній рівень організованої рухової активності населення був спричинений анахронічною методологією вітчизняної системи фізичного виховання різних груп населення, недоліками нормативно-правового та організаційно-управлінського характеру, обмеженістю ресурсного забезпечення (фінансового, матеріально-технічного, кадрового, науково-методичного та інформаційно-пропагандистського), відсутністю персональної відповідальності керівників усіх рівнів за створення умов для формування здоров'я населення шляхом залучення його до здорового способу життя. Недосконалість системи охорони здоров'я, низький рівень усвідомлення цінності здоров'я як власного капіталу, перебування переважної більшості населення в умовах соціально-економічної нестабільності призвели до створення несприятливих для ведення здорового способу життя умов [202].

Таким чином, із розвитком людської цивілізації здійснювався і генезис досліджуваної проблеми, який дозволив передбачити її перетворення та спрогнозувати проектування в освітньому просторі ЗВО оновленої методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів. Принцип послідовності та неперервності системи фізичного виховання

оздоровчого спрямування виступає визначальною умовою її фундаменталізації, ініціюючи організаційні перетворення та інноваційні підходи в практичній діяльності.

1.3. Всебічний та гармонійний розвиток особистості студента – основний принцип навчання

У запропонованій для обговорення версії Програми економічних реформ системи освіти на 2010–2014 роки була визначена головна проблема освіти сучасності: невідповідність якості освіти сучасним вимогам [196]. Останнім часом вирішення цієї проблеми було ключовим завданням у діяльності освітян. По-перше, значно актуалізувалася соціальна потреба у зміні освітньої парадигми на гуманізуючу, що заперечує маніпулювання людиною і передбачає реалізацію принципово іншого підходу до неї, як до мети і центру виховних зусиль, що пропагує ідеї та орієнтири, які пройняті повагою до особистості кожного студента та турботою про його розвиток [254, с. 7]. По-друге, на сучасному етапі розвитку українського суспільства найбільш актуальними є проблеми напруженої соціально-демографічної ситуації, незадовільного стану здоров'я населення та очікуваної тривалості життя людей, прогресування хронічних неінфекційних захворювань та відсутності традицій здорового способу життя. Ці проблеми несуть реальну загрозу гуманітарній безпеці України. Як гуманітарна сфера, фізична культура і спорт безпосередньо пов'язані з людиною, яка одночасно є їх об'єктом і суб'єктом [82, с. 49]. По-третє, у сучасній теорії і методиці фізичного виховання відбувся перегляд пріоритетів. Сьогодні в освітньому процесі перевага надається покращенню та збереженню здоров'я студентської молоді на довгі роки, їх креативному, інтелектуальному вдосконаленню, а не лише розвитку і вдосконаленню рухових якостей [79, с. 32–33; 105, с. 7; 110, с. 141 та ін.].

Аналіз законодавчих актів європейських країн свідчить, що термін «фізична культура» вживається в основних законах Росії, Білорусі, України, Хорватії. У законодавчих актах Республіки Білорусь і Російської Федерації термін «фізична

культура» належить до сфери фізичного виховання. В інших країнах такий термін відсутній, натомість є поняття «спорт» або «фізичне виховання». Вочевидь, різне розуміння головних понять «спорт» і «фізична культура» формувалося під впливом різних ідеологій [150, с. 22].

За визначенням, що надано у педагогічному словнику, зазначено, що «фізична культура – частина загальної культури суспільства, одна зі сфер суспільної діяльності, спрямованої на зміцнення здоров'я і розвиток фізичних здібностей людини» [186]. В законі України «Про фізичну культуру і спорт» [206, с. 5] вказано: «фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості». Ці два визначення підкреслюють значення та роль фізичної культури в удосконаленні біологічного і духовного потенціалу людини. Слід зазначити, що державні документи («Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», «Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту» та ін.) спрямовані на вдосконалення системи фізичного виховання молоді з акцентом на оздоровчій спрямованості фізичної культури. Таким чином, підтримка фізичного стану молодого покоління, турбота про його здоров'я належить до пріоритетів державної політики [123].

Як підкреслив В. П. Борзов: «турбота про особисте здоров'я – це турбота і про благо України, благо своєї сім'ї, своїх батьків, дітей. Це велика відповідальність перед державою та її народом. Здоров'я людини нерозривно пов'язане із заняттям фізичною культурою та спортом, із діяльністю з оздоровлення, підтримання здорового способу життя» [149, с. 3]. Найсуттєвішими показниками розвитку фізичної культури в суспільстві є досягнення в оздоровленні населення та всебічному розвитку його фізичних якостей, ступінь використання фізичної культури у сфері освіти й виховання, у виробництві й побуті, а також спортивні досягнення.

Ідеї збереження найбільшої цінності, якою є здоров'я і життя людини, привертали увагу суспільства на різних етапах його розвитку. Дослідження

феномена «здоров'я людини» виявили переважання суто медичного підходу, що визначає здоров'я як відсутність хвороби [13, с. 8–12; 29; 42 та ін.]. Більше того, комплекс суто медичних питань становить лише незначну частину феномена здоров'я. Так, узагальнені підсумки досліджень залежності здоров'я людини від різних чинників дають право стверджувати, що стан системи охорони здоров'я зумовлює лише близько 10,0 % усього комплексу впливів. Решта 90,0 % припадає на екологію (близько 20,0 %), спадковість (близько 20,0 %) і найбільше – на умови і спосіб життя (близько 50,0 %). Тобто медичний аспект не є головним серед різноманітності впливів на здоров'я людини, а також медичне визначення здоров'я, як відсутність хвороби, не відповідає життєвим реаліям [74; 167, с. 5–12 та ін.].

Крім того, сучасні уявлення про фізичну культуру особистості вже не обмежуються поняттям здоров'я, розвитком фізичних якостей, функціональними можливостями організму і руховими навичками. Найважливішими складовими формування і розвитку фізичної культури у персоніфікованій формі стають світогляд, система цінностей, потребнісно-мотиваційна сфера особистості, широта, глибина знань, здатність реалізовувати цінності фізичної культури у професійній та особистій діяльності [13, с. 12; 45, с. 52; 67; 123; 224; 243 та ін.].

С. О. Сичов [215, с. 12] стверджує, що важливою складовою підготовки студентської молоді до майбутньої професійної діяльності є формування соціальної активності в гармонії з фізичним розвитком на засадах пріоритету здоров'я та визнання цінностей фізичної культури. Залучення студентської молоді до фізичної культури розглядається як один із перспективних напрямів модернізації фізичного виховання у ВНЗ.

Значна увага проблемам формування гуманістичних орієнтацій молоді на здоров'язбереження, мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичної культури, здоровий спосіб життя приділена у роботах В. М. Видріна, П. О. Виноградова, М. М. Візителя, М. Я. Віленського, Л. В. Волкова, Г. П. Грибана, М. В. Дутчака, Т. Ю. Круцевич, Л. І. Лубишевої, Б. М. Шияна та ін.

На думку М. Я. Віленського [37–39] гуманістична творча спрямованість цінностей фізичної культури визначається тим, що вони сприяють самореалізації, саморозвитку, саморегуляції, самоствердженню, самозахисту, дозволяють студентів успішно адаптуватися до природного та соціокультурного середовища. Соціально значущі цінності фізичної культури, трансформуючись у цінності студента, направляють його на досягнення «ідеального стану» в особистісному вдосконаленні, збільшують ступінь свободи у самовизначенні, формують відповідальну життєву позицію. Вони не можуть нав'язуватися особистості примусово, а студент має вільно їх обирати. Цінності виступають внутрішнім, емоційно визначеним орієнтиром студента, власною духовною позицією, глибоко особистим, виробленим ним самим ставленням.

Цінності фізичної культури спрямовують майбутнього фахівця на організацію здорового способу життя, набуття такого рівня здоров'я, психічної та фізичної підготовленості, який відповідає вимогам життєдіяльності, особистісної та професійної самореалізації [79, с. 21]. В процесі реалізації освітніх цінностей фізичної культури (організація і проведення навчально-тренувальних занять, визначення тактики або стратегії в спортивних змаганнях, вирішення інших соціокультурних завдань (спілкування, дозвілля)) створюються умови для формування творчих, естетичних, морально-етичних якостей і здібностей студента [37–39; 123].

У педагогічних дослідженнях науковці розглядають фізичну культуру як один із видів діяльності людини. У цьому контексті її тлумачать як процес і результат діяльності людини щодо перетворення своєї фізичної (тілесної) природи [242]; як якісну характеристику діяльності, що задовольняє потреби в підготовці людини до праці, захисту Вітчизни, до інших форм життєдіяльності за допомогою її фізичних, біологічних сил і можливостей, шляхом оздоровлення та загартування [42; 65; 246]; як галузь діяльності, яка задовольняє потреби суспільства у формуванні фізичної готовності людини до різних форм її життєдіяльності [105; 224; 242]. На сьогодні в літературі все частіше зустрічаються терміни «оздоровча фізична культура», «фізичне виховання

оздоровчого спрямування» [78; 105; 238 та ін.]. Обидва терміни – похідні від узагальненого поняття «фізична культура». Оздоровча фізична культура використовує всі форми, засоби та методи фізичної культури, які забезпечують зміцнення та збереження здоров'я, формують оптимальний фон для життєдіяльності людини. Завданнями оздоровчої фізичної культури є загальне оздоровлення, формування та підвищення адаптаційних можливостей організму до негативних чинників навколишнього середовища, попередження захворювань [79, с. 19; 225].

М. В. Дутчак [82] та Б. М. Шиян [255] у наукових працях розглядали питання гуманізації фізичного виховання різних груп населення. Авторами обґрунтовано концепцію гуманізації процесу залучення населення до рухової активності в Україні. Навчально-виховний процес у ВНЗ базується на принципах гуманізації та демократизації, що знайшло своє підтвердження у працях таких зарубіжних та вітчизняних науковців, як С. В. Гуменюк [65], О. А. Додонова зі спів. [74], О. В. Зеленьок зі спів. [99], Л. К. Кожевникова [110], В. М. Кряж зі спів. [120], А. Я. Найн [168], Н. В. Чуклова [254] та ін.

Практична діяльність вищої школи свідчить, що найбільш вразливою ланкою виховної роботи у формуванні позитивного й активного ставлення студентів до навчання є дисципліна «Фізичне виховання». Негативне ставлення до відвідування занять із фізичного виховання набуває значних масштабів і деструктивно впливає на загальний стан здоров'я, рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів [123; 157; 165]. Тому одним із шляхів удосконалення освітнього процесу з фізичного виховання студентів є його оптимізація, яка неможлива без урахування психофізіологічних можливостей особистості [121; 122; 124; 125; 126; 267; 270 та ін.].

Таким чином, до складу соціокультурних цінностей, які формують уявлення про сформованість особистості майбутнього фахівця, належать цінності фізичної культури, які мають гуманістичний зміст. На сьогодні гуманістичний потенціал фізичного виховання є досить значним та вагомим під час реформування системи вищої освіти у контексті євроінтеграції. У зв'язку з цим актуальним

є переосмислення мети та завдань фізичного виховання у нефізкультурних ВНЗ. Адже, незважаючи на проголошену прихильність до ідей гуманізму, відсутнє чітке уявлення про сутність даного поняття в контексті вищої освіти [157, с. 304].

У сучасному суспільстві ідея гуманізації системи освіти трактується як оптимальний розвиток і поєднання психічних, фізичних, інтелектуальних, моральних і духовних якостей особистості в просторі індивідуально-орієнтованого освітнього процесу [65]. Зокрема, визначаючи роль і місце фізичного виховання в загальній системі виховання, пропонується керуватися загальнолюдськими цінностями, орієнтуватися на принципи демократизації й гуманізації освітнього процесу [255, с. 44]. Гуманістичні тенденції розвитку освіти сучасні науковці розглядають як домінуючий чинник прогресу у сфері фізичної культури і спорту [110, с. 142; 194; 224 та ін.]. Необхідність гуманізації обумовлена державними інтересами, які знайшли відображення у ряді важливих документів, що пов'язані з розвитком фізичної культури і спорту в країні та оздоровленням населення їх засобами [201; 206].

Визначальним у тлумаченні суті гуманізації освіти має бути філософський принцип гуманізму. Для пояснення дефініції «гуманізм» пропонуємо звернутися до енциклопедичного словника [221, с. 350], в якому наведено наступне тлумачення: «гуманізм (*від лат. – людський, людяний*) – визнання цінності людини як особистості, її права на вільний розвиток і вияв своїх здібностей, утвердження блага людини як критерію оцінки суспільних відносин». У довіднику «Енциклопедія освіти» [87, с. 157] термін трактується наступним чином: «гуманізм – це змінювана з історією розвитку суспільства система поглядів, яка визначає цінність людини як особистості, її право на свободу, щастя, розвиток і прояв своїх здібностей, яка вважає благо людини критерієм оцінки соціальних інститутів, а принципи рівності, справедливості, людяності – нормою стосунків між людьми. Відповідно до цього гуманізацію освіти слід розуміти як її переорієнтацію на особистість, на формування людини як унікальної цілісної творчої індивідуальності, що прагне максимально реалізувати свої можливості».

Принцип гуманізації виховного процесу – один із головних принципів виховання [87, с. 713].

О. А. Додоновою зі спів. [74, с. 32–33] обґрунтовано наукову гіпотезу, відповідно до якої формування у студентів найвищих людських якостей засобами фізичної культури та спорту, підвищення рівня їх фізичного та духовного розвитку, вирішення загальних педагогічних завдань щодо фізичного виховання неможливе без застосування принципів гуманізму у навчальному процесі, які є підґрунтям системи фізичного виховання у ВНЗ, що забезпечує сталий розвиток.

В. М. Кряж зі спів. [120] розкрили концептуальні положення гуманізації фізичного виховання. Науковці стверджують, що в системі освіти фізичне виховання традиційно відповідальне за фізичний розвиток і фізичну підготовку молодого покоління до життєдіяльності. Поряд з цим воно забезпечує мотиваційну, інформаційну, функціональну і рухову готовність до фізичного вдосконалення і самовиховання, впливає на інтелектуальні, психічні, морально-вольові та інші якості особистості, є чинником фізичної реабілітації та рекреації в процесі освіти [120, с. 55]. Таким чином, сьогодні найбільш актуальними проблемами є формування стійких мотивів фізичного самовдосконалення, спадковість фізичного виховання у навчально-методичних комплексах, проблема диференціації фізичного виховання тощо [120, с. 56–57]. На думку науковців, основним чинником, який впливає на корегування системи поглядів, що визначає гуманізацію фізичного виховання, є ставлення до людини [120, с. 59]. Відповідно до цього фізичне виховання завжди повинно бути скеровано на людину, задовольняти її життєво важливі потреби.

О. В. Зеленюк зі спів. [99, с. 47] запевняють, що гуманістична сутність фізичного виховання тісно пов'язана із проблемою загальної культури людства у складовій, що стосується процесів покращення стану здоров'я та розвитку рухових здібностей людини. Гуманізація системи фізичного виховання студентів сприяє оздоровчій активності молоді людини, вільному і свідомому обранню здорового способу життя та розумінню власної відповідальності за реалізацію цього вибору.

Г. П. Чуйко [253, с. 217] наголошує на тому, що гуманізація процесу фізичного виховання насамперед полягає у ставленні викладача до студента як до рівноцінної особистості зі своїми індивідуальними особливостями, інтересами і потребами, системою цінностей, серед яких вагоме місце посідає здоровий спосіб життя. Тому фізичний розвиток особистості, відповідний її віку, забезпечує правильне функціонування організму і є передумовою успішного психічного розвитку та творчого довголіття.

На думку Б. М. Шияна зі спів. [255], гуманізація і демократизація процесу фізичного виховання суттєво вирізняються тим, що проблеми студентів розв'язуються за їх активної участі. Вони обговорюють плани своєї діяльності, обирають оптимальний варіант самовдосконалення, але залишають за викладачем право приймати остаточні рішення. Демократичний стиль управління вимагає від викладача терпіння, врахування критичних суджень студентів, розуміння їх особистих справ і проблем.

Таким чином, актуальність проблеми дослідження обумовлена необхідністю пошуку та експериментального обґрунтування педагогічних умов та технологій гуманізації процесу фізичного виховання студентів, визначення ролі цього процесу в становленні особистості майбутнього фахівця [194].

Отже, в умовах сучасного українського державотворення важливо визначитися з ідеологією та методологічними підходами щодо створення соціально-педагогічної технології виховання особистості (Г. П. Грибан [52]; М. В. Дутчак [83]; М. О. Носко [176]; М. О. Носко, С. Г. Адирхаєв [178]; Б. М. Шиян, С. В. Гуменюк [255] та ін.). Взаємообумовленість та взаємопов'язаність соціально-економічних, політичних та інформаційних подій в умовах глобалізації впливає на особистість на макро-, мезо- та мікрорівнях життєвої діяльності. Тобто кожна людина зазнає як позитивного, так і негативного впливу численних факторів на світогляд, почуття та свої дії, що підкреслює актуальність розвитку стійкої особистості з високим рівнем вольової та моральної підготовленості [43, с. 45].

За твердженням В. Л. Волкова [43, с. 45], вивчення стану здоров'я студентського контингенту як чинника, що впливає на ефективність реалізації завдань особистісно-розвивального навчання, ускладнюється невизначеністю самого поняття відповідного феномена. Теоретичний аналіз вказує на значну кількість критеріїв, які, на думку різних авторів, характеризують сутність здоров'я: благополуччя (Статут Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) [291]); оптимальне функціонування організму (Р. М. Баєвський [14], А. В. Магльований, В. М. Белов, А. Б. Котова [155, с. 11]); здатність біосистеми зберігати свою структуру і функції в умовах існування (Г. Л. Апанасенко [8]) тощо.

Результати дослідження філософської, психологічної, соціологічної та педагогічної літератури з питань формування фізичної культури особистості переконливо доводять, що на сучасному етапі суспільного розвитку фізична культура набуває великого значення як важлива частина загальної культури молоді і є основою її духовного, етичного, психічного і соціального здоров'я [17; 123; 128 та ін.]. Посилення гуманістичної спрямованості, пошуки методів ефективного формування особистості студента є провідними рисами сучасної освітньої парадигми. При цьому зусилля педагогів мають скеровуватися на розвиток інноваційних оздоровчих технологій [28; 218; 258 та ін.].

Аналіз суті поняття «гуманізація фізичного виховання» дав змогу встановити актуальність оновлення змісту фізичного виховання, орієнтацію освітнього процесу на особистість, поєднання фізичних та духовних можливостей студентів, пошук нових форм, засобів та методів навчання. Встановлено, що необхідність гуманізації обумовлена державними інтересами, які знайшли відображення у низці важливих документів, які пов'язані з розвитком фізичної культури і спорту в країні та оздоровленням населення їх засобами. Визначено, що формування найвищих людських якостей засобами фізичної культури, підвищення рівня фізичного та духовного розвитку студентів, вирішення загальних педагогічних завдань щодо фізичного виховання особистості неможливе без застосування принципів гуманізму в освітньому процесі, на основі

яких повинна ґрунтуватися оновлена методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів.

1.4. Інноваційні оздоровчі технології фізичного виховання студентів

Останніми роками збереження потенціалу та примноження здоров'я нації є предметом значної уваги науковців та фахівців у галузі фізичної культури і спорту, вікової фізіології, санітарної гігієни та педіатрії, педагогіки і психології. У психолого-педагогічній науці та практиці відбувається активний пошук ефективних педагогічних моделей і технологій оздоровлення молоді. Загальнотеоретичні питання збереження здоров'я, здорового способу життя, його компонентів, чинників впливу знайшли відображення у розвідках науковців – В. К. Бальсевича [17; 18], О. З. Блавт [22; 23], Г. П. Грибана [58], О. Д. Дубогай зі спів. [80], Н. Н. Завидівської [93], В. М. Корягіна, О. З. Блавт [117], С. І. Присяжнюка зі спів. [191; 193], Л. П. Сущенко [225], D. Kirk [278], E. Prystupa, W. Wiesner, K. Zaton [288] та ін.

Різні аспекти фізичного виховання як педагогічного процесу, спрямованого на формування здорового, фізично досконалого, соціально активного і морально стійкого покоління, вивчали С. В. Гаркуша [46; 47], Г. П. Грибан [57], М. В. Дутчак [84], Л. І. Іванова, С. Ю. Путров, Р. П. Карпюк [155], О. М. Колумбет [112; 113], К. В. Мулик [164], М. О. Носко, С. В. Грищенко, Ю. М. Носко [175], С. І. Присяжнюк [192], Ivanna Vodnar [266], R. J. Shephard [290] та ін. Вчені пов'язують актуальність досліджень зі стрімким зниженням стану здоров'я населення України [157, с. 304; 177; 178; 231 та ін.].

Н. Н. Завидівська [92, с. 8] зазначила, що погіршення стану здоров'я студентської молоді в Україні – це результат гострого дисбалансу між проголошеною державною політикою на збереження і зміцнення здоров'я, з одного боку, і відсутністю сучасних методик навчання в системі фізкультурно-оздоровчої освіти студентів ВНЗ різного професійного спрямування – з іншого.

Технології та технологічний підхід в освіті та фізичному вихованні студентів.

Загальнотеоретичні основи педагогічних технологій розроблені в працях М. В. Кларіна, В. М. Монахова, Є. В. Шматкова та ін. Використання педагогічних технологій у вищих навчальних закладах представлено в роботах таких зарубіжних та вітчизняних вчених, як О. Є. Антонова, В. П. Беспалько, І. М. Дичківська, В. І. Євдокімов, М. В. Кларін, О. І. Когут, А. С. Нісімчук, О. М. Пехота, Г. К. Селевко, С. О. Сисоєва та інших авторів. Стрімкий розвиток педагогічних технологій ставить перед освітою нові завдання, які вимагають перегляду змісту освіти, форм, методів та прийомів навчання.

Аналізуючи психолого-педагогічні літературні джерела, можна дійти висновку, що в історії становлення й розвитку, як і у формулюванні понять «педагогічна технологія», «освітня технологія», «технологія в освіті», «технологія навчання» спостерігаються різні розуміння і тлумачення цих понять (технології навчання, технології в освіті як технічні засоби навчання та технології освіти). За твердженням В. В. Гузеєва [64, с. 8], М. В. Кларіна [108, с. 12], спроби внести технологію у навчальний процес не припинялися протягом минулого сторіччя. Приблизно до середини 50-х років вони були пов'язані зі створенням певного технічного середовища.

Вивчення проблеми конструювання та застосування оздоровчих технологій вимагає уточнення термінів «підхід» та «технологія» як базових понять. Поняття «підхід» у загальному розумінні означає певну сукупність різноманітних засобів та прийомів, які діють певним чином на когось. У науковому розумінні поняття «підхід» трактується як вихідна позиція, що становить основу дослідницької діяльності [212, с. 14–15].

Поняття «технологія» (з грецького дослівно – «наука про майстерність») тлумачиться, як: 1) сукупність методів обробки, виготовлення, зміна стану, властивостей, форми вихідної сировини, матеріалу або напівфабрикату у процесі виробництва; 2) наука про способи впливу на сировину, матеріал відповідними засобами виробництва [31, с. 6]. Майже всі вітчизняні дослідження 1970–80-х

років визначали технології навчання через цілі, завдання, засоби тощо [20, с. 29]. Нове розуміння сутності педагогічної технології виникло у зв'язку із підходом до неї як до засобу побудови навчального процесу, керування ним. Під технологією людської діяльності розуміється системний аналіз, керівництво, проектування й оцінка компонентів, що створюють цілий ланцюг діяльності [213, с. 6].

Сьогодні у трактуванні та використанні поняття існують значні розбіжності. Неоднозначність у тлумаченні сутності педагогічної технології пов'язана насамперед зі специфічними особливостями педагогічного процесу [6, с. 7; 127]. Аналізуючи джерела, можна помітити, що іноді ці терміни використовуються як синоніми:

– системна сукупність і порядок функціонування всіх особистісних, інструментальних і методологічних засобів, що використовуються для досягнення педагогічних цілей [108, с. 55];

– систематичне та послідовне втілення на практиці попередньо спроектованого навчально-виховного процесу; проект певної педагогічної системи, реалізований на практиці [20, с. 5–6];

– суто наукове проектування і точне відтворення педагогічних дій, що гарантують успіх [185];

– наука про розвиток і освіту, навчання і виховання особистості учня на основі позитивних загальнолюдських якостей та досягнень педагогічної думки, а також основ інформатики [173, с. 9];

– сукупність засобів, прийомів, процедур, що забезпечують продуктивну взаємодію суб'єктів освітнього процесу та спрямовані на досягнення запланованого результату [97, с. 44];

– модель спільної педагогічної діяльності з проектування, організації та здійснення навчального процесу з безумовним забезпеченням комфортних умов для вчителя та учнів [161, 289].

Огляд широкого спектру педагогічних технологій наведений у роботі Г. К. Селевко [213]. Енциклопедія освіти [87, с. 661] дає таке визначення:

педагогічні технології – технології, які забезпечують перетворення педагогічного процесу в освітній установі на цілеспрямовану діяльність усіх його суб'єктів.

Зазначимо, що І. М. Дичківська [72] вважає допустимим розмежування таких понять, як «освітня технологія», «педагогічна технологія», «технологія навчання (виховання, управління)», оскільки кожне з них має свою ієрархію цілей, завдань, змісту. Але, на думку науковця, об'єднують освітню, педагогічну технологію, а також технологію навчання (виховання, управління) актуальні для певного історичного етапу освітні концепції, педагогічні парадигми (системи поглядів).

Аналіз різних підходів до визначення поняття «педагогічна технологія» дозволяє дійти висновку, що воно розглядається багатоаспектно залежно від того, як автор уявляє собі структуру й складові освітнього технологічного процесу, а саме як раціональний спосіб досягнення свідомо сформульованої освітньої (навчальної, виховної) мети, як наука, педагогічна система, педагогічна діяльність, системно-діяльнісний підхід до освітнього (навчального) процесу, система знань, мистецтво педагога, засіб оптимізації та модернізації освітнього процесу, процесуальний компонент (складова) освітнього (навчального) процесу, інтегративний підхід до освіти [87, с. 661; 214]. Але їх об'єднує те, що всі науковці єдині у визначенні мети педагогічної технології – це підвищення ефективності освітнього процесу і гарантування досягнення студентами запланованих результатів навчання.

Простежується загальна тенденція переходу до розуміння педагогічної технології як педагогічної системи, яку можна представити трьома компонентами:

1) *науковим*: педагогічні технології – частина педагогічної науки, що вивчає і розробляє мету, зміст і методи навчання та проектує педагогічні процеси;

2) *процесуально-описовим*: опис (алгоритм) процесу, сукупність мети, змісту, методів і засобів для досягнення запланованих результатів навчання;

3) *процесуально-діялісним*: здійснення технологічного (педагогічного) процесу, функціонування всіх особистісних, інструментальних і методологічних педагогічних засобів [6, с. 8; 87, с. 662].

Таким чином, педагогічна технологія функціонує і як наука, що досліджує найбільш раціональні шляхи навчання, і як система способів, принципів, що використовуються в навчанні, і як реальний процес навчання. Незважаючи на велику кількість визначень, спроби з'ясування сутності та особливостей педагогічної технології не припиняються й досі. З одного боку, це спричинено поглибленням наукового і практичного інтересу до педагогічних технологій як засобу підвищення ефективності освітнього процесу, з іншого – розвитком конкретних педагогічних технологій, у процесі якого розкривалися нові універсальні сутнісні дані [72].

Необхідно зазначити, що педагогічна технологія наділена всіма ознаками системи, що типологічно збігається з усіма соціальними системами, має специфічні сутнісні ознаки, які виокремлюють її як самодостатній неповторний феномен [20]. До таких специфічних сутнісних ознак належать:

– концептуальність (передбачає базування технології на конкретній науковій концепції або системі уявлень);

– діагностичне визначення цілей і результатів (полягає в гарантованому досягненні цілей, ефективних результатів за оптимальних затрат для оволодіння певного стандарту навчання);

– економічність (означає якість, яка забезпечує резерв навчального часу, оптимізацію праці педагога і досягнення запланованих результатів у стислі терміни);

– алгоритмізованість, проєктованість, цілісність, керованість (передбачає легке відтворення конкретної технології будь-яким педагогом у будь-якому освітньому закладі). Кожний етап і прийом роботи повинен обумовлюватися математично точно і передбачати можливість зміни іншим. Керованість пов'язана з можливістю чіткого визначення мети, планування, проєктування педагогічного процесу та поетапної діагностики;

– коригованість (можливість постійного оперативного зворотного зв'язку, послідовно орієнтованого на чітко визначені цілі). У цьому плані ознаки коригованості, діагностичного визначення мети та результативності тісно

взаємопов'язані і доповнюють одна одну. Система контролю та оцінювання розвитку має забезпечувати щоденну фіксацію динаміки зміни стану знань, умінь і навичок, тобто кожна дія педагога повинна обумовлюватися точною діагностикою стану об'єкта;

– візуалізація (характерна для окремих технологій, передбачає використання аудіовізуальної та електронно-обчислювальної техніки, а також конструювання та застосування різноманітних дидактичних матеріалів та оригінальних наочних посібників) [20].

Отже, практично всі дослідники проблеми технологій у вітчизняній та зарубіжній літературі зазначають, що однією з найважливіших ознак технології навчання впродовж життя є можливість її відтворення [256]. При всьому різноманітті існуючих технологій навчання у них є багато спільного.

1. Особистісно-орієнтоване навчання, що враховує індивідуальні особливості кожного студента: рівень його знань, ступінь розумового розвитку, темп навчання, психофізіологічні особливості тощо.

2. Студент та педагог є рівноправними учасниками навчального процесу (суб'єктно-об'єктні відношення), вчать не лише студенти, а й педагоги.

3. Парадигма навчання «педагог – підручник – студент» змінюється на «студент – підручник – педагог», тобто педагог організовує та контролює процес самостійного навчання студентів.

4. Успішний студент, опанувавши навчальний матеріал, допомагає слабшому у навчанні, в результаті чого перший краще засвоює матеріал і стає ще сильнішим.

5. Продуктом навчання стають не виконані завдання, а отримані матеріальні результати, професійні знання, навички та вміння, які студенти набули після виконання цих завдань.

6. Кожен студент має свою індивідуальну траєкторію навчання й отримані ним результати є особистісні [256, с. 4].

На думку М. Я. Віленського зі спів. [37, с. 2], технологія у фізичному вихованні – це взаємопов'язана впорядкована сукупність оптимальних та

ефективних засобів, методів та прийомів, що спрямовані на забезпечення запланованого спортивного результату або показника фізичної підготовленості із врахуванням даних лікарсько-педагогічного контролю.

Технології у спортивній педагогіці та дидактиці складають частину інтелектуального вектора фізичної культури та фізкультурних знань, які спираються на фундаментальні науки. Згідно з класифікацією знань в галузі фізичної культури та спорту чотирьох рівнів, запропонованою В. К. Бальсевичем, технології є аспектами другого та третього рівнів, тобто включають у себе соціальні та біологічні детермінанти процесів засвоєння фізкультурних цінностей, а також окремі наукові дисципліни (їх технологічні продовження), що визначають конкретні шляхи і засоби реалізації досягнень науки і практики фізкультурних інтересів людини. Сучасні технології у фізкультурній освіті спрямовані на пошуки оптимумів фізичної активності і фізкультурних знань людини [18, с. 2].

Технології викладання дисципліни повинні забезпечувати системний підхід до підготовки спеціалістів на базі сучасних досягнень теорії і методики фізичного виховання, які відповідають рівню розвитку знань студентів, реальним освітнім завданням та потребам суспільства. Деякі автори [72; 77; 224, с. 11] вважають, що специфіку високого ступеня підготовки до соціально-професійної діяльності забезпечує засвоєння змісту інноваційних технологій. Для цього необхідно конструювати такі технологічні моделі, які істотно змінили б проблемну ситуацію, ставлення особистості до професійної підготовки. Набуває особливо важливого значення створення педагогічних технологій, що враховують усі форми організаційно-педагогічної діяльності (навчальну та позанавчальну), а також умови, що забезпечують включення студентської молоді в педагогічний процес [184, 187]. Процес реалізації цих технологій передбачає передусім підвищення педагогічного професіоналізму у сфері фізичної культури, що неможливо без засвоєння викладачами різних типів і видів освітніх технологій [187, с. 156].

Важливою умовою застосування оздоровчих технологій є використання понятійного апарату дослідження, яке базується на працях М. М. Булатової,

Ю. О. Усачова [228, с. 320–353], В. Є. Борилкевича [25; 26], О. О. Горелова зі спів. [48; 49], О. Д. Дубогай зі спів. [78], Е. В. Єгоричевої [85], Л. І. Іванової, Л. П. Сущенко [103], В. Л. Кондакова [115], В. М. Корягіна, О. З. Блавт [117], М. К. Смирнова [220], Л. П. Сущенко [225], Т. Ю. Круцевич зі спів. [227] та ін.

Оздоровчі технології у змісті здоров'язбережувального освітнього простору закладу вищої освіти.

Фізична культура як система, базовими компонентами якої є фізичне виховання, спорт, професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП), адаптивна та оздоровча фізична культура, у своєму концептуальному блоці містить не лише завдання розвитку і вдосконалення моторно-функціональних (фізичних, рухових) якостей, формування рухових навичок, але і зміцнення здоров'я, загартовування організму, підвищення стійкості до впливу несприятливих чинників природного середовища та професійної діяльності.

Наукові пошуки щодо модернізації, трансформації, реформування освітнього процесу у ЗВО свідчать про суттєву трансформацію терміну «здоров'язбережувальна технологія» [159, с. 67–68; 234 та ін.]. V. M. Yefimova [294, с. 58] зазначає, що чіткому розумінню дефініції «здоров'язбережувальна технологія» заважає існуюча невизначеність поняття «педагогічна технологія». Згідно з запропонованим підходом поняття «здоров'язбережувальна технологія» може розглядатись як частина педагогічної науки, як спосіб організації, модель навчального процесу, як інструментарій освітнього процесу [294, с. 57–60]. Варіативність змісту цих понять спонукала до вивчення класифікації здоров'язбережувальних технологій у наукових джерелах. Аналіз класифікацій існуючих здоров'язбережувальних технологій, які застосовуються у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи, надав можливість виокремити такі типи [32]:

– *здоров'язбережувальні технології*, що створюють безпечні умови для перебування, навчання, праці в школі та вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних

особливостей та гігієнічних норм), а також відповідності навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

– *оздоровчі технології*, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів та підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я, до яких відносять фізичну підготовку, фізіотерапію, аромотерапію, загартування, гімнастику, масаж, фітотерапію, музичну терапію;

– *технології навчання здоров'язбереження* – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (управління емоціями, розв'язання конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки внесенню відповідних тем до предметів загальнонавчального циклу, введенню до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;

– *виховання культури здоров'я* – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини [32].

На сьогодні серед безлічі підходів до трактування та класифікації здоров'язбережувальних технологій загальновизнаною є класифікація М. К. Смирнова [220, с. 10]. В її основі – різноманітні підходи до здоров'язбереження, що визначають характерні форми та методи діяльності.

1. Медико-гігієнічні технології – належать до галузі охорони здоров'я, компетенції медпрацівників, що здійснюють контроль та надають допомогу у забезпеченні відповідності гігієнічних умов навчально-виховного процесу вимогам державних стандартів.

2. Фізкультурно-оздоровчі технології – використовуються на заняттях з фізичної культури та в організації позанавчальної діяльності освітнього закладу. Їх реалізація позитивно впливає на фізичний розвиток, сприяє формуванню ціннісного ставлення до власного фізичного «Я».

3. Екологічні здоров'язберезувальні технології – це система заходів, які комплексно спрямовані на забезпечення екологічних та природних умов життєдіяльності, гармонізації взаємовідносин людини з природою.

4. Технології забезпечення безпеки життєдіяльності – реалізацію зазначених технологій забезпечують працівники архітектури, будівельники, комунальні, інженерно-технічні працівники, фахівці з цивільного захисту, охорони праці та інші, які визначають організаційну складову здоров'язбереження, що підлягає обов'язковому контролю та включенню до системи здоров'язберезувальних технологій.

5. Здоров'язберезувальні освітні технології, які прийнято поділяти на організаційно-педагогічні, психолого-педагогічні та навчально-виховні [220, с. 10].

Російський вчений Л. П. Тихомирова [233, с. 42] розглядає поняття «здоров'язберезувальна технологія» не як самостійну педагогічну технологію, а як якісну характеристику освітніх технологій.

Навчання здоров'язбереження у системі фізичного виховання – це процес засвоєння студентами цінностей фізичної культури, оволодіння спеціальними знаннями і життєво важливими руховими діями, результатом якого є їхня здатність самостійно «управляти» своїм здоров'ям, проводити діагностичні, профілактичні, а за потреби і реабілітаційні та корекційні заходи [92, с. 16]. Проектування процесу здоров'язберезувального навчання студентів – порівняно новий напрям у педагогічній науці, що зумовлює потребу розроблення спеціальних педагогічних методик і технологій для використання у системі фізичного виховання.

Н. Н. Завидівська [92, с. 16] підкреслює, що багатофункціональність системи фізичного виховання з одного боку і потреба формування у молоді відповідального ставлення до власного здоров'я з іншого, обумовлюють не накопичення і розширення здоров'язберезувальних методик і технологій навчання, а, навпаки, конкретизацію, визначеність і ґрунтовність через фундаменталізацію змісту фізкультурно-оздоровчої освіти студентів ВНЗ різного

професійного спрямування. Визначальним стає формування фундаментальних загальнотеоретичних здоров'язбережувальних знань, методичних умінь і практичних навичок на основі міждисциплінарних зв'язків, інтеграційної та синергетичної складових у системі фізичного виховання.

Професор М. В. Гриньова [61] представила авторську класифікацію здоров'язбережувальних технологій. Узагальнення наукової літератури дозволило науковцю виокремити такі головні підходи до тлумачення дефініції «здоров'язбережувальні технології»:

- створення сприятливого для здоров'я освітнього середовища;
- забезпечення навчання і виховання з урахуванням індивідуальних, вікових і психофізіологічних особливостей студентів;
- технології навчання здоров'я, здорового способу життя, формування здорової нації;
- оптимальне поєднання традиційних технологій навчання з принципами, методами і прийомами, спрямованими на збереження й підтримку здоров'я студентів;
- навчально-методичний комплекс оздоровлювально-фізкультурних і лікувально-профілактичних заходів.

Автор класифікує здоров'язбережувальні технології за характером і напрямом діяльності. За характером діяльності здоров'язбережувальні технології можуть бути як окремі (вузькоспеціалізовані), так і комплексні (інтегровані). За напрямом діяльності серед окремих здоров'язбережувальних технологій розрізняють наступні:

- медичні (технології профілактики захворювань, корекції і реабілітації фізичного здоров'я, санітарно-гігієнічні);
- освітні, що сприяють здоров'ю (інформаційно-навчальні і виховні);
- соціальні (технології організації здорового способу життя, профілактики і корекції девіантної поведінки);
- психологічні (технології профілактики і психокорекції психічних відхилень особистісного та інтелектуального розвитку) [61].

Таким чином, аналіз існуючих на сьогодні підходів, уявлень про сутність та зміст технологій дозволив з'ясувати, що здоров'язбережувальні технології – це індикатор якості освітніх технологій; оптимальне поєднання традиційних технологій навчання з принципами, методами і прийомами, спрямованими на збереження й підтримку здоров'я; технології навчання підтримання здоров'я, здорового способу життя, формування здорової нації; навчально-методичний комплекс оздоровчо-фізкультурних і лікувально-профілактичних заходів; створення сприятливого для здоров'я освітнього середовища; забезпечення навчання і виховання з урахуванням індивідуальних, вікових і психофізіологічних особливостей студентів.

У педагогічній діяльності та у системі фізичного виховання зокрема спостерігається взаємозв'язок технологій. Поняття «педагогічні технології», «освітні технології», «технології навчання», «здоров'язбережувальні технології», «фізкультурно-оздоровчі технології» є взаємодоповнюючими та взаємозалежними. Взаємозв'язок цих понять у системі фізичного виховання студентської молоді відображено на рис. 1.1.

Освітня технологія є найбільш узагальненим поняттям. Основою цієї технології виступає гуманістична концепція освіти. На сьогодні особистісно-орієнтована освіта є чи не найпоширенішою педагогічною технологією вищої школи в Україні. Законодавчі документи, які формують сучасну державну політику освіти, а саме Закон України «Про вищу освіту» [195], Національна доктрина розвитку освіти [170], підкреслюють пріоритетність виховання у процесі становлення особистості, здатної до самовизначення та самореалізації у сучасному суспільстві. Педагогічні технології відображають тактику реалізації цієї концепції в освітньому й управлінському процесах. Технології навчання, технології виховання, технології управління і так звані «спеціалізовані» технології (інформаційні та здоров'язбережувальні) є однаково важливими складовими педагогічних технологій. І залежно від їх спрямування (цілей), змісту, методів і форм вони можуть набувати ознак, притаманних особистісно-орієнтованим технологіям. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного

виховання конкретизується в оздоровчих технологіях, які в даний час активно розвиваються.

Для узагальнення вищесказаного уніфікацію термінів оздоровчої фізичної культури проведемо у такому напрямку: смислову основу словосполучень «здоров'яформуючі», «здоров'яорієнтовані», «здоров'язбережувальні» тощо складають два слова, перше здоров'я, друге означає його спрямованість на щось.

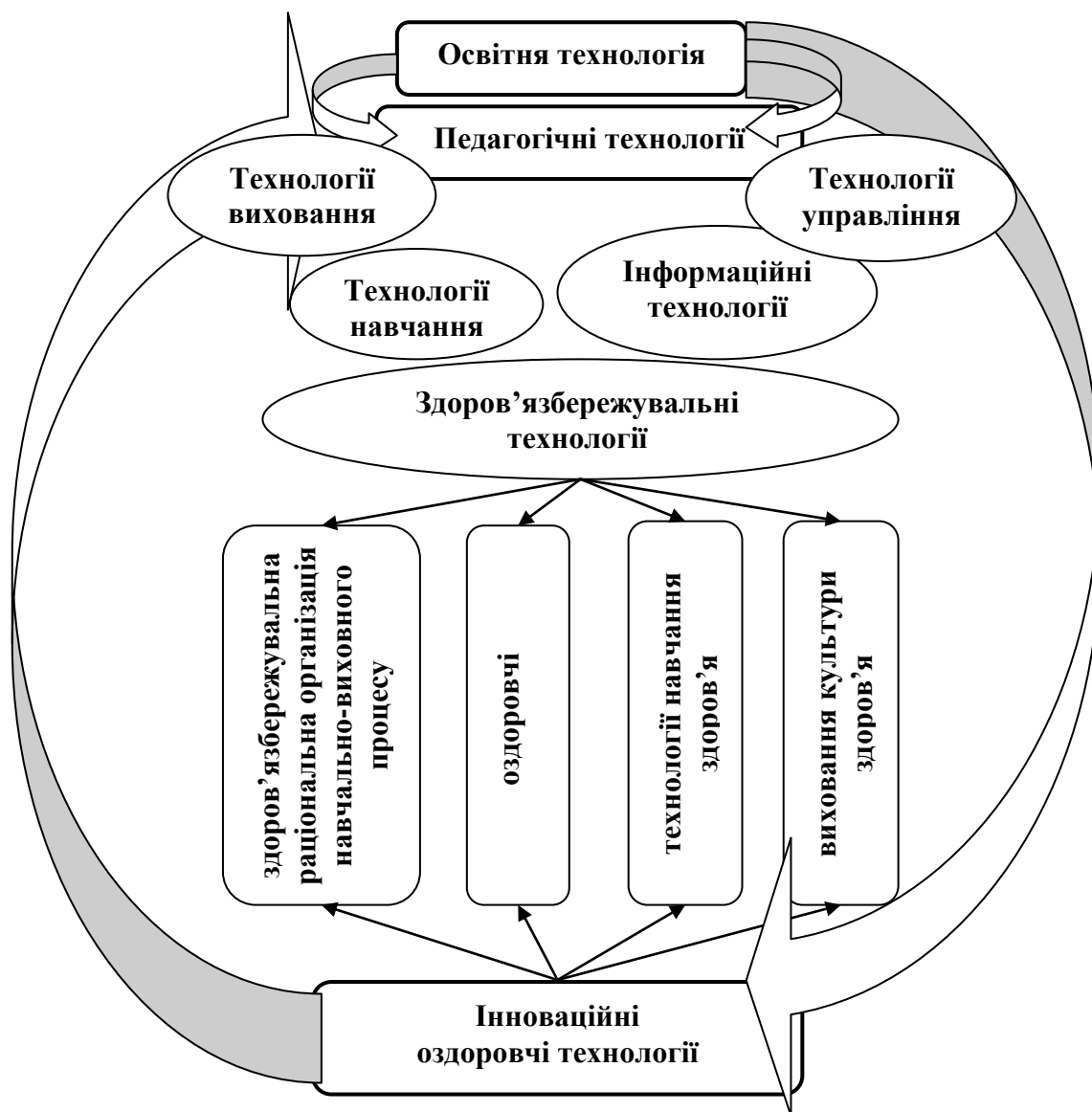


Рис. 1.1. Взаємозв'язок технологій у педагогічній діяльності (удосконалено й адаптовано автором за даними О. Ю. Усаї, 2010¹)

¹ Усаї О. Ю. Сутність, взаємозв'язок та місце освітніх та педагогічних технологій в умовах гуманізації та орієнтації процесу підготовки майбутніх фахівців з інформатики. Вісник Житомирського державного університету. Вип. 54. Педагогічні науки. 2010. С. 78–81.

Не будемо вдаватися до аналізу цих словосполучень щодо самого терміну «здоров'я», а зупинимося лише на похідних поняттях – «оздоровлення» та тих, які лежать у його смисловому навантаженні. Очевидно, що словосполучення «оздоровчі технології» є найбільш універсальним і може відображати спрямованість як на відтворення, так і на формування та збереження тощо. Крім того, однією з найважливіших вимог, що висувається до планування освітнього процесу з фізичного виховання у ЗВО, є визначення кінцевої мети та формування його змісту, методів і форм організації, тобто забезпечення цільової спрямованості педагогічного процесу.

Коли мова йде про побудову освітнього процесу зі студентами з відхиленнями у стані здоров'я, що перебувають за межею «безпечного рівня здоров'я» (за Г. Л. Апанасенком [7; 9]), то має місце використання оздоровчих технологій, а саме обґрунтованої технології використання засобів, методів і форм фізичного виховання, спрямованої не на збереження стабільності показників фізичного здоров'я студентів, які мають різні види захворювань, а на підвищення показників здоров'я, мотивації до використання фізичних вправ у самостійних заняттях, регуляції режиму рухової активності, що дозволяє вважати її «оздоровчою технологією».

На підтвердження вказаного О. О. Горелов зі спів. [48] вказує на невідповідність терміну «здоров'язбереження» для окремих категорій осіб. Так, наприклад, ставиться під сумнів яким чином подібні технології будуть зберігати здоров'я, яке підірване, послаблене або взагалі знаходиться на низькому рівні. Тобто виникає ситуація, що у студентів, які зараховані до СМГ, необхідно «підтримувати» низький рівень здоров'я. Науковці зазначають, що за кордоном як у сфері фізичної культури, так і в кінезіології такі технології називаються оздоровчими [48]. Зміст подібного терміну зводиться виключно до оздоровлення. І не має значення, який рівень здоров'я має людина: низький, середній або високий. Це поняття передбачає і нівелювання ризиків появи ускладнень захворювання, і підвищення рівня здоров'я від низького до високого, і підтримку (збереження) у стані оптимального функціонування основних фізіологічних

систем організму. Крім цього, оздоровчі технології передбачають різні терапевтичні заходи. А. А. Gorelov, V. L. Kondakov, O. G. Rumba [273, с. 48] сформулювали поняття «фізкультурно-оздоровчі технології», під яким розуміють комплекс науково-теоретичних, практичних знань у використанні засобів, передбачених для реалізації рухового потенціалу людини з метою підтримки здоров'я, покращення кондиційних показників і психологічного стану. Автори визначають, що фізкультурно-оздоровчі технології є змістовим наповненням оздоровчої фізичної культури і є динамічною системою, яка включає концептуальний, процесуальний, управлінський і координуючий компоненти [273, с. 49].

За твердженням М. К. Смирнова [220, с. 2], здоров'язбереження не може виступати як основна та єдина мета освітнього процесу, а лише як умова, одне із завдань досягнення головної мети. Поняття «здоров'язбережувальний» належить або до якісної характеристики будь-якої освітньої технології, що вказує яким чином вирішується завдання збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу, або фіксує відповідний пріоритет в ідеології і принципах педагогічної діяльності. Впровадження інноваційних оздоровчих технологій у взаємозв'язку з іншими педагогічними технологіями є умовою формування здоров'язбережувального освітнього простору у вищому навчальному закладі [220, с. 2]. Таким чином, детальний аналіз літературних джерел надав можливість структурувати наукові підходи вчених щодо вивчення шляхів застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання (табл. 1.1).

На основі теоретичного аналізу наукових джерел було встановлено, що у фахівців, які вивчали окреслену проблему, ще не сформувалася одностайна думка як у структурно-змістовій складовій, так і в цільовій спрямованості освітніх та педагогічних технологій. У науковій літературі не знайдено більш-менш деталізованих та конкретизованих визначень поняття «фізкультурно-оздоровча технологія». До класифікації педагогічних технологій, що розроблена Г. К. Селевком [212, с. 14–15], включені психолого-педагогічні, медико-педагогічні та соціально-педагогічні технології. За видом технології належать до

соціально-педагогічної діяльності та певним чином припускають оздоровчу спрямованість, однак вони не спираються на руховий компонент забезпечення здоров'я, що не дозволяє повністю запозичити їх структурний зміст. Проте базові моменти їх опису ми використовуємо під час розробки інноваційних технологій у власних дослідженнях.

Таблиця 1.1

Наукові підходи до вивчення шляхів застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання

Наукові підходи 1	Автори [літературні джерела] 2
Синтез традиційних фізкультурно-оздоровчих засобів та інноваційних науково обґрунтованих психолого-педагогічних підходів у методиці побудови та проведення занять	О. В. Бородуліна [27]; Н. М. Венгерова [33–35]; М. В. Верховська [36]; С. В. Гаркуша [47]; С. Городинський зі спів. [50]; О. С. Грачов [51]; Г. П. Грибан [55]; К. Купер [148]; І. М. Ляхова зі спів. [153]; С. І. Присяжнюк [192]; А. Д. Скрипко [217, 218]; М. М. Булатова, Ю. О. Усачов [228, с. 320–353]; О. Г. Трушкін [238]; Л. М. Яцковська, Т. О. Мартиросова [258]; А. А. Gorelov, V. L. Kondakov, O. G. Rumba [273]; Zavydivska Natalia (et al.) [296] та ін.
Впровадження інформаційно-комунікативних технологій у процес фізичного виховання оздоровчого спрямування	О. С. Губарева [63]; А. Л. Димова [71]; О. Д. Дубогай [80]; А. К. Єрофеев [88]; Л. Ф. Колокатова [111]; О. Т. Кузнецова [11, 12, 132, 135, 139, 142]; І. А. Салук [211]; П. А. Слободжанінов [219]; С. М. Футорний [245]; Л. В. Хрипко [249; 250]; А. S. Pnitskaya [275]; Y. V. Yurchyshyn, M. V. Dutchak [295] та ін.
Інноваційні методи використання засобів оздоровчої фізичної культури на заняттях зі студентами спеціальної медичної групи	Ж. А. Белікова [19]; Н. О. Белікова [21]; О. В. Бородуліна [27]; О. Д. Дубогай, А. В. Цьось, М. В. Євтушок [79]; Е. В. Єгоричева [85, 86]; М. В. Ковальова, О. Г. Румба [109]; В. Л. Кондаков [115]; В. М. Корягін, О. З. Блавт [117]; Е. Т. Кузнецова [144]; А. В. Магльований [154]; Ж. В. Малахова [158]; М. М. Півнева [188]; О. Г. Румба [209]; Л. М. Яцковська [258]; S. I. Prysiazhniuk, O. O. Pryimakov [287] та ін.
Розробка інноваційних підходів та сучасних педагогічних технологій організації системи контролю у спеціальних медичних групах	О. Ф. Баканова [16]; О. З. Блавт [23]; І. І. Вржесневський [44]; Г. П. Грибан [54, 58]; В. М. Корягін, О. З. Блавт [118, 119]; С. І. Присяжнюк [192] та ін.
Оздоровчий фітнес як педагогічна технологія оздоровлення студентів	В. Є. Борилкевич [26]; А. Д. Скрипко [217, 218]; Е. Т. Хоулі, Б. Д. Френкс [247, 248]; N. V. Deobald [268] та ін.
Інтегративні форми проведення фізкультурно-оздоровчих занять	С. В. Гаркуша [47]; А. Л. Димова [71]; В. П. Єлізаров [89]; Ю. О. Усачов зі спів. [239]; Л. М. Яцковська, В. В. Пономарьов [259]; S. G. Adyrkhaiev [260, 261]; S. Futorny [271] та ін.

Сутність та складові оздоровчих технологій у фізичному вихованні.

На думку Н. М. Венгерової [35], семантика терміну «фізкультурно-оздоровчі технології» визначена двома основними взаємодоповнюючими компонентами: як від педагогіки («технологія»), так і від фізичної культури («фізкультурно-оздоровчі»). Під час використання терміну «фізкультурно-оздоровчі технології» у спрощеному варіанті розуміють цілеспрямоване використання фізичних вправ для фізичного оздоровлення організму людини, профілактику хвороб та передчасної старості, тобто спосіб реалізації фізкультурно-оздоровчої діяльності [35, с. 54].

У дисертаційному дослідженні А. Д. Скрипко [216] визначає фізкультурно-оздоровчі технології як один із напрямків педагогічних технологій, який розглядається як впорядкована сукупність процедур, прийомів, засобів і способів, алгоритмів, методів та методик, їх взаємодію з метою отримання запланованого результату.

Н. В. Деобальд у працях [69; 268] розглянула розвиток сучасних оздоровчих технологій, їх особливості та специфіку, де враховує позицію К. Купера [148] щодо того, що сьогодні весь арсенал засобів фізкультурно-оздоровчого впливу, спрямований на досягнення та підтримку фізичного благополуччя, прийнято визначати терміном «оздоровчий фітнес» [268, с. 36–38]. Автор підкреслює, що його поява та популярність об'єктивно відображають ситуацію принципового реформування сфери фізичного виховання в умовах сьогодення, коли турбота про належний рівень психофізичної підготовленості стає особистою справою людини. Розвиток сучасних оздоровчих технологій і комплексних програм оздоровлення населення пов'язаний із появою американської системи «фітнес» (fitness) [268, с. 36]. Фітнес розглядається як спосіб життя, основу якого формують тренування, новітнє устаткування та вишуканий одяг. Все це разом створює фітнес-моду [25, с. 33].

За визначенням А. Ю. Лахтіна зі спів. [151, с. 51–54], фізкультурно-оздоровча технологія – це спосіб реалізації діяльності, спрямованої на досягнення та підтримку фізичного добробуту та зниження ризику розвитку захворювань

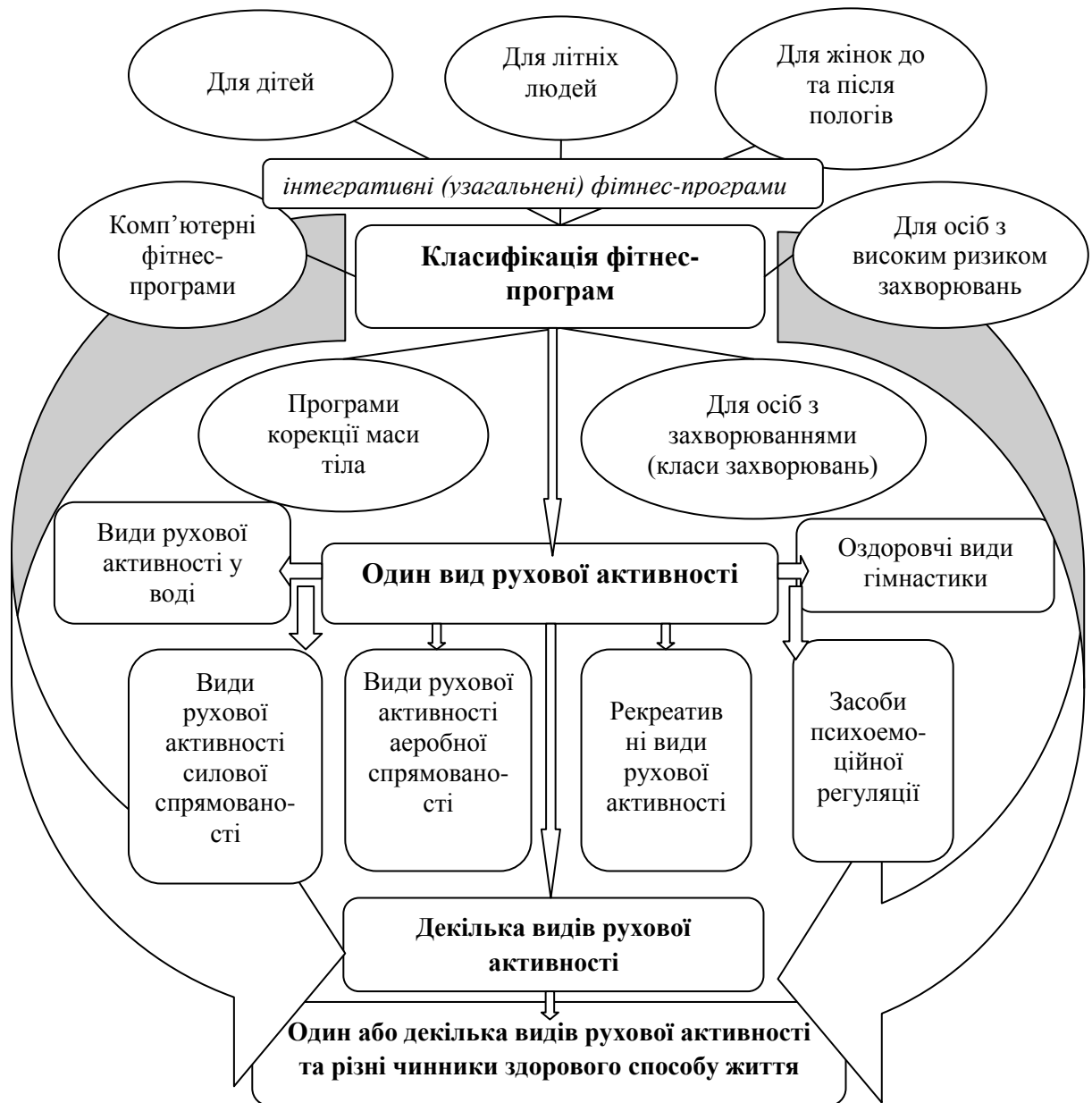
засобами фізичної культури. Це основні правила використання спеціальних знань і вмінь, способів організації і здійснення конкретних дій, необхідних для виконання фізкультурно-оздоровчої діяльності.

І. М. Ляхова, М. В. Верховська [36, с. 303–307; 153] пропонують розглядати фізкультурно-оздоровчу технологію як системне поняття, яке є синтезом сучасних науково обґрунтованих фізкультурно-оздоровчих засобів, що застосовуються в оздоровчій фізичній культурі і новітніх психолого-педагогічних підходах у методиці побудови та проведення занять.

О. О. Горелов із спів. [48] сформулював поняття «фізкультурно-оздоровчі технології», що припускає не лише приватні методики, а цілий комплекс науково-теоретичних, практичних знань у використанні засобів, передбачених для реалізації рухового потенціалу людини з метою підтримання здоров'я, покращення кондиційних показників і психологічного стану.

Українські науковці М. М. Булатова, Ю. О. Усачов [228, с. 342] стверджують, що поняття «фізкультурно-оздоровча технологія» об'єднує процес використання засобів фізичного виховання з оздоровчою метою і наукову дисципліну, що розробляє і вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу [228, с. 342]. На думку авторів, практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми, які становлять основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп [228, с. 343]. Класифікацію фітнес-програм наведено на рис. 1.2.

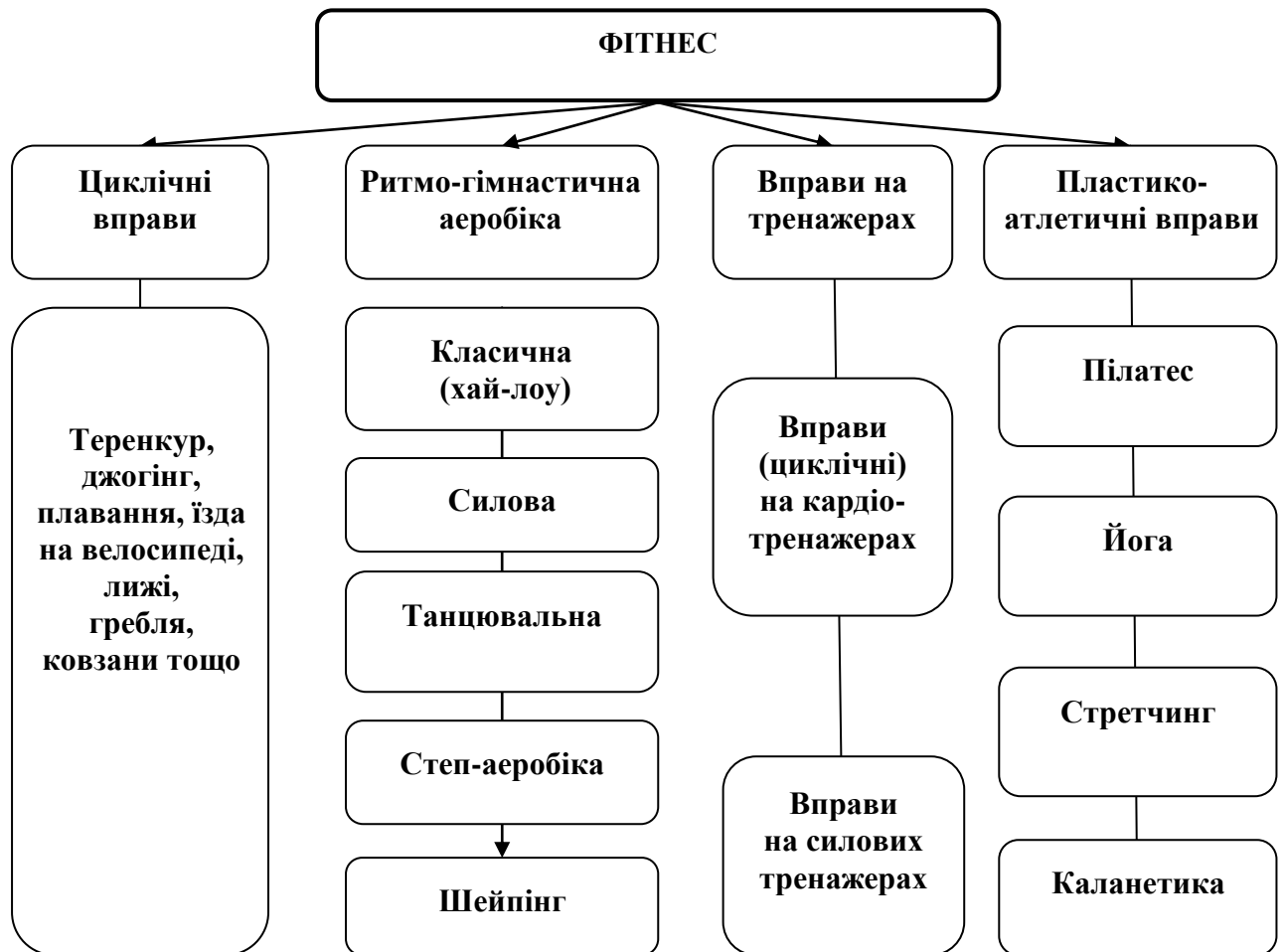
Ю. О. Усачов [241] вказує, що основні напрямки сучасного фітнесу розділені на чотири компоненти: 1) аеробіка; 2) аквафітнес; 3) туризм (бодібілдинг); 4) шейпінг. На думку автора, структуру фітнес-технологій слід розширити та включити до неї різні напрямки ритмо-гімнастичної аеробіки Hi-LO (класична кроково-стрибкова аеробіка), степ-аеробіки, аеродансу (танцювальна аеробіка), каланетики, пілатесу, фітнес-йоги, а також вправ циклічного характеру в аеробному режимі: біг, ходьба, плавання, їзда на велосипеді, гребля тощо.



*Рис. 1.2. Класифікація фітнес-програм
(розроблено автором на основі [228, с. 343])*

А. Д. Скрипко [217, с. 22–32] описав основний принцип класифікації фітнес-технологій – за характером рухів (рис. 1.3). В ритмо-гімнастичній аеробіці об'єднані напрямки, що мають ритмічний, танцювальний, темповий характер рухів. Кожна зі складових має свою структуру. Наприклад, класична аеробіка може бути низько-, середньо- та високоударною залежно від темпу, інтенсивності музики та виконання рухів. У степ-аеробіці виділяють базове, танцювально-силове, інтервальне тренування. На сьогодні найпопулярніші танцювальні напрямки в аеробіці – з характерним та відповідним музичним супроводом:

латина, джаз, фанк, хіп-хоп, кантрі, східні, ірландські танці та ін. У силовій аеробіці можна виокремити футбол-тренінг, тер-аеробіку (танцювальні вправи у поєднанні із силовою гімнастикою і стретчингом та з використанням амортизатора – латексної стрічки) [217, с. 22–32].



*Рис. 1.3. Класифікація фітнес-технологій
(розроблено автором за матеріалами [217, с. 22–32])*

В. Ю. Давидов зі спів. [68, с. 14] надав більш розгорнуту класифікацію основних видів оздоровчої аеробіки, врахувавши такі показники, як цільову спрямованість (установку); організаційно-методичну форму проведення занять та заходів; зміст засобів; функціональну спрямованість, у тому числі за фізичними якостями; ступінь навантаження; анатомічні ознаки; вікові особливості; статеві особливості; рівень підготовленості; місце (середовище) проведення занять;

кількісний склад; біомеханічні принципи (взаємодію з опорою); технічну забезпеченість [68, с. 17] (додаток Б).

Запропонована класифікація фітнес-технологій не претендує на завершеність, є відкритою, динамічною системою, яка постійно доповнюється новими вправами та рухами, різними за структурою та ступенем дії на організм [10; 217]. Передумовою розвитку нових фітнес-програм є:

- найкращі розробки у суміжних наукових дисциплінах, які акумулює та інтегрує технологія створення програм;
- досягнення науки та практики, що дозволяє вдосконалюватися, створюючи сучасні види занять;
- розробка інноваційних методик занять оздоровчою та лікувальною фізичною культурою з елементами різних видів спорту;
- новітнє технічне оснащення спортивних залів для занять, що дозволяє розробляти нові комплекси вправ із використанням спортивного устаткування;
- створення музичного супроводу за допомогою комп'ютерів, що призвело до виникнення танцювальних видів занять [217].

Узагальнення існуючих підходів та передового наукового досвіду [10; 25; 35; 36; 42; 69; 216; 268; 285 та ін.], а також власні педагогічні спостереження [127; 129; 136; 137; 139] дають змогу стверджувати, що на сьогодні оздоровчі технології не є індивідуальним здобутком окремих вчених, а розробляються відповідно до досягнень окремих сфер діяльності та галузей наук. У той же час активізувалися процеси інтеграції і взаємодії різноманітних видів рухової активності, що обумовило появу нових глобальних концепцій – оздоровчих технологій [68; 217; 228, с. 320–353; 284 та ін.].

Оздоровча технологія включає в себе постановку мети та завдань оздоровлення і власне реалізацію фізкультурно-оздоровчої діяльності у тій чи іншій формі. Крім того, сучасні оздоровчі технології включають у себе визначення рівня здоров'я, тестування фізичної підготовленості, питання управління та адміністрування.

Аналіз понятійно-термінологічного апарату дослідження дозволив уточнити сутність поняття «оздоровчі технології», яке розглядається як один із напрямків педагогічних технологій, що становить собою динамічно розвинену педагогічну, науково, теоретично і методично обумовлену систему занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості, тактику реалізації цієї системи в здоров'язбережувальному освітньому просторі закладу вищої освіти, яка призначена для підтримки, зберігання та покращення фізичного здоров'я і психологічного стану, профілактику хвороб та підготовку до майбутньої професійної діяльності.

Висновки до першого розділу

1. Аналіз нормативно-правових актів щодо функціонування системи освіти загалом та фізичного виховання студентів ЗВО зокрема свідчить, що в Україні за роки незалежності створено всі правові та нормативні передумови для функціонування національної системи фізичного виховання студентської молоді. Встановлено, що спостерігається неадекватність зусиль у справі збереження та зміцнення здоров'я молоді через відсутність механізмів їх реалізації та контролю, незважаючи на підвищений інтерес до питань фізичного виховання з боку держави, що проявляється у змісті відповідних нормативно-правових актів. З'ясовано, що на сьогодні у проектах стандартів ЗВО відсутня компетентність, яка передбачатиме збереження здоров'я студентської молоді на основі використання різних видів та форм рухової активності, не відображено державне завдання на реалізацію професійно-прикладної фізичної підготовки за профілями спеціальностей, а також відсутня персональна відповідальність керівника ЗВО за збереження стану здоров'я студентів. Формуючи європейське обличчя вищої школи в Україні, необхідно пам'ятати, що фізичне виховання є невід'ємною складовою загальної культури особистості.

2. Світовий історичний досвід та сучасна тенденція використання оздоровчих засобів в системі фізичного виховання свідчать про відносну

послідовність й неперервність їх застосування. Історичний розвиток системи складався з декількох етапів, які були пов'язані з функціонуванням тих чи інших суспільних інститутів і систем цінностей. Результати досліджень вказують, що різні історичні етапи послідовно та безперервно обумовлювали вирішення пріоритетних завдань фізичного виховання. Незважаючи на оздоровчу спрямованість фізичної культури, задекларовану у більшості нормативно-правових та програмних документів України, її організація була, по суті, продовженням колишньої радянської системи фізичного виховання. Ретельного перегляду потребують теоретико-методичні, програмно-нормативні, організаційні засади фізичного виховання студентів у напрямку гуманізації, лібералізації, гармонізації, використання валеологічних цінностей фізичної культури, приведення встановлених цілей та задач у відповідність до задекларованих у нормативно-правових актах.

3. Здоров'я – це особиста цінність людини, що дозволяє повноцінно проявляти себе за допомогою стійкого біологічного, соціального, психологічного станів у будь-якому виді діяльності (освітньому, професійному, спортивному тощо). Окреслено основні тенденції вдосконалення системи фізичного виховання молоді: скорочення регресування і погіршення стану здоров'я неможливе без формування культури збереження здоров'я як світоглядної орієнтації у молоді; оновлення форм мотивації і залучення студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом з урахуванням інтересів, побажань, здібностей та індивідуальних особливостей кожного як під час обов'язкових занять фізичною культурою, так і її видами в позанавчальний час.

4. Аналіз існуючих на сьогодні підходів, уявлень про сутність та зміст педагогічних технологій, авторських методик та програм у фізичному вихованні студентів дозволив з'ясувати, що саме оздоровчі технології з широким арсеналом засобів можуть стати тим чинником, який сприятиме покращенню соматичного здоров'я студентів, фізичної та професійно-прикладної підготовленості майбутніх фахівців. Доведено необхідність впровадження в освітній процес таких оздоровчих технологій, які будуть враховувати потреби та вподобання студентів

до занять фізичними вправами, специфіку майбутньої професійної діяльності, індивідуальні особливості.

Разом з тим, проблема методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів не знайшла належного відображення у наукових працях. Ця обставина зумовлює актуальність розробки шляхів конструювання методичної системи у здоров'язберезувальному освітньому просторі ЗВО.

Список використаних джерел у першому розділі

1. Абу Али ибн Сина (Авиценна). Канон врачебной науки. Аудиокнига. URL : <https://www.youtube.com/watch?v=kBz8V1YodKE> (дата звернення: 06.03.2016).
2. Адирхаев С. Г. Організаційно-педагогічні основи фізичного виховання і спорту студентів з особливими потребами у вищому навчальному закладі : монографія. Київ, 2013. 381 с.
3. Адырхаев С. Г. К проблеме физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья // Молодой ученый. Россия, Казань № 1 (60), 2014. С. 459–465.
4. Андреев В. И. Педагогика : Учебный курс для творческого саморазвития. 3-е изд. Казань, 2012. 608 с.
5. Анохин П. К. Философские аспекты теории функциональной системы : избр. труды / Отв. ред. Ф. В. Константинов, Б. Ф. Ломов, В. Б. Швырков. Москва, 1978. 399, [1] с. URL : http://elibr.gnpbu.ru/text/anohin_filosofskie-aspekty_1978/ (дата звернення: 06.03.2016).
6. Антонова О. Є. Педагогічні технології та їх класифікація як наукова проблема // Сучасні технології в освіті. Ч. 1. Сучасні технології навчання : наук.-допом. бібліогр. покажч. Вип. 2 / [упоряд.: Філімонова Т. В., Тарнавська С. В., Орищенко І .О. та ін. ; наук. консультант Антонова О. Є. ; наук. ред. Березівська Л. Д.]. Київ, 2015. С. 8–15.
7. Апанасенко Г. Л. О возможности количественной оценки уровня здоровья человека // Гигиена и санитария. 1985. № 6. С. 56–58.
8. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. СПб, 1992. 123 с.
9. Апанасенко Г. Л., Волгіна Л. Н., Бушуев Ю. В. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків : метод. реком. Київ, 2000. 12 с.

10. Арефьев В. Г. Современные фитнес-технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков, 2005. № 1. С. 73–79.

11. А. с. № 56858 від 13.10.2014. Комп'ютерна програма [Test-I] для тестування знань студентів спеціальних медичних груп та звільнених від практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» («Програма для тестування знань [Test-I]») / О. Т. Кузнєцова. Заявл. 28.07.2014, опубл. 30.01.15, Бюл. № 35.

12. А. с. № 65106 від 29.04.2016. Комп'ютерна програма з базою даних «Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів» / О. Т. Кузнєцова, М. С. Ковалець. Заявл. 29.02.2016, опубл. 29.07.16, Бюл. № 41.

13. Бабенкова Є. А., Приймаков О. О., Присяжнюк С. І., Хорошуха М. Ф. Використання здоров'язбережувальних технологій адаптивного фізичного виховання в спеціальних медичних групах навчальних закладів : навч. посіб. Київ, 2011. 178 с.

14. Баевский Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии: монография. Москва, 1979. 298 с.

15. Баканова О. Ф. Організація фізичного виховання студентської молоді на сучасному етапі реформування вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту за спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2013. 23 с.

16. Баканова А. Инновационный метод организации учебного процесса // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2014. № 1 (25). С. 16–20.

17. Бальсевич В. К. Физическая культура человека : состояние, проблемы, стратегия развития на перспективу (актовая речь). Москва, 1992. 120 с.

18. Бальсевич В. К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России // Теория и практика физической культуры. Москва, 2002. № 3. URL : <http://www.teoriya.ru/ru/node/3626> (дата звернення: 06.03.2016).

19. Беликова Ж. А. Упражнения хатха-йоги как средство коррекции деформации позвоночника студентов специальных медицинских групп с нарушениями осанки : автореф. дис. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Белгород, 2012. 23 с.

20. Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии. Москва, 1989. 192 с.

21. Бєлікова Н. Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2015. №1 (29). С. 31–34.

22. Блавт О. З. Диференційований підхід до рухового режиму студентів спеціальних медичних груп залежно від характеру і тяжкості захворювання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту за спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2012. 22 с.

23. Блавт О. З. Система контролю у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп : монографія. Львів, 2016. 512 с.

24. Боднар І., Породько М. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2003. № 16. С.79–87.

25. Борилкевич В. Е. Фитнесс : сущность понятия // Вопросы физического воспитания студентов. СПб, 2003. С. 32–35.

26. Борилкевич В. Е. Фитнесс – современное понятие в мировом оздоровительном движении // Термины и понятия в сфере физической культуры : I Междунар. конгресс (Россия, Санкт-Петербург). СПб, 2006. С. 33–35.

27. Бородулина О. В. Педагогическое проектирование физкультурно-оздоровительных занятий со студентками специальных медицинских групп : дис. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Шуя, 2015. 246 с.

28. Булгакова Н. Ж. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. Москва, 2001. № 1. С. 10.

29. Буліч Е. Г. Здоров'я студента в суперечностях системи фізичного виховання з педагогікою і гігієною // Молода спортивна наука України. Вип. 7. Т. 2. Львів, 2003. С. 201–205.

30. Вавренюк С. А. Механізми державного управління розвитком фізичної культури і спорту у вищих навчальних закладах України : дис. ... канд. наук з держ. управління зі спец. 25.00.02 «Механізми державного управління. Харків, 2015. 205 с. URL : http://nuczu.edu.ua/img/articles/1599/dis_Vavrenuk.pdf (дата звернення: 06.03.2016).

31. Варфоломеева З. С., Воробьев В. Ф., Максимихина Е. В., Шивринская С. Е. Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте : учеб. пособ. 2-е изд. Москва, 2012. 153 с.

32. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі // Здоров'я та фізична культура. 2006. № 8. С. 1–6.

33. Венгерова Н. Н., Зайцев И. В. Место современных оздоровительных технологий в учебном процессе по физической культуре в вузе // Физическая культура и спорт : проектирование, реализация, эффективность. СПб, 2005. С. 118–120.

34. Венгерова Н. Н. Физкультурно-оздоровительные технологии для студенток высшей школы : монография. СПб, 2011. 216 с.

35. Венгерова Н. Н. Структурные модули физкультурно-оздоровительных технологий // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта : материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции, 10 октября 2014. Белгород, 2014. С. 53–57.

36. Верховська М. В. Використання фізкультурно-оздоровчих технологій у практичних заняттях з фізичного виховання студентів вищих навчальних

закладів // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2016. Вип. 46. С. 303–307.

37. Виленский М. Я., Соловьев Г. М. Основные сущности характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. 2001. № 3. С. 2–7.

38. Виленский М. Я. Образовательные ценности физической культуры в высшей школе : содержание, свойства, функции // Культура физическая и здоровье. Серия «Педагогические науки». Воронеж, 2017. № 1 (61). С. 62–67.

39. Виленский М. Я., Пиянзин А. Н. Феномен ценности здоровья в развитии личности студента // Культура физическая и здоровье. Серия «Педагогические науки». Воронеж, 2016. № 4 (59). С. 46–53.

40. Вища освіта України – європейський вимір : стан, проблеми, перспективи : доповідь Міністра освіти і науки І. Вакарчука на підсумковій колегії Міністерства освіти і науки України 21 березня 2008 р. // Освіта України. Київ, 2008. № 23. С. 2–4. URL : [http : // libtomcat.knteu.kiev.ua/library/TopicDescription?topic_id=11988](http://libtomcat.knteu.kiev.ua/library/TopicDescription?topic_id=11988) (дата звернення: 06.03.2016).

41. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. Суми, 2008. 428 с.

42. Войтенко В. П. Здоровье здоровых. Киев, 1991. 248 с.

43. Волков В. Л. Развитие физических способностей студентов у системе физической подготовки : монография. Київ, 2011. 420 с.

44. Вржесневський І. І. Оцінка фізичних можливостей студентів у системі медико-педагогічного контролю процесу фізичного виховання спеціального відділення ВНЗ : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту зі спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2011. 21 с.

45. Гаркуша С. В. Соціально-педагогічні та нормативно-правові підходи до формування здорового способу життя учнів та студентів в Україні // Вісник

Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія Педагогічні науки. 2014. Вип. 115. С. 51–55.

46. Гаркуша С. В. Педагогічні принципи формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій // Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Серія Педагогічні науки. 2014. Вип. 25. С. 147–154.

47. Гаркуша С. В. Теоретичні та методичні засади формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій : автореф. дис. ... д-ра пед. наук зі спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Чернігів, 2015. 40 с.

48. Горелов А. А., Обвинцев А. А., Кондаков В. Л. Конструирование и функционирование физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве военного учебного заведения // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. СПб, 2013. № 2. С. 86–93.

49. Горелов А. А., Кондаков В. Л., Усатов А. Н. Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодежи : монография. Белгород, 2011. 101 с.

50. Городинський С., Ібрагімова Л., Ібрагімова С., Куліш Н. Використання інноваційних технологій у галузі фізичного виховання як засіб покращення організації навчального процесу // Нова педагогічна думка. 2014. № 1. С. 108–110.

51. Грачев А. С. Технология улучшения функционирования зрительного анализатора слабовидящих студентов средствами спортивных и подвижных игр : дис. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». СПб, 2013. 241 с.

52. Грибан Г. П. Теоретико-методологічні підходи до вивчення питань духовного розвитку особистості студента в процесі фізичного виховання // Спортивний вісник Придністров'я. Дніпропетровськ, 2006. № 2. С. 7–9.

53. Грибан Г. П. Проблеми фізичного виховання в умовах євроінтеграції // Буковинський науковий вісник. Вип. 3. Чернівці, 2007. С. 6–10.
54. Грибан Г. П. Модульно-рейтингова система у фізичному вихованні : монографія. Житомир, 2008. 106 с.
55. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. Житомир, 2009. 594 с.
56. Грибан Г. П. Оцінка стану здоров'я студентів в навчальному процесі з фізичного виховання // Молода спортивна наука України. Вип. 15. Львів, 2011. Т. 4. С. 25–29.
57. Грибан Г. П. Системний підхід у навчальному процесі з фізичного виховання // Педагогічні науки. Вип. 55. Полтава, 2012. С. 74–79.
58. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : монографія. Житомир, 2012. 514 с.
59. Грибан Г. П. Динаміка фізичної підготовленості студентів в історичному аспекті // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. № 112. Т. 1. С. 106–111.
60. Грибан Г. П. Формування готовності студентів до майбутньої професійної діяльності в системі фізичного виховання // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 118. Т. I. 2014. С. 100–103.
61. Гриньова М. В. До питання про класифікацію здоров'язберезувальних технологій // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Валеологія : сучасність і майбутнє». Т. 19. Вип. 1149. С. 21–24.
62. Громкова М. Т. Психология и педагогика профессиональной деятельности: учеб. пособ. Москва, 2003. 415 с.
63. Губарева Е. С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики : автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту по

спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения». Київ, 2001. 21 с.

64. Гузеев В. В. Образовательная технология : от приема до философии. Москва, 1996. 112 с.

65. Гуменюк С. В. Гуманізація та демократизація процесу фізичного виховання студентської молоді у ВНЗ // Гуманізм та освіта : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції URL : <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2010/txt/gymenyuk.php> (дата звернення: 06.03.2016).

66. Гуревич Р. С., Цвілик С. Д. Принцип наступності у навчанні в контексті неперервної професійної освіти // Неперервна професійна освіта : за ред. І. А. Зязюна, Н. Г. Ничкало. Київ, 2001. Ч. 1. С. 124–130.

67. Гущина С. В. Воспитание ценностного отношения молодежи к физической культуре // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доповідей ІХ Міжнародного наукового конгресу [20–23 вересня 2005 р., Київ, Україна]. С. 127.

68. Давыдов В. Ю., Коваленко Т. Г., Краснова Г. О. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособ. Волгоград, 2004. 124 с.

69. Деобальд Н. В. Особенности применения современных оздоровительных технологий в подготовке специалистов по адаптивной физической культуре // Вектор науки ТГУ. Серия «Педагогика. Психология». № 1. Тольятти, 2010. С. 48–51.

70. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки. Постанова Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 р. № 1594 3078. URL : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1594-2006-%D0%BF> (дата звернення: 06.03.2016).

71. Димова А. Л. Проектирование системы физического воспитания студентов в условиях информатизации образования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук по спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Москва, 2012. 48 с.

72. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : навч. посіб. Київ, 2004. 352 с.

73. Дмитриенко Т. И. Системный подход как основа конструирования учебного процесса в профессиональной подготовке будущих специалистов в вузе: автореф. дис. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования». Ставрополь, 2006. 22 с.

74. Додонова О. А., Ляпін В. П. Проблеми системного підходу до гуманізації фізичного виховання студентів у вищому навчальному закладі // Фізичне вдосконалення студентської молоді : стратегія та інноваційні технології. [Моногр. за матер. Міжн. симп., Одеса, 21–23 вересня 2011 р., під заг. ред. проф. Р. Т. Раєвського]. С. 30–34.

75. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту за спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Луцьк, 1998. 19 с.

76. Долгова Н. О. Інноваційні комп'ютерні технології як засіб організації процесу фізичного виховання в університетах Польщі // Витоки педагогічної майстерності. Полтава, 2011. С. 114–118.

77. Дубасенюк О. А. Технологічний підхід до професійно-педагогічної підготовки: пошуки та перспективи // Технології професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів : навч. посіб. [за ред. О. А. Дубасенюк]. Житомир, 2001. Ч. 1 : Технології загально-педагогічної підготовки майбутніх учителів. С. 3–10.

78. Дубогай О. Д., Євтушок М. В. Довідник основних понять та термінів з оздоровчої фізичної культури, реабілітації та здоров'язберігаючих технологій. Київ, 2007. 69 с.

79. Дубогай О. Д., Цьось А. В., Євтушок М. В. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. Луцьк, 2012. 276 с.

80. Дубогай О.Д. Обґрунтування інформаційно-комунікаційних технологій моніторингу психофізичного вдосконалення організму студентів СМГ в системі

фізичного виховання у ВНЗ // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». Київ, 2014. Вип. 3К (44) 14. С. 216–219.

81. Дудукчай И., Федоренко А. ВИН ЧУН КУНГ ФУ. Энциклопедия. Книга 1. Базовые формы. URL : https://www.e-reading.club/bookreader.php/1006440/Dudukchan_-_Vin_Chun_kung-fu._Tom_1.html (дата звернення: 06.03.2016).

82. Дутчак М. В. Основні положення концепції гуманізації процесу залучення населення до рухової активності в Україні // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. Київ, 2007. № 12. С. 47–53.

83. Дутчак М., Трачук С. Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України // Фізична активність, здоров'я і спорт. 2012. Вип. 2 (8). С. 11–16.

84. Дутчак М. Актуальні проблеми формування здоров'я студентської молоді в контексті професійного становлення особистості // Професійне становлення особистості. Хмельницький, 2013. С. 25–30.

85. Егорычева Э. В., Викулов А. Д. Физкультурно-оздоровительная технология в учебной деятельности студенток специального учебного отделения // Ярославский педагогический вестник. 2014. № 3. Т. 2. С. 169–174.

86. Егорычева Э. В. Технология применения средств оздоровительной физической культуры на занятиях со студентками специального учебного отделения : автореф. дис. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Москва, 2014. 23 с.

87. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України : гол. ред. В. Г. Кремень. Київ, 2008. 1040 с.

88. Ерофеев А. К. Проблемы психодиагностики в процессе использования вычислительной техники в вузовском обучении // Психолого-педагогические аспекты компьютеризации высшего образования. Москва, 1987. С. 116–121.

89. Єлізаров В. П. Формування валеологічної компетентності студентів у позааудиторній виховній роботі університету : дис. ... канд. пед. наук зі спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Харків, 2016. 223 с.

90. Жан-Жак Руссо. Еміль, или о воспитании. 2016. URL : <http://lifeinbooks.net/chto-pochitat/emil-ili-o-vospitanii-zhan-zhak-russo/> (дата звернення: 06.03.2016).

91. Жерносек А. М. Технология применения занятий степ-аэробикой в оздоровительной тренировке : автореф. дис. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Москва, 2007. 24 с.

92. Завидівська Н. Н. Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання : автореф. дис. ... д-ра пед. наук зі спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Київ, 2013. 40 с.

93. Завидівська Н. Н. Методичні та організаційні аспекти здоров'язбережувального навчання у теорії і практиці фізичного виховання // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2014. С. 257–263.

94. Завидівська Н., Римар О. Особливості вдосконалення системи фізичного виховання студентів у контексті нового Закону про вищу освіту // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2015. Вип. 11. С. 65–69.

95. Завидівська Н., Ханікянц О. Реорганізація системи фізичного виховання студентів вищої школи : проблеми й перспективи // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2016. № 1 (33). С. 51–56.

96. Запорожець Д. Історико-педагогічний аналіз використання засобів мультимедіа в навчальному процесі (позитивні та негативні наслідки) // Зб. наук.

праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. 2012. Ч. 3. С. 78–83.

97. Зеер Э. Ф. Личностно-развивающие технологии начального профессионального образования : учебн. пособ. Москва, 2010. 176 с.

98. Зеленюк О., Бикова А. Трансформація навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у контексті Болонської декларації // Молода спортивна наука України. Вип. 10. Т. 3. Львів, 2006. С. 373–378.

99. Зеленюк О. В., Бикова А. В., Тюркіна Л. Л. Сучасна концепція вищої освіти та її екстраполяція у методологію фізичного виховання студентської молоді // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2008. № 55. Т. 1. С. 45–48.

100. Золочевський В. В. Питання фізичного виховання у педагогічній спадщині Джона Локка та їх педагогічна ретроспекція в сучасних школах Великої Британії // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008. № 1. С. 55–57.

101. Иванов И. В., Гуца Р. А. Ретроспективный анализ концепций и технологий проектирования систем соматического воспитания // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. № 1. Москва, 2013. С. 278–282.

102. Иванова Л. І., Путров С. Ю., Карпюк Р. П. Теорія і методика оздоровчої фізичної культури. Київ, 2010. 276 с.

103. Иванова Л. І., Сущенко Л. П. Фізичне виховання у спеціальних медичних групах : теорія та методика : навч. посіб. Київ, 2012. 214 с.

104. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства : навч. посіб. – К. : ІЗМН, 1999. – 270 с.

105. Каргаполов В. П. Организационно-управленческие основы непрерывного физкультурного образования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук по спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры». Москва, 1992. 48 с.

106. Кашуба В. О., Футорний С. М. Із досвіду використання інформаційних

технологій у процесі занять фізичним вихованням різних груп населення // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2016. Вип. 21. С. 81–90.

107. Кирилов Д. В. Периодизация идей ценностного отношения к здоровью в отечественной педагогике XX столетия // Физическая культура. 2008. № 1. С. 2–4.

108. Кларин М. В. Педагогическая технология в учебном процессе. Анализ зарубежного опыта // Новое в жизни, науке, технике. Серия «Педагогика и психология». № 6. Москва, 1989. 80 с.

109. Ковалева М. В., Румба О. Г. Применение подвижных и элементов спортивных игр на занятиях со студентками с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы : монография. Белгород, 2012. 170 с.

110. Кожевнікова Л. К., Дзюба З. Г., Вертелецька Н. І. Гуманізація фізичного виховання як умова формування педагогічної креативності студентів // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2009. №2. С. 140–145.

111. Колокатова Л. Ф. Дидактическая система информационной поддержки психофизической подготовки студентов технических вузов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук по спец. 13.00.04 «Теория и методология физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» : 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования». Москва, 2008. 50 с.

112. Колумбет О. М. Методика вдосконалення професійно значущих координаційних здібностей у студенток на заняттях з фізичного виховання // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2013. Вип. 13 (40) 13. С. 109–116.

113. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді : монографія. Київ, 2014. 420 с.

114. Педагогическое наследие. Я. А. Коменский, Д. Локк, Ж.-Ж. Руссо, И. Г. Песталоцци : сборник / Сост. В. М. Кларин, А. Н. Джурицкий. Москва, 1987. 412 с.

115. Кондаков В. Л. Системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве современного вуза : монография. Белгород, 2013. 454 с.

116. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки (схвалено розпорядженням КМУ від 31 серпня 2011 р. № 828-р). URL : <http://www.kmu.gov.ua>; <http://zakon1.rada.gov.ua> (дата звернення: 06.03.2016).

117. Корягін В. М., Блавт О. З. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах : навч. посіб. Львів, 2013. 488 с.

118. Корягін В. М., Блавт О. З. Корекція морфофункціонального стану студентів спеціальних медичних груп із офтальмологічними захворюваннями у процесі реалізації експериментальної технології контролю // Теорія та методика фізичного виховання. Том 17 (1). 2017. С. 33–41. URL : <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2017.1.1184> (дата звернення 04.10.2017).

119. Корягін В. М., Блавт О. З. Дієвість експериментальної методики контролю у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп із серцево-судинними захворюваннями на стан психофізіологічних функцій // Теорія та методика фізичного виховання. Т. 17. № 2. 2017 р. С. 67–76. URL : [10.17309/tmfv.2017.2.1191](http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2017.2.1191) (дата звернення: 06.03.2016).

120. Кряж В. Н., Кряж З. С. Гуманізація фізического воститания : монография. Минск, 2001. 134 с.

121. Кузнецова О. Т., Шумарова О. В. Особистісні якості студентів гуманітарного вузу // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (Суми, 19–20 квітня 2007 р.). С. 211–216.

122. Кузнецова О. Т., Брежицька І. В. Характеристика особистісної і реактивної тривожності студентів // Проблеми формування здорового способу життя молоді : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Львів, 23–24 листопада 2007 р.). С. 259–262.

123. Кузнецова О. Т. Фізична культура як соціальне явище та складова

навчального процесу в умовах сучасного вищого навчального закладу // Освіта і здоров'я : формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Суми, 25–26 вересня 2008 р.). С. 143–151.

124. Кузнецова О., Брежицька І., Шумарова О. Визначення психологічних особливостей студентів в умовах спортивної і традиційно організованої фізкультурної діяльності // Актуальні проблеми юнацького спорту : матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (Херсон, 25–26 вересня 2008 р.). С. 149–157.

125. Кузнецова О. Т. Прояв властивостей уваги у студентів під впливом занять фізичним вихованням і спортом // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2009. Т. 3. Вип. 8. С. 39–45.

126. Кузнецова О. Т., Петрук Л. А. Проблеми формування здорового способу життя молоді // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2011. Вип. 12. Т. 1. С. 207–214.

127. Кузнецова О. Т., Пасевич А. М., Петрук Л. А. Особливості організації фізичного виховання студентів за місцем проживання // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2012. Вип. № 98. Т. 3. С. 249–251.

128. Кузнецова О. Т., Стадніков Г. В. Гуманізація процесу фізичного виховання студентів ВНЗ : тлумачення педагогічної проблеми у сучасних наукових дослідженнях // Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх : досвід, досягнення, тенденції. Тернопіль, 2012. С. 102–106.

129. Кузнецова О. Т., Петрук Л. А. Особливості організації занять з фізичного виховання у спеціальній медичній групі університету // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2013. № 1 (21). С. 216–221.

130. Кузнецова О. Т. Наступність як актуальна проблема сучасної фізкультурної освіти // Нова педагогічна думка. Рівне, 2013. № 1. Ч. 1. С. 198–200.

131. Кузнецова О. Т., Петрук Л. А. Рівень фізичного стану як чинник

мотивації студенток спеціальних медичних груп університету до фізкультурно-оздоровчої діяльності // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2013. Вип. № 112. Т. 3. С. 286–289.

132. Кузнецова О. Т. Комп'ютерна програма тестового контролю у системі оцінки знань студентів // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених (Суми, 24–25 квітня 2014 р.). Т. 1. С. 166–171.

133. Кузнецова Е. Т. Эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности учреждений образования в формировании здорового образа жизни молодежи // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : сб. материалов XXIV Международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся (Коломна, 26–28 сентября 2014 г.). С. 229–236. URL : <http://www.chelovek-kolomna.ru> (дата звернення : 20.01.2016).

134. Кузнецова О. Т. Впровадження інноваційних технологій в навчальний процес фізичного вдосконалення студентів спеціальних медичних груп // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні : досвід, проблеми, перспективи. Житомир, 2014. С. 124–126.

135. Кузнецова О. Т. Методичні рекомендації до виконання тестових завдань за допомогою комп'ютерної програми студентами спецмедгруп та звільненими за станом здоров'я від практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання». Рівне, 2014. 28 с. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/324> (дата звернення 19.01.2018).

136. Кузнецова О. Т. Сутність, взаємозв'язок та місце педагогічних технологій в системі фізичного виховання студентської молоді // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні : досвід, проблеми, перспективи. Житомир, 2015. Вип. 2. С. 83–89.

137. Кузнецова О. Т. Від здоров'язберігаючої до оздоровчої технології : необхідність уніфікації термінів, що використовуються в оздоровчій фізичній

культури // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2015. Вип. 8 (63) 15. С. 41–43.

138. Кузнецова О. Т. Мотивація студентів університету до систематичних занять фізичним вихованням // Технології навчання (електр. видання). Вип. 15. Рівне, 2015. С. 108–115. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua/3665/> (дата звернення: 29.11.2016).

139. Кузнецова О. Т. Оптимізація процесу фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп з використанням комп'ютерних технологій // Технології навчання (електр. видання). Вип. 14. Рівне, 2015. С. 59–64. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua/1611/> (дата звернення: 18.09.2016).

140. Кузнецова О. Т. Становлення та розвиток програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання студентської молоді в Україні // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Серія : Педагогічні науки. Вип. 1 (83). Житомир, 2016. С. 72–77.

141. Кузнецова О. Т. Узагальнення і систематизація сучасних наукових досліджень з питання вдосконалення програмно-методичного забезпечення процесу фізичного виховання студентів // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк, 2015. Вип. 19. С. 43–49.

142. Кузнецова О. Т. Методичні рекомендації до використання у процесі фізичного виховання інформаційної бази даних рівнів соматичного здоров'я студентів денної форми навчання. Рівне, 2016. 26 с. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/4026> (дата звернення 30.04.2016).

143. Кузнецова О. Т. Фізичний розвиток та функціональний стан студентів спеціального навчального відділення // Освіта і здоров'я підростаючого покоління : матеріали Міжнародного симпозіуму (Київ, 26–28 квітня 2016). Вип. 1. С. 210–214. URL : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/17235> (дата звернення: 13.06.2016).

144. Кузнецова Е. Т. Организационные аспекты внедрения современных оздоровительных технологий в процессе физического воспитания студентов специальных учебных отделений // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : сб. материалов XXVI Международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся (Коломна, 23–25 сентября 2016 г.). С. 281–291. URL : <http://www.chelovek-kolomna.ru> (дата звернення: 05.04.2017).

145. Кузнецова О. Застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні з врахуванням індивідуально-психологічних особливостей та фізичної підготовленості студентів // Journal of European humanities studies : Education and training. Kyiv–Slupsk, 2016. II. P. 312–323.

146. Кузнецова Е. Т. Эффективность применения оздоровительных технологий в физическом воспитании студентов // Весці БДПУ. Серыя 1. Педагогіка. Псіхалогія. Філалогія. Минск, 2017. № 1 (91). С. 50–55.

147. Кузнецова О. Т. Системні механізми застосування оздоровчих технологій за місцем проживання студентів // Здоровье для всех : материалы VII Международной научно-практической конференции (Пинск, 18–19 мая 2017 г.). С. 33–39.

148. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Москва, 1987. 192 с.

149. Куроченко І. О. Фізична культура і спорт : Інформаційно-методичний довідник з питань фізичної культури і спорту. Київ, 2004. 1184 с.

150. Кустов Ю. А. Единство и преемственность педагогических действий в высшей школе. Самара, 1993. 109 с.

151. Лахтин А. Ю., Лахтина Ю. В. Технологии физкультурно-оздоровительной направленности во внеурочной деятельности // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура, спорт и здоровье – «Виртуаль 24» (1–20 октября 2014 г.). Йошкар-Ола, 2014. С. 51–54.

152. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений. Том Первый. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Ч. 1. Москва, 1951. 445 с. URL :

http://elib.gnpbu.ru/text/lesgaft_spst1_rukovodstvo_1951/go,446;fs,1/. (дата звернення 06.03.2016).

153. Ляхова І., Верховська М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в системі фітнес-індустрії // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. № 2. С. 51–54.

154. Маглеваний А. В. Средства для организованных и самостоятельных занятий // Массовая физическая культура в вузе. Москва, 1991. Гл. 7. С. 99–127.

155. Магльований А. В., Белов В. М., Котова А. Б. Організм і особистість : діагностика та керування : монографія. Львів, 1998. 250 с.

156. Магльований А. В. Динаміка показників психофізіологічних функцій студентів технічних спеціальностей в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки // Перший Незалежний Науковий Вісник. Вип. № 2–1 / 2015. С. 50–54.

157. Максимова К. В., Мулик К. В. Актуальні питання збереження та зміцнення здоров'я студенток 17–21 років вищих навчальних закладів за рахунок фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2017. Вип. 10. С. 301–311.

158. Малахова Ж. В. Здоров'яформуючі технології в процесі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп : автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання і спорту за спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2013. 24 с.

159. Медведєва І. М., Радзієвський В. П., Новікова І. В. Теоретичні та методичні основи навчання технологій оздоровчої спрямованості в системі фізичного виховання студентів ВНЗ // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2016. Вип. 3 К (80) 16. С. 67–72.

160. Министерские распоряжения: Инструкция для преподавания гимнастики в мужских учебных заведениях ведомства министерства народного

просвещения // Журнал Министерства Народного Просвещения. СПб : Тип. Балашова, 1889. Ч. 264 (июль 1889). С. 10–14.

161. Монахов В. М. Технологические основы конструирования и проектирования учебного процесса : монография. Волгоград, 1995. 260 с.

162. Монахов В. М. Введение в теорию педагогических технологий : монография. Волгоград, 2006. 319 с.

163. Мудрік В. І., Леонов О. З., Мудрік І. В., Ільченко А. І., Козак Є. П. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : монографія / За ред. В. І. Мудріка. Київ, 2010. 192 с.

164. Мулик К. В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : монографія. Харків, 2015. 418 с.

165. Мулик К. В., Мулик В. В. Мотивація школярів та студентів до спортивно-оздоровчих занять з туризму // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 7. С. 33–38. URL : <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0705> (дата звернення: 06.03.2016).

166. Мунтян В. С., Черновол А. Н. Преемственность как условие непрерывности процесса физического воспитания // Физическое воспитание студентов. № 4. 2012. С. 101–104.

167. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие. Москва, 2007. 256 с.

168. Найн А. Я. Прогностическая парадигма гуманизации непрерывного высшего физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. Москва, 1995. № 10. С. 46–47. URL : <http://www.teoriya.ru/ru/node/3626> (дата звернення: 06.03.2016).

169. Національна доктрина розвитку освіти // Дошкільне виховання. 2002. № 7. С. 4–9.

170. Національна доктрина розвитку освіти. Нормативне правове забезпечення освіти. У 4-х ч. 2004. Ч. 1. 144 с.

171. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту : Указ Президента України № 1148 від 28 вересня 2004 року. URL : <http://ministry@mon.gov.ua> (дата звернення: 06.03.2016).

172. Непрерывное образование в контексте образовательных реформ в Украине : монография / [авт. кол. : В. И. Астахова, Е. Г. Михайлева, Е. В. Астахова и др.]; под общ. ред. В. И. Астаховой. Харьков, 2006. 300 с.

173. Нісімчук А. С., Падалка О. С., Смолюк І. О. Педагогічна технологія : підручник. Київ, 2003. 222 с.

174. Новоселов М. П. Физическая культура в период русской революции // Очерки по истории физической культуры. Вып. 5. Москва, 1950. 208 с.

175. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя : навч. посіб. Київ, 2013. 160 с.

176. Носко М. О. Государственная политика Украины по формированию здорового образа жизни молодежи // Общественные и гуманитарные науки : тезисы 78-й научно-технической конференции профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов (с междунар. участием), (Минск, 3–13 февраля 2014 г.). С. 51–52.

177. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воеділова О. М. Здоров'язберезувальні технології у фізичному вихованні : монографія. Київ, 2014. 300 с.

178. Носко М. О., Адырхаев С. Г. Теоретико-методические основы физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118. Т. III. С. 193–198.

179. Окопний А. М. Фізичне виховання в спадщині українських педагогів (друга пол. XIX – перша пол. XX століття) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту за спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2001. 19 с.

180. Павлов Ю. Застосування здоров'язберігаючих технологій в оздоровчому вихованні молоді України та країн Євросоюзу // Молодь і ринок. №11 (94), 2012. С. 41–45.

181. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури : навч. посіб. Київ, 2010. 294 с.

182. Пантік В. В. Структура захворюваності студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки // Achievement of high school – 2016» : матеріали за 12-а міжнародна научна практична конференція (17–25 November, 2016). Софія, 2016. Т. 8. Психологія и социология. Физическата култура и спорта. С. 67–70.

183. Паффенбаргер Р., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. Київ, 1999. 320 с.

184. Педагогіка : учебник [Л. П. Крившенко, М. Е. Вайндорф-Сысоева и др.]; под ред. Л. П. Крившенко. Москва, 2004. 432 с.

185. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. / З. Н. Курлянд, Р. І. Хмельюк, А. В. Семенова та ін.; за ред. З. Н. Курлянд. 3-тє вид., перероб. і доп. Київ, 2007. 495 с.

186. Педагогічний словник / за ред.. М. Д. Ярмаченка. Київ, 2001. 516 с.

187. Пешков В. Ф. Оценка результативности модели и технологии системы профессиональной восстановительно-профилактической подготовки педагогов по физической культуре // Вестник Томского государственного педагогического университета (Tomsk State Pedagogical University Bulletin). 2011. Вып. 13 (115). С. 156–161.

188. Пивнева М. М. Оздоровительная аэробика как средство повышения соматического здоровья студентов специальных медицинских групп : автореф. дис. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Малаховка, 2013. 24 с.

189. Платон. Держава / Пер. з давньогр. Д. Коваль. Київ, 2000. 355 с. URL : <http://litopys.org.ua/plato/plat.htm>.

190. Повчання Володимира Мономаха. URL : <http://litopys.org.ua/pvlyar/yar09.htm> (дата звернення: 06.03.2016).

191. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посіб. Київ, 2008. 504 с.

192. Присяжнюк С. І. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика : монографія. Київ, 2012. 425 с.

193. Присяжнюк С. І., Оленєв Д. Г., Парчевський Ю. М. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій : підручник. Київ, 2016. 508 с.

194. Приходько В. В. Педагогические основы физкультурного образования студентов (Опыт игрового проектирования и экспертизы) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры». Москва, 1992. 47 с.

195. Про вищу освіту. Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2014, № 37-38, ст. 2004). URL : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (дата звернення: 06.03.2016).

196. Програма економічних реформ на 2010–2014 роки за напрямом «Реформа системи освіти» // Комітет з економічних реформ при Президенті України / Версія для обговорення / 2 червня 2010 р. URL : <http://mon.gov.ua/index.php/ua/> (дата звернення: 06.03.2016).

197. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах : Наказ МОН України № 4 від 11.01.2006 р. URL : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06> (дата звернення: 06.03.2016).

198. Про затвердження Державної цільової соціальної програми «Молодь України» на 2016–2020 роки та внесення змін до деяких постанов Кабінету Міністрів України : Постанова Кабінету Міністрів України від 18.02.2016 № 148. URL : <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/category/433> (дата звернення: 06.03.2016).

199. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року : Постанова Кабінету Міністрів

України від 01.03.2017 № 115. URL : <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/29686> (дата звернення: 06.03.2016).

200. Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України : Постанова Кабінету Міністрів України від 09.12.2015 р. за № 1045. URL : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-%D0%BF> (дата звернення: 06.03.2016).

201. Про затвердження Концепції фізичного виховання в Україні : Наказ МОН України від 23.04.1997 р. № 7/6-18. URL : <http://www.tmfv.com.ua/journal/issue/viewFile/13/13> (дата звернення: 06.03.2016).

202. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» : Указ Президента України №42/2016 від 09.02.2016 р. URL : <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/22253>; <http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772> (дата звернення: 06.03.2016).

203. Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента : Наказ МОН України за № 642 від 09.07.2009 р. URL : <http://www.mon.gov.ua> (дата звернення: 06.03.2016).

204. Про організацію занять з дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ України : Інструктивний лист МОН № 1/9-582 від 31.08.09 р. URL : <http://ministry@mon.gov.ua> (дата звернення: 06.03.2016).

205. Про систему надання лікарсько-фізкультурної допомоги в Україні. Наказ МОЗ України № 401 від 17.06.2014. URL : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0746-14#n18> (дата звернення: 06.03.2016).

206. Про фізичну культуру і спорт : Закон України (станом на 8 червня 2007 р.) // Управління комп'ютеризованих систем Апарату Верховної Ради України. URL : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12> (дата звернення: 06.03.2016).

207. Резолюція «Залучення студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом» (Проект) круглого столу «Сучасні напрямки розвитку

фізичної культури і спорту у вишах України» 07 грудня 2016 року, м. Київ. URL : <https://www.ldufk.edu.ua/index.php/id-2016/articles/>(дата звернення: 06.03.2016).

208. Розвиток системи освіти в Україні в 1995–2004 рр. : Національна доповідь, представлена на Міжнародному форумі «Освіта для стійкого розвитку : на шляху до суспільства знання» // Образование в СНГ : проблемы и перспективы. – 2005. URL : <http://cis.bsu.bu/second.aspx?uid=51&tupe=Article> (дата звернення: 06.03.2016).

209. Румба О. Г. Системные механизмы регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп : монография. Белгород, 2011. 460 с.

210. Савко Э. И. Воспитание физической культуры личности и здоровья в системе непрерывного образования // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. № 8 (267). Ч. I. 2013. С. 62–68.

211. Салук І. А., Трач В. М. Застосування комп'ютерної програми „Different“ для розподілу студентів на різні типологічні підгрупи в залежності від рівня фізичного здоров'я // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2011. Вип. 86. Т. 1. С. 156–160.

212. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии : учеб. пособ. Москва, 1998. 256 с.

213. Селевко Г. К. Энциклопедия образовательных технологий. Москва, 2006. Т. 1. 816 с.

214. Сембрат А. Л., Багно Ю. М. Методичні засади використання сучасних педагогічних технологій у вищій школі : [осн. етапи розвитку та становлення поняття «педагогічні технології»] // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2012. № 22. Ч. 3. С. 200–211.

215. Сичов С. О. Теоретико-методичні засади прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури : автореф. дис. ... д-ра пед. наук за спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання». Київ, 2011. 41 с.

216. Скрипко А. Д. Технология кондиционной и спортивной подготовки в системе физического воспитания учащихся и студентов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук по спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». 01.02.08 «Биомеханика». Москва, 2004. 52 с.

217. Скрипко А. Д. Фитнес-технологии в физическом воспитании студентов // Инновационные процессы в физическом воспитании студентов. Минск, 2009. 279 с.

218. Скрипко А. Д. Технологии физического воспитания. Минск, 2003. 284 с.

219. Слобожанінов П. А. Застосування комп'ютерних технологій, як фактору підвищення знань на теоретичних заняттях з фітнесу // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2014. Вип. 3К (45). С. 373–377.

220. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. Москва, 2002. 121 с.

221. Советский энциклопедический словарь / Гл. ред. А. М. Прохоров. 4-е изд. Москва, 1988. 1600 с.

222. Степанюк С. І., Гречанюк О. О., Маляренко І. В. Методичний посібник для вивчення дисципліни «Історія фізичної культури» за блочно-модульною системою. Херсон, 2006. 236 с.

223. Столбов В. В. История физической культуры и спорта : учебник. Москва, 1977. 231 с.

224. Столяров В. И., Быховская И. Н., Лубышева Л. И. Концепция физической культуры и физического воспитания (инновационный подход) // Теория и практика физической культуры. 1998. № 5. С. 11–15.

225. Сущенко Л. П. Сучасні оздоровчі системи та програми : навч. посіб. Запоріжжя, 1998. 72 с.

226. Сущенко Л. П. Інформаційно-комунікаційні технології в умовах сучасної парадигми вищої фізкультурної освіти // Тези доповідей II міжнародної науково-методичної конференції (Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року). С. 19–22.

227. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. / За ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ, 2008. 392 с.

228. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. / За ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ, 2008. 368 с.

229. Тимошенко О. В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах: дис. ... д-ра пед. наук зі спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Київ, 2009. 593 с.

230. Тимошенко О., Бородін Ю., Ареф'єв В. Тенденції розвитку системи вищої освіти на сучасному етапі. URL : http://archive.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/fkszn/2009_8/tendencii%20rozvutky%20sustemu.pdf (дата звернення: 06.03.2016).

231. Тимошенко О. В., Грибан Г. П., Краснов В. П. Аналіз причин низького рівня фізичного стану студентів спеціальної медичної групи // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. Вип. 139 (1). С. 180–182.

232. Тимошенко О. В., Дьоміна Ж. Г. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? Сучасний освітній вимір // Освіта : всеукр. громад.-політ. тиж. 2016. № 15. С. 6.

233. Тихомирова Л. П. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики : дис. ... д-ра пед. наук по спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования». Ярославль, 2004. 339 с.

234. Ткаченко В. В. Основні аспекти поняття «здоров'язбережувальні технології» // Наука і освіта = Science and education = Наука и образование. 2014. № 3. С. 177–180.

235. Товт В. А., Маріонда І. І., Сивохоп Е. М., Сусла В. Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб. Ужгород, 2015. 88 с.

236. Томенко О. А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту зі спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2012. 39 с.

237. Третьяков А. А., Горелов А. А. Физические упражнения, как средство снижения нервно-эмоционального напряжения в образовательном процессе // Культура физическая и здоровье. Воронеж, 2011. № 4 (34). С. 6–9.

238. Трушкин А. Г. Педагогические основы инновационных технологий физического воспитания оздоровительной направленности : дис. ... д-ра пед. наук по спец. 13.00.04. «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры». Ростов-на-Дону, 2000. 586 с.

239. Усачев Ю. А., Зинченко В. Б., Бондаренко И. Б. Характеристика инновационных форм оздоровительного плавания // Физическая культура, спорт и здоровье : проблемы и пути их развития : матер. Междунар. научно-практ. конф., 17–18 января 2013 г. Чебоксары, 2013. С. 67–69.

240. Ушинський К. Д. Людина як предмет виховання. Спроба педагогічної антропології // Вибрані педагогічні твори : В 2-х т. Київ, 1983. Т. 1. С. 192–463.

241. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов : учебн. пособ. / Под ред. Ю. А. Усачева. Киев, 2015. 200 с.

242. Филимонова С. И. Физическая культура и спорт как пространство формирования оптимальной самореализации личности : дис. ... д-ра пед. наук по спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной

тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Москва, 2004. 492 с.

243. Яременко О. О., Дубогай О. Д., Левін Р. Я., Буцька Л. В. Фізична культура як невідмінна складова формування здорового способу життя молоді. Київ, 2005. Кн. 6. 124 с.

244. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. Київ, 2003. 44 с.

245. Футорний С. М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту зі спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2015. 45 с.

246. Хорошуха М. Ф. Духовні та оздоровчі ефекти загартовування юних спортсменів силами природи за системою Порфирія Іванова (із 25-річного досвіду автора) // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2015. № 6 (50). С. 182–187.

247. Хоули Э. Т., Френкс Б. Д. Оздоровительный фитнес / Пер. с англ. А. Ященко; науч. ред. А. Ященко, В. Левицкий. Київ, 2000. 368 с.

248. Хоули Э. Т., Френкс Б. Д. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Пер. с англ. А. Ященко, В. Левицкий. Київ, 2004. 375 с.

249. Хрипко Л. В. Інформаційна діагностика процесу фізичного виховання студентів з використанням комп'ютерних технологій // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2002. № 16. С. 52–60.

250. Хрипко Л. В. Застосування інформаційних технологій у фізкультурно-оздоровчій роботі серед студентів (впровадження комп'ютерної програми фізичного розвитку студентів) : метод. реком. Дніпропетровськ, 2001. 14 с.

251. Цьось А. В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку XIX ст. : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2005. 42 с.

252. Цьось А., Деделюк Н. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку ХІХ ст. : навч. посіб. Луцьк, 2014. С. 126–142.

253. Чуйко Г., Комісарик М., Леко Б. Гуманізація освіти і проблеми фізичного виховання і спорту // Молода спортивна наука України. Вип. 9 : У 4-х т. Львів, 2005. Т. 3. С. 216–220.

254. Чуклова Н. В. Гуманізація фізического воститання студентів вузов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования». Оренбург, 2005. 170 с.

255. Шиян Б. М., Гуменюк С. В. Гуманізація процесу фізичного виховання школярів // Фізичне виховання в школі. 2009. № 3. С. 40–46.

256. Шматков Є. В., Коваленко Д. В. Інноваційні технології навчання : навч. посіб. Харків, 2008. 172 с.

257. Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах : Рекомендаційний лист МОН України керівникам вищих навчальних закладів від 25.09.2015 № 1/9-454. URL : http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/47947/ (дата звернення: 06.03.2016).

258. Яцковская Л. Н., Мартиросова Т. А. Оздоровительная технология в системе физического воспитания студентов // Вестник КГУ. Красноярск, 2006. № 3. С. 225–231.

259. Яцковская Л. Н., Пономарев В. В. Физическое воспитание студентов, временно освобожденных от занятий по состоянию здоровья, посредством оздоровительно-образовательного тренинга : монография. Красноярск, 2008. 136 с.

260. Adyrkhaev S. G. Psychophysical condition of visually impaired students during physical education classes // European Scientific Journal. January, 2014. Vol. 10, № 3. P. 62–69.

261. Adyrkhaev S. G. Optimization of the motor activity of students suffering from diabetes mellitus during physical education classes // European Scientific Journal. January, 2014. Vol. 10, № 6. P. 72–81.

262. Afzalpour Mohammad Esmaeil. Interacting between aerobic exercise and oxidative in sedentary men. 12th Annual Congress of the European College of Sport Science. Book of Abstracts, 2007, pp. 643–644.

263. Anzeneder C. P. Metodi d indagine della capacita ed abilita cognitive nello sport // Scuola dello Sport. 1998. № 41–42. S. 64–70.

264. Auvinen Juha, Tammelin Tuija, Taimela Simo. Low back pain in relation to different types of physical exercise in adolescents. 12th Annual Congress of the European College of Sport Science. Book of Abstracts, 2007, p. 642.

265. Baker J. S., Cooper S. M. Strength and body composition : single versus triple set resistance training programs // Medicine and Science in Sports and Exercise. 2004. Vol. 5, № 36. P. 14–25.

266. Bodnar I. Topical problems of process of physical education students // Фізична активність, здоров'я і спорт. 2012. № 3. С. 10–15.

267. Cieslicka Mirosława, Napierala Marek, Pilewska Wiesława, Iermakov Sergii. Stan cech morfologicznych i zdolności motorycznych dziewcząt uczestniczących w zajęciach tańca nowoczesnego // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2012, 10, S. 96–104.

268. Deobald N. V. (2010) Development of modern health technologies and integrated program improvement. Togliatti State University, Togliatti (Russia). Vol. 2(2), pp. 36–38.

269. Dudkiewicz K. Edukacja zdrowotna // Życie Szkoły. 2004. № 2. S. 67.

270. Edwards S. Physical Exercise and Psychological Wellness // International Journal of Mental Health Promotion, 2002. Vol. 4 (2). P. 40–46.

271. Futorny S. Actual issues of improving the process of student`s physical education through the application of modern health-saving technologies // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Л. Українки. Луцьк, 2014. Вип. 14. С. 26–30.

272. Geoffrey R. Sick individuals a sick population // Int. Epidemiol. 1985. № 4. P. 307–316.

273. Gorelov A. A., Kondakov V. L., Rumba O. G. (2012) Sport and health-improving technologies as a mean of kinesiotherapy in the educational field of university // Physical culture of students. Kharkiv. P. 47–51.

274. Gryban Grygoriy, Gusak Oleksandr. Activation of sports and recreational activities of student with disabilities in health during the learning process in physical education // British Journal of Science, Education and Culture №. 1(5), January-June, 2014. Vol. III. P. 132–136.

275. Ilnitskaya A. S. [et al.] Author's internet blog as information and communication technologies in the educational space within the physical education students // Physical education of students. 2014. Vol. 1. P. 22–26.

276. James F. Sallis, Thomas L. McKenzie. Physical education's role in public health // Research quarterly for exercise and sport, Taylor & Francis Group, 1991/6/1, Vol. 62, 2. P. 124–137.

277. Kirkendall D. R. Effect of physical activity on intellectual development and academic performance. Academy Papers. Edited by: Stull GA. 1986, Champaign, IL: Human Kinetics, 49–63.

278. Kirk D. (2004) Physical Culture, Lifelong Participation and Empowerment: Towards an Educational Rationale for Physical Education. Keynote Address to the Leisure Studies Association Annual Conference Active Leisure and Young People, Leeds Metropolitan University, July.

279. Koelega H. Extraversion and vigilance performance: 30 years of inconsistencies // Psychological Bulletin. 1992. Vol. 112. P. 239–258.

280. Krawański R. Teoretyczne podstawy edukacji zdrowotnej a kultura fizyczna [w:] Teoretyczne podstawy edukacji zintegrowanej, B. Woynarowska, M. Kapica (red.). Warszawa 2001. S. 36–458.

281. Kuznetsova Olena. Role of physical education of students in the formation of healthy lifestyles and prospects of improvement // Journal Association 1901 "SEPIKE", Ausgabe 12 Poitiers, Frankfurt, Los Angeles, den 31.03.2016. P. 34–37.

282. Palushka S. A., Schwenk T. L. Physical activity and mental health. Current concepts // Sports Med. 2000. Vol. 29, № 3. P. 167–180.

283. Papastergiou Marina. Enhancing Physical Education and Sport Science students' self-efficacy and attitudes regarding Information and Communication Technologies through a computer literacy course // *Computers & Education*, Vol. 54, Issue 1, January 2010. P. 298–308.

284. Physical activity and health / ed. C. Bouchard, S. N. Blair, W. L. Champign : Human Kinestetics, 2007. 410 p.

285. Pipes T. V. Strength training and fiber // *Scholastic Coach*. 1994. Vol. 63, № 8. P. 67–71.

286. Pryimakov A. A., Eider E., Nosko M. O., Iermakov S. S. Reliability of functioning and reserves of system, controlling movements with different coordination structure of special health group girl students in physical education process // *Physical education of students*, 2017; 2: 84–89. doi:10.15561/20755279.2017.0206.

287. Prysiazhniuk S. I., Pryimakov O. O. Influence of physical education means upon functional state of respiratory system of students with chronic lung disease // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013; 17. 9: 73–79.

288. Prystupa E., Wiesner W., Zaton K. Aspekty zdrowotne i lecznicze w edukacji plywackiej studentow AWF we Wroctawiu // *Annales Universitatis Mariae Curie-Sklodowska* Vol. 60, suppl. 16, nr. 6. P. 216–220.

289. Raudsepp L: The relationship between socio-economic status, parental support and adolescent physical activity // *Acta Paediatr*. 2006. 95. P. 93–98.

290. Shephard R.J. Curricular physical activity and academic performance. *Pediatr Exerc Sci*. 1997, 9: 113–126.

291. World Health Organization : The construction of the World Health organization // *Who Chronicle*. 1947. Vol. 1. P. 29–45.

292. Woynarowska B. *Zdrowie i szkoła*. Warszawa, 2000. S. 38–418.

293. Woynarowska B. *Zdrowie, edukacja do zdrowia, promocja zdrowia [w:] Biologiczne i medyczne podstawy rozwoju i wychowania, cz. II, A. Jaczewski (red.). – Warszawa, 1998. S. 107.*

294. Yefimova V. M. Health protecting technologies in the context of pedagogic investigations. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo vihovanna i sportu*. Kharkov. № 1, 2010, pp. 57–60.

295. Yurchyshyn Y. V., Dutchak M. V. The effectiveness of experimental technology of attracting students to physical activity in improving orientation of physical condition // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2012. Vol. 8. P. 130–133.

296. Zavydivska N., Hribovska I., Ivanochko V., Svystelnyk I., Ripak M. Efficiency of using the teaching technology while developing healthy lifestyle skills in arts students // *Journal of physical education and sport*. 2016. Vol. 16, suppl. is. 1. P. 598–603.

РОЗДІЛ 2

ФУНКЦІОНУВАННЯ ДІЮЧОЇ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Реформування освіти в Україні є частиною процесів оновлення освітніх систем, що відбуваються останні двадцять років у європейських країнах і пов'язані з визнанням важливості знань як рушійної сили суспільного добробуту та прогресу. Зміни передбачають створення нових освітніх стандартів, оновлення та перегляд навчальних програм, навчально-дидактичних матеріалів, підручників, форм і методів навчання. Цю тенденцію підтверджено морфологічним аналізом стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ України, професійно обумовленими захворюваннями, травматизмом серед представників технічних професій, порушеннями у виробничих технологічних процесах, пов'язаними з недостатнім рівнем вияву фізичних та психічних якостей випускників ВНЗ [11; 15; 36; 40; 51; 100; 102 та ін.].

Створенню науково обґрунтованої теорії методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів передують оцінювання ефективності функціонування діючої методичної системи шляхом аналізу програмно-методичного забезпечення фізичного виховання студентів у ВНЗ України. Разом із тим, не достатньо вивчена проблема комплексного дослідження фізичного стану студентів, який характеризується сукупністю взаємопов'язаних показників: станом здоров'я, функціональними можливостями організму, фізичною працездатністю і підготовленістю тощо. У зв'язку з цим у другому розділі дисертації необхідно було вирішити такі завдання:

– розкрити теоретичні та практичні засади тенденцій розвитку методичної системи оздоровлення студентської молоді як складової процесу фізичного виховання;

– представити характеристику змісту, структури, спрямованості навчальних програм з фізичного виховання для студентів ВНЗ протягом тривалого

історичного періоду; досліджено вдосконалення варіативного компонента робочих програм із фізичного виховання за результатами впровадження науково обґрунтованих інноваційних оздоровчих методик та технологій;

– визначити ефективність діючої методичної системи та її вплив на такі показники фізичного стану, як фізичний розвиток, функціональний стан, соматичне здоров'я, фізична підготовленість та розвиток професійно важливих психофізичних якостей студентської молоді України на основі комплексного дослідження її репрезентативної вибірки – студентів Національного університету водного господарства та природокористування (НУВГП), м. Рівне, Рівненського державного гуманітарного університету (РДГУ) та приватного вищого навчального закладу (ПВНЗ) «Європейський університет»;

– дослідити мотиваційну сферу студентів ЗВО до занять фізичною культурою і спортом;

– узагальнити висновки щодо теоретичного й практичного розв'язання проблеми дослідження.

Вирішення вищезазначених завдань створило передумови для розробки концепції та побудови моделі методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів.

Результати досліджень представлено у наукових публікаціях автора [85; 86; 90–96; 98–102; 104–114 та ін.].

2.1. Методи та організація дослідження

Методи дослідження. Відповідно до завдань наукового пошуку, визначених цільовою установкою нашого дослідження, використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження, об'єднаних в наступні групи: теоретичні, емпіричні та діагностичні, експериментальні, методи математичної статистики.

Теоретичні методи дослідження

Літературний та концептуально-порівняльний аналіз. Розробка моделі методичної системи застосування оздоровчих технологій в освітньому процесі

з фізичного виховання у ЗВО України вимагала вивчення, систематизації, узагальнення, інтерпретації, пояснення окремих положень і фактів наукових, літературних та документальних джерел з усіх основних аспектів фізичного виховання студентів згідно з загальноприйнятою технологією [31; 48; 78; 131] за такими напрямками, як:

- правові та концептуальні особливості державного управління системою фізичного виховання студентів ЗВО України;

- аналіз науково-валеологічних засад комплексного вирішення завдань фізичного виховання;

- методологія та методи дослідження у галузі педагогіки, психології, теорії і методики фізичного виховання;

- сучасні завдання, методи, принципи, зміст, форми та технології фізичного виховання студентів у системі освіти;

- аналіз індивідуального здоров'я молоді, пов'язаний з його кількісною оцінкою, раціональними параметрами занять оздоровчої спрямованості, індивідуалізацією процесу фізичного виховання у ЗВО і психофізіологічними особливостями майбутньої професійної діяльності студентів;

- освітньо-виховна роль фізичного виховання та методики залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами;

- аналіз вітчизняних та іноземних літературних джерел стосовно теоретичних і практичних аспектів використання оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання з урахуванням позитивного досвіду закладів вищої освіти України та зарубіжних країн;

- тенденції та історичні аспекти послідовності та неперервності застосування оздоровчих засобів у системі фізичного виховання;

- технології планування педагогічних дій у процесі фізичного виховання;

- контроль та оцінювання ефективності освітнього процесу та засобів, форм, методів і впливів на особистість студентів у процесі фізичного виховання.

Контент-аналіз було використано для кількісної оцінки складових інформації, представленої у нормативних документах щодо організації фізкультурно-

оздоровчої діяльності учнівської і студентської молоді. Аналіз нормативно-правових документів та науково-методичної літератури з проблем фізичного виховання студентів свідчить про те, що існує невідповідність наявних концептуальних засад викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти сучасним вимогам суспільства. Це є чинником, який гальмує трансформацію всієї системи фізичного виховання у напрямку її гуманізації та демократизації.

Органічне поєднання теоретичних положень педагогіки, психології, теорії і методики фізичного виховання спонукало до впровадження методу *концептуально-порівняльного аналізу*, результати якого дозволили виділити ряд взаємопов'язаних принципів, що надало можливість сформуванню фундаменту для розробки концептуальної моделі методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів.

Методи структурно-системного аналізу, проектування та моделювання. Використання системного підходу, методів структурно-системного аналізу, проектування та моделювання дозволило розробити експериментальну модель методичної системи застосування оздоровчих технологій, передбачити розгляд взаємопов'язаних структурних зв'язків та її компонентів, спрямованих на активізацію освітнього процесу з фізичного виховання в університеті, мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до здорового способу життя, забезпечення фундаменту фізичної та розумової працездатності, довгострокової адаптації до професійної діяльності та формування оздоровчої компетентності.

Методи емпіричного та діагностичного рівня дослідження

Визначення рівня *теоретичної підготовленості* студентів здійснювалося за допомогою авторської комп'ютерної програми [6] (додатки В.1–В.2), написання рефератів, складання словника основних понять та індивідуальних оздоровчих програм.

Анкетування проводилося для вивчення стану фізкультурно-оздоровчої роботи у ВНЗ, організації занять зі студентами, а також виявлення мотивації студентів до активних занять фізичними вправами в процесі навчальних та позанавчальних форм. Для цього була розроблена анкета (додаток Д, анкета Д.1)

за стандартною методикою соціологічних опитувань. Результати опитування дозволили визначити основні мотиви відвідування занять та пріоритетний вид фізкультурно-оздоровчої активності та спорту.

Самооцінка студентами стану власного здоров'я визначалася за методикою В. П. Войтенка [23] (додаток Д, анкета Д.2). На перші 26 запитань анкети передбачалися відповіді «так» або «ні», на останнє – «добрий», «задовільний», «поганий», «дуже поганий». На перші 26 запитань з негативними відповідями респондентам нараховувалось 0 балів, якщо відповіді були позитивні – 1 бал. Підсумкова цифра дає кількісну самооцінку здоров'я. Якщо на останнє питання дана відповідь «поганий», «дуже поганий», додається 1 бал.

Оцінка рівня здоров'я за методикою В. П. Войтенка за кількістю балів наведена у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Оцінка рівня здоров'я за методикою В. П. Войтенка [23]

Кількість балів	Стан здоров'я
0–3	Ідеальний
4–7	Добрий
8–13	Посередній
14–20	Задовільний
21–27	Незадовільний

Крім того, в анкеті всі питання були згруповані в залежності від симптомів, які дають можливість прогнозувати схильність до певних захворювань. До першої групи відносяться захворювання серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату (тахікардія, брахікардія, міокардит, ішемічна хвороба серця, гіпертонія, гіпотонія, травми опорно-рухового апарату) – 3, 7, 8, 10, 11, 12, 17, 18, 22 номери запитань. Другу групу утворюють психічні захворювання (невроз астенічний та істеричний, невроз нав'язливих станів) – питання під номерами 2, 9, 15, 16, 23, 24, 25, 26. До третьої групи відносяться захворювання центральної нервової системи (остеохондроз, судинна дистонія, черепно-мозкові травми, менінгіт) – питання 1, 4, 5, 13, 14, 20. Останню, четверту, групу становлять розповсюджені

захворювання системи травлення (гастрит, гепатит, дизентерія, коліт, грижа, холецистит, жовчнокам'яна хвороба та виразка шлунку) – 6, 19, 21.

Наукові дослідження свідчать, що у студентів найчастіше спостерігаються порушення у роботі серцево-судинної системи [35, с. 393–396; 37, с. 487; 97, с. 37; 98; 100; 154, с. 191]. Тому в програмі експерименту було передбачено дослідження ступеню ризику розвитку серцево-судинних захворювань за методикою С. А. Душаніна [56]. Бланк анкети містить 10 запитань, які оцінені в балах – від 0 до 8 балів (додаток Д, анкета Д.3). Оцінка ризику розвитку серцево-судинних захворювань визначалася за табл. 2.2.

Таблиця 2.2

**Оцінка ризику розвитку серцево-судинних захворювань
за методикою С. А. Душаніна [56]**

Кількість балів	Ризик розвитку серцево-судинних захворювань
13 і менше	Відсутній
14–23	Мінімальний
24–29	Виражений
30–37	Явний
38 і більше	Ризик максимальний

Окрім патологічних станів серцево-судинної системи, провідне місце у структурі захворювань студентів університету займають хвороби шлунково-кишкового тракту, обміну речовин, тобто ті захворювання, на розвиток яких безпосередньо або опосередковано впливає харчування. Тому у нашому дослідженні передбачалося з'ясувати структуру, якість та режим харчування студентської молоді. Аналіз системи харчування здійснювався за методикою Г. П. Грибана [142, с. 32–36] (додаток Д, анкета Д.4).

Аналіз результатів диспансеризації студентів був проведений за даними студентської поліклініки. На підставі дослідження індивідуальних медичних карток студентів, віднесених до спеціальної медичної групи, студенти були поділені за нозологіями захворювання, в результаті чого встановлювався відсоток студентів даної категорії (у динаміці) до загальної кількості студентів, що відвідують заняття з фізичного виховання.

Класифікація поліморбідності [190; 216] захворювань систем організму: кровообігу, сполучної тканини, сечостатевої, кістково-м'язової та органів травлення, ока і додаткового апарату, здійснена за допомогою коефіцієнта поєднання [169], який розраховується за формулою:

$$\sqrt{\frac{a}{a+b} \frac{a}{a+c}}, \quad (2.1)$$

де: a – кількість студентів, кожний з яких має обидві патології; b – кількість студентів, що мають першу патологію; c – кількість студентів, що мають другу патологію.

Педагогічне спостереження відбувалося впродовж всієї експериментальної роботи в процесі навчальної, позанавчальної та дистанційної форм занять. Об'єктом спостереження були викладачі та студенти трьох ВНЗ Рівненщини: ПВНЗ «Європейський університет», РДГУ та НУВГП.

Медико-біологічне тестування. Оцінка рівня фізичного здоров'я здійснювалася за методикою Г. Л. Апанасенка [5]. В основу методики кількісної оцінки рівня фізичного здоров'я покладені показники антропометрії (довжина, маса тіла, ЖЄЛ, сила кисті), а також стан серцево-судинної і дихальної систем. Всі виміри проводилися на попередньо перевірених приладах.

Довжина тіла є найбільш стабільним показником, тому зрушення величини довжини тіла не тільки розкриває внутрішні процеси, що відбуваються в організмі, але й має важливе значення для побудови програми рухової активності студентів. Довжина тіла вимірювалася ростоміром з точністю до 0,5 см перед початком навчальних занять.

Маса тіла є більш лабільним показником фізичного розвитку, який зазнає впливу різних внутрішніх і зовнішніх чинників швидше й помітніше. Вимір маси тіла проводився на медичних вагах з точністю до 0,1 кг.

Окружність грудної клітки. Вимірювання проводилося в стані спокою при повному видиху і максимальному вдиху. При накладанні стрічки обстежуваний піднімав руки, а потім опускав їх та спокійно стояв. Спочатку вимірювався вдих (при цьому плечі не піднімалися), потім при глибокому видиху (плечі не

зводилися), після цього у стані спокою. Різниця розмірів грудної клітки на вдиху і видиху складала екскурсію грудної клітки (її норма – 7–9 см).

Частота серцевих скорочень (ЧСС). ЧСС визначалася пальпаторно, зазвичай, реєструвалася упродовж 15 с у стані спокою за допомогою електронного секундоміру.

Артеріальний тиск (АТ). АТ вимірювався за методом М. С. Короткова. Вимірювання АТ здійснювалося у такій послідовності: 1) манжета тісно обгортається навколо плеча так, щоб її нижній край знаходився на 2,5–3 см вище ліктьової ямки; 2) збільшується тиск у манжеті до тих пір, поки манометр не покаже 160–180 мм рт. ст. (до повного зникнення пульсу); 3) повільно випускається повітря із манжети. При зниженні тиску в манжеті прослуховується пульс фонендоскопом і при появі різкого звуку – фіксується показник манометра. Це буде величина максимального (систоличного) тиску; 4) продовжується прослуховування пульсових поштовхів, які поступово затухають і в момент повного зникнення звуку фіксується показник манометра. Цей показник відповідає мінімальному (діастолічному) тиску.

Життєва ємність легень (ЖЄЛ) визначалася за допомогою сухоповітряного спірометра в мл. Показник застосовувався для оцінювання ППФП студентів (функціонування дихальної системи). Спірометрія проводилася у такій послідовності: 1) дезінфікується мундштук спірометра шляхом протирання ватою, зволоженою спиртом; 2) шкала спірометра встановлюється на позначці «0»; 3) в положенні стоячи після глибокого вдиху робиться максимально глибокий видих у спірометр. Видих виконується рівномірно без поштовхів; 4) фіксується показник ЖЄЛ на спірометрі. Вимірювання проводилося тричі. Враховується кращий результат.

Динамометрія (вимірювання сили кисті) здійснювалася у наступній послідовності. Студент натирав руки магnezією і брав динамометр у руку; він повинен знаходитись на одній лінії з передпліччям біля стегна. Потім студент відводить руку вбік і енергійно стискає прилад, докладаючи максимальних

зусиль. Сила фіксувалася в кілограмах. Дозволялося дві спроби. Не можна робити різкі змахи чи інші різкі рухи руками, які могли штучно покращити результат.

Стан фізичного здоров'я чоловіків і жінок визначався з метою його всебічної якісної і кількісної оцінки за методикою Г. Л. Апанасенка, яка передбачала розподіл досліджуваних за рівнями здоров'я – низьким, нижче середнього, середнім, вище середнього і високим [3; 5].

Одним з найточніших методів є вагово-зростовий показник, або показник угодованості. Індекс *Кетле* показує відповідність маси тіла до його довжини. Він визначався шляхом розподілу маси тіла (в грамах) на довжину (в сантиметрах):

$$\text{Індекс Кетле} = \frac{\text{Маса тіла, г}}{\text{Довжина тіла стоячи, см}}. \quad (2.2)$$

Середніми показниками вважаються 350–400 г·см⁻¹. Величини нижче 350 г·см⁻¹ характерні для недостатньої ваги.

Силовий індекс (СІ). Відомо, що між масою тіла й силою м'язів є певний зв'язок. Зазвичай чим більша маса м'язів, тим більша сила. Індекс відносної сили визначався в результаті поділу показників сили сильнішого зап'ястя на масу тіла в кг і множення на 100:

$$SI = \frac{\text{Динамометрія зап'ястя, кг}}{\text{Маса тіла, кг}} * 100. \quad (2.3)$$

Середніми величинами сили вважається 70–75% маси.

Життєвий індекс (ЖІ) визначався поділом даних ЖЄЛ (мл) на масу тіла (кг):

$$ЖІ = \frac{\text{ЖЄЛ, мл}}{\text{Маса тіла, кг}}. \quad (2.4)$$

Середніми показниками будуть 70 мл·кг⁻¹. Величини нижче 60 мл·кг⁻¹ вказують на надмірну вагу тіла, або на низьку ЖЄЛ.

Критерій резерву та економізації (КРЕ) функції серцево-судинної системи за індексом Робінсона, який розраховувався за формулою:

$$КРЕ = \frac{ЧСС_{\text{спок}} * АТ_{\text{сист}}}{100}, \text{ ум. од.}, \quad (2.5)$$

де $ЧСС_{\text{спок.}}$ – частота серцевих скорочень у спокої, $\text{уд.} \cdot \text{хв}^{-1}$; $АТ_{\text{сист.}}$ – систолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.

Показники індексу Руф'є. Вимірювалася ЧСС досліджуваного за 15 с в положенні сидячи після 5-хвилинного перепочинку ($ЧСС_1 - P_1$), далі студент виконував 30 глибоких присідань за 45 с і відразу в положенні сидячи на стільці підраховувався ЧСС за перші 15 с після навантаження ($ЧСС_2 - P_2$), потім за останні 15 с першої хвилини після навантаження ($ЧСС_3 - P_3$). Показник індексу Руф'є визначався за формулою:

$$\text{Індекс Руф'є} = 4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200 : 10. \quad (2.6)$$

Оцінка показників індексу Руф'є наведена у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Оцінка показників індексу Руф'є

Значення індексу	Оцінка
≤ 0	Атлетичне серце
0,1–5,0	«Відмінно» (дуже добре серце)
5,1–10,0	«Добре» (добре серце)
10,1–15,0	«Задовільно» (серцева недостатність середнього ступеня)
15,1–20,0	«Погано» (серцева недостатність сильного ступеня)

Оцінка рівня фізичного здоров'я студентів здійснювалася наступним чином (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Оцінка рівня фізичного здоров'я у студентів

Показники	Рівні				
	Низький	Нижчий за середній	Середній	Вищий за середній	Високий
1	2	3	4	5	6
Чоловіки					
Відношення маси тіла до довжини (Індекс Кетле), $\text{г} \cdot \text{см}^{-1}$	250–319 -2 бала	320–369 -1 бал	370–400 0 балів	401–450 -1 бал	451–540 -2 бала
ЖЄЛ / маса тіла (ЖІ), $\text{мл} \cdot \text{кг}^{-1}$	≤ 50 -1 бал	51–55 0 балів	56–60 1 бал	61–65 2 бала	≥ 66 3 бала
Динамометрія кисті / маса тіла $\times 100$ % (СІ), %	≤ 60 -1 бал	61–65 0 балів	66–70 1 бал	71–80 2 бала	> 80 3 бала
ЧСС \times АД сист / 100 (КРЕ), ум. од.	≥ 101 -2 бала	91–100 -1 бал	90–81 0 балів	80–75 3 бала	≤ 74 5 балів

Продовження табл. 2.4

1	2	3	4	5	6
Індекс Руф'є, ум. од.	15,1-20	10,1-15	5,1-10	0,1-5	≤ 0
	0 балів	1 бал	2 бала	3 бала	5 балів
Загальна оцінка рівня здоров'я, сума балів	≤ 3	4-6	7-9	10-13	14-16
Жінки					
Відношення маси тіла до довжини (Індекс Кетле), г·см ⁻¹	200-299	300-324	325-375	376-410	411-450
	-2 бала	-1 бал	0 балів	-1 бал	-2 бала
ЖЄЛ / маса тіла (ЖІ), мл·кг ⁻¹	≤ 40	41-45	46-50	51-56	≥ 56
	-1 бал	0 балів	1 бал	2 бала	3 бала
Динамометрія кисті / маса тіла x 100 % (СІ), %	≤ 40	41-45	46-55	56-60	> 61
	-1 бал	0 балів	1 бал	2 бала	3 бала
ЧСС x АД сист / 100 (КРЕ), ум. од.	≥ 111	95-110	85-94	60-84	≤ 59
	-2 бала	-1 бал	0 балів	3 бала	5 балів
Індекс Руф'є, ум. од.	15,1-20	10,1-15	5,1-10	0,1-5	≤ 0
	0 балів	1 бал	2 бала	3 бала	5 балів
Загальна оцінка рівня здоров'я, сума балів	≤ 3	4-6	7-9	10-13	14-16

Тестування фізичної підготовленості студентів проводилося за допомогою методу контрольних вимірів. Було використано контрольні вправи робочої програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів спеціальних медичних груп [163], враховано рівень соматичного здоров'я, нозологію захворювання, показання лікаря. Для оцінювання силових якостей використовувалися такі тести: 1) стрибок у довжину з місця (чоловіки); 2) згинання і розгинання рук в упорі (чоловіки – лежачи на підлозі, жінки – з колін); 3) підтягування на перекладині (чоловіки); 4) піднімання тулуба в сід за 1 хв з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені; 5) сід на одній нозі, інша витягнута вперед, тримаючись рукою за жердину (чоловіки); 6) лежачи на животі, одночасне піднімання ніг та рук з утриманням на три рахунки («човник») (жінки); 7) в. п. – випад однією ногою вперед, руки за спиною; згинання ноги, що позаду (жінки). Для оцінки швидкісних якостей застосовувався біг на 100 м з низького старту. Контроль гнучкості здійснювався з використанням нахилу тулуба вперед з положення сидячи. Фізична працездатність визначалася за допомогою тесту Руф'є. Тестування проводилося під час модульного контролю двічі на семестр. Для управління навчальним процесом у експериментальних

групах проводився додатково проміжний зріз рівня фізичної підготовленості у періоди атестації студентів. В експериментальних групах під час контролю за розвитком професійно значимих рухових здібностей використовувалися такі тести:

1) для оцінювання загальної витривалості – тест К. Купера (дванадцятихвилинний біг-ходьба). Методичні вимоги до виконання тесту передбачають за потреби перехід з бігу на ходьбу. За наявності значних порушень у стані здоров'я деяким студентам пропонувалося пройти дистанцію швидкісною ходьбою за 12 хв;

2) для контролю координаційних здібностей – тест «Фламінго», за якого досліджуваний займає вихідне положення «фламінго»: стійка на правій (лівій) нозі, інша зігнута убік і впирається стопою в коліно опорної ноги, руки вперед, голова прямо, очі закриті. Визначається час стійкості в даній позі. Проба проводиться тричі, фіксується найкраща спроба. Результати оцінювалися за наступною шкалою: «відмінно» – 30 с; «добре» – 14–29 с; «задовільно» – 5–13 с; «незадовільно» – менше 5 с. Жести, тремор повік і пальців і, тим більше, втрата рівноваги при утриманні пози вказують на порушення координації.

Студенти виконували усі вищеперераховані контрольні вправи на стандартному стадіоні та в залах спортивного корпусу НУВГП.

Тестування професійно важливих психологічних якостей, емоційного стану та розумової працездатності студентів. Застосування оздоровчих технологій, які сприяли у підготовці до професійної діяльності, здійснювалося за результатами психодіагностичного обстеження. Комплексне дослідження розумової працездатності студентів у процесі занять виявило особливості динаміки психофізіологічних якостей (обсяг, концентрація та розподіл уваги, швидкість та точність переробки зорової інформації, коефіцієнт продуктивності і ефективності переробки зорової інформації; ефективність роботи, рівень впрацьованості і психічної стійкості; рівень концентрації уваги за числом опрацьованих фігур), що є важливим для професійної діяльності фахівців інформаційно-логічної групи спеціальностей.

Оцінка кількісних і якісних показників розумової працездатності здійснювалася за загальновідомими методиками такими, як тест П'єрона-Рузера з використанням бланку із геометричними фігурами [146, с. 41–43] (додаток Д, тест Д.1) для визначення концентрації уваги, модифікована методика О. Ю. Козиревої з використанням таблиць Шульте [177] (додаток Д, тест Д.2) для визначення переключення уваги, методика В. Я. Анфімова [175] (додаток Д, тест Д.3) для визначення концентрації та вибіркової уваги у студентів різного рівня фізичного здоров'я та підготовленості, а також в різні періоди навчального року.

Визначення рівня концентрації уваги. Студенту пропонувався бланк тесту П'єрона-Рузера із зображеними на ньому чотирма геометричними фігурами: квадрат, трикутник, коло і ромб. За сигналом «Починаємо!» треба було якомога швидше і без помилок розставити у ці фігури такі знаки: у квадрат – плюс, у трикутник – мінус, у коло – нічого, у ромб – крапку. Необхідно було розставляти знаки послідовно у кожній фігурі по рядках зліва направо. Час на виконання завдання – 1 хв. За командою «Стоп!» студент припиняв роботу. Експериментатор у ході тестування контролює час за допомогою секундоміра і подає команди: «Починаємо!», «Стоп!».

Результатами даного тестування є: кількість заповнених досліджуваним за 1 хв геометричних фігур з врахуванням кола та кількість допущених помилок. За допущені під час заповнення помилки ранг знижується. Якщо допущено 1–2 помилки, то ранг знижується на одиницю, якщо 3–4 – на два ранги, а якщо помилок більше 4-х, то концентрація уваги вважається гіршою на три ранги. Зниження концентрації уваги можуть спричинити поганий зір, хвороба, втомленість. Рівень концентрації уваги визначався за таблицею 2.5.

Таблиця 2.5

Оцінка концентрації уваги

Число опрацьованих фігур	Ранг	Рівень концентрації уваги
100	1	Дуже високий
91–99	2	Високий
80–90	3	Середній
65–79	4	Низький
64 і менше	5	Дуже низький

Оцінка переключення уваги з використанням таблиць Шульте. Студентам почергово пропонувалися п'ять таблиць, в яких у довільному порядку розташовані числа від 1 до 25. Досліджуваній відшукує, показує і називає числа в порядку їх зростання. Проба повторювалася з п'ятьма різними таблицями.

Процедура дослідження наступна. Досліджуваному показують першу таблицю. Потім закривають і пропонують назвати всі числа по порядку від 1 до 25 швидко і без помилок, і одночасно включається секундомір. Друга, третя і наступні таблиці пропонуються без усяких інструкцій. Основний показник – термін виконання, а також кількість помилок окремо по кожній таблиці. За допомогою цього тесту вираховувалася ефективність роботи, рівень впрацьованості, психічна стійкість.

Показник *ефективність роботи (EP)* (у секундах) визначали за формулою:

$$EP = (T_1 + T_2 + T_3 + T_4 + T_5) : 5, \quad (2.7)$$

де: $T_1 + T_2 + T_3 + T_4 + T_5$ – час роботи з п'ятьма таблицями.

Оцінка EP проводилася в секундах і балах (табл. 2.6)

Таблиця 2.6

Оцінка ефективності роботи з використанням таблиць Шульте

Час проходження таблиці	Бали	Ефективність роботи
30 с і менше	5	дуже висока
31–35 с	4	висока
36–40 с	3	середня
41–45 с	2	низька
46–50 с	1	дуже низька

Рівень впрацьованості (*PB*) визначався за формулою:

$$PB = \frac{T_1}{EP}. \quad (2.8)$$

Результат менше 1,0 – показник доброї впрацьованості; відповідно, чим вище даний показник, тим більше потрібно часу досліджуваному для підготовки до основної роботи.

Психічна стійкість (*виривалість*) (*ПС*) визначалася за формулою:

$$ПС = \frac{T_4}{EP}. \quad (2.9)$$

Показник результату менше 1,0 свідчить про високу психічну стійкість; відповідно, чим вищий даний показник, тим нижча психічна стійкість досліджуваного до виконання заданої роботи.

Оцінка концентрації та вибірковості уваги здійснювалася за методикою В. Я. Анфімова. Бланки коректурної проби містять стандартний набір букв абетки, розташованих по рядкам у випадковому порядку. Визначалися наступні показники: швидкість переробки зорової інформації, коефіцієнт ефективності та коефіцієнт продуктивності.

Швидкість переробки зорової інформації (ШПЗІ) розраховується за формулою:

$$\text{ШПЗІ} = \frac{N - 8 * C}{20} \text{ біт / с}, \quad (2.10)$$

де: 8 – коефіцієнт; 20 – час, якій відводиться для переробки інформації, с; N – кількість переглянутих знаків; C – кількість пропущених знаків.

Коефіцієнт ефективності (КЕ) визначався за формулою:

$$\text{КЕ} = \frac{A - (B + C)}{A + B} \text{ од}, \quad (2.11)$$

де: A – кількість правильно закреслених знаків; B – кількість помилково закреслених знаків; C – кількість пропущених знаків.

Коефіцієнт продуктивності (КП) визначався за формулою:

$$\text{КП} = \frac{B}{\Pi} \text{ од}, \quad (2.12)$$

де: B – кількість правильно викреслених літер; Π – загальна кількість літер, розташованих у таблиці.

Емоційні процеси впливають на різноманітні регулятивні функції психіки і пов'язані з керуванням психофізіологічним станом студента. Самооцінка особистої і реактивної тривожності студентів здійснювалася за методикою Ч. Д. Спілберга, Ю. Л. Ханіна [13, с. 68; 146, с. 84] (додаток Д, анкета Д.5). Шкала самооцінки тривожності складається з 2 частин (40 питань, на кожне можливі 4 варіанти відповідей, які відрізняються за ступенем інтенсивності вияву вказаного

в запитанні стану), які окремо оцінюють реактивну (РТ, твердження № 1–20) і особистісну (ОТ, твердження № 21–40) тривожність.

Показники РТ і ОТ розраховували за формулами:

$$РТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35, \quad (2.13)$$

де: Σ_1 – сума закреслених цифр на бланку по пунктах шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; Σ_2 – сума решти закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$ОТ = \Sigma_3 - \Sigma_4 + 35, \quad (2.14)$$

де: Σ_3 – сума закреслених цифр на бланку по пунктах шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; Σ_4 – сума решти закреслених цифр (пункти 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

Рівень тривожності оцінювався наступним чином: до 30 – низький рівень тривожності, 31–45 – помірний, 46 та більше – високий рівень тривожності.

Визначення рівня екстраверсії, емоційної стійкості та типу темпераменту проводилося за методикою Г. Айзенка [13, с. 73; 146, с. 114; 199; 201]. Тест-опитувальник Г. Айзенка містить 57 запитань, на які треба надати відповідь «так» або «ні». Величина показників вимірюється в балах за кількістю відповідей досліджуваного, що збігаються із запитаннями шкал. Рівень екстраверсії–інтроверсії, нейротизму–емоційної стійкості визначався за табличними значеннями [146, с. 118]. Отримані результати були основою для визначення типів темпераменту. Темпераменту сангвініка відповідає екстраверсія та емоційна стійкість. Темпераменту холерика – екстраверсія і нейротизм, тобто емоційна мінливість, темпераменту флегматика – інтроверсія й емоційна стійкість, а темпераменту меланхоліка – інтроверсія і нейротизм.

Оцінка самопочуття, активності, настрою (САН) проводилася за допомогою опитувальника САН [50] (додаток Д, анкета Д.6). Сутність оцінювання полягала в тому, що студентів просять співвіднести свій стан із рядом ознак за багатоступеневою шкалою. Шкала складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображають рухливість, швидкість і темп функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій).

Досліджуваний повинен вибрати цифру, що найбільш точно відображає його стан в момент обстеження.

При обробці цифри перекоднуються наступним чином: індекс 3, що відповідає незадовільному самопочуттю, низькій активності та поганому настрою, приймається за 1 бал; наступний за ним індекс 2 – за 2 бали; індекс 1 – за 3 бали і так до індексу 3 з протилежного боку шкали, якій відповідно приймається за 7 балів. За наведеними балами розраховується середнє арифметичне значення окремо по активності, самопочуттю та настрою.

Експериментальні методи дослідження

Педагогічний експеримент розглядався як заплановане та організоване втручання дослідником у навчальний процес з фізичного виховання студентів. У процесі констатувального етапу педагогічного експерименту здійснювалося вивчення об'єкта дослідження із застосуванням ряду методик. На підставі отриманих даних розроблена модель методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів. Результати аналізу організації процесу фізичного виховання на сучасному етапі реформування вищої освіти загалом та системи фізичного виховання зокрема дозволили визначити найвагоміші компоненти відповідної структури, розробити збалансоване співвідношення методів, засобів, організаційних форм навчання, визначити зміст контролю та розробити диференційовану оцінку рівню сформованості оздоровчої компетентності студентів.

Зміст формувального етапу педагогічного експерименту був спрямований на впровадження методичної системи застосування оздоровчих технологій, реалізацію визначених педагогічних умов, використання авторського навчально-методичного комплексу.

Статистичні методи дослідження

Результати експериментальних досліджень були оброблені загальноприйнятими методами математичної статистики та математичного аналізу. При обробці результатів досліджень обчислювалися наступні статистичні показники: достатня чисельність вибірки (n); середнє арифметичне (\bar{X}) середнє

квадратичне відхилення (σ_x), дисперсія (σ_x^2), коефіцієнт варіації (ν) та помилка репрезентативності (m). Для виявлення розбіжностей між досліджуваними групами застосовувався критерій Ст'юдента (t) як параметричний для дослідження різновеликих вибірок за абсолютним значенням їх середніх арифметичних (\bar{X}). Критерій Фішера (F) застосовувався як параметричний для порівняння дисперсій вибірок (σ_x^2). Для визначення взаємозв'язків різних компонентів підготовленості використовувався кореляційний аналіз, для вивчення та вимірювання впливу факторів на величину досліджуваних показників – факторний аналіз.

Статистичний аналіз проводився на персональному комп'ютері за допомогою програми STATISTICA 6.0 (StatSoft, 2001) та Office Excel 2007 (Microsoft).

Організація дослідження. Експериментальна робота проводилася на базі НУВГП (м. Рівне), Рівненського державного гуманітарного університету (РДГУ) та приватного вищого навчального закладу (ПВНЗ) «Європейський університет» упродовж 2007–2017 рр. і передбачала шість взаємозалежних етапів.

На *першому етапі* (2007–2008 рр.) здійснювалося вивчення наукових джерел з окресленої проблематики та аналіз освітнього процесу фізичного виховання, постановка мети і завдань, вибір об'єкта, предмета дослідження. Визначено сутність, складові та місце оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів. Здійснено вихідні зрізи фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів як показників результативності фізичного виховання. На цьому етапі проведено дослідження пізнавальних, емоційно-вольових процесів, розумових здібностей студентів різних рівнів фізичного здоров'я та підготовленості, встановлено внутрішньосистемні зв'язки отриманих даних, визначено прояв розумових здібностей студентів в різні періоди навчального року.

З метою визначення місця фізичної культури і спорту в дозвіллі студентської молоді проведено анкетування за модифікованою нами методикою В. А. Козакова. Це дозволило зробити певні кроки для покращення якості

освітнього процесу і внести корективи у формування розкладу навчальних занять, провести підготовку матеріалів до розробки методичних рекомендацій і навчальних посібників.

На *другому етапі* (2009–2011 рр.) проаналізовано організацію процесу фізичного виховання студентів у вітчизняних ЗВО. Вдосконалено комплекс навчально-методичного забезпечення з дисципліни «Фізичне виховання» за рахунок розробки змісту елективного дидактичного компоненту програми. Видано навчальні посібники, що включені в освітній процес ЗВО України.

Протягом *третього етапу* (2012 – серпень 2014 рр.) встановлено соціально-педагогічні чинники, що визначають спосіб життя студентської молоді. Здійснено анкетування студентів з метою вивчення їх самооцінки стану здоров'я та оцінки ступеню ризику розвитку серцево-судинних захворювань. Проведено опитування для з'ясування структури, якості та режиму харчування студентської молоді. На основі отриманих даних розроблено рекомендації щодо корекції харчування студентів.

Четвертий етап (вересень 2014 – серпень 2015 рр.) включав констатувальний педагогічний експеримент, спрямований на комплексне дослідження стану здоров'я, морфофункціонального розвитку, професійно важливих психологічних якостей, емоційного стану, розумової працездатності та фізичної підготовленості студентів.

З метою покращення організації освітнього процесу фізичного виховання створено комп'ютерну програму «Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів» з інформаційною базою особистих та фізіологічних даних, за допомогою якої здійснювався поточний та підсумковий контроль рівня здоров'я студентів. За результатами аналізу довідок лікарсько-консультативних комісій студентів здійснено групування та систематизацію захворювань студентів за класами хвороб, визначено відсоток різних класів хвороб та супутніх нозологій за кількістю випадків, враховуючи можливість поліморбідності захворювань.

Проведено анкетування студентів з метою визначення пріоритетних мотивів до вибору видів фізкультурно-оздоровчої діяльності, з'ясування зовнішніх і

внутрішніх чинників, які впливають на підвищення мотивації студентів до обов'язкових, факультативних та самостійних занять фізичними вправами. Здійснено систематизацію спеціальностей, за якими здійснюється підготовка фахівців у НУВГП та розроблено методику організації професійно-прикладної фізичної підготовки за групами спеціальностей.

На всіх етапах дослідження проводилися зрізи фізичної підготовленості студентів-першокурсників.

На *п'ятому етапі* (вересень 2015 – листопад 2017 рр.) проведено формувальний педагогічний експеримент з метою перевірки ефективності методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів. З метою формування оздоровчої компетентності студентів впроваджено методичну систему застосування оздоровчих технологій на основі визначених організаційно-педагогічних, дидактичних та психолого-педагогічних умов та використання навчально-методичного комплексу. Вивчено динаміку показників соматичного здоров'я, морфофункціонального розвитку, фізичної підготовленості, емоційного стану, психологічних якостей, розумової працездатності, теоретичної підготовленості у студентів експериментальних та контрольної груп.

Для реалізації завдань формувального педагогічного експерименту сформовано експериментальні групи (ЕГ): 3 групи студентів I курсу (69 осіб) (1 група чоловіків, 2 – жінок) та стільки ж груп студентів II курсу (70 осіб); контрольні групи (КГ) – 2 групи студентів I курсу (61 особа) (1 група жінок і 1 група чоловіків) та 2 групи студентів II курсу (72 особи) (1 група жінок і 1 група чоловіків). Таким чином, сформовано 10 однорідних груп з числа студентів I–II курсів (6 експериментальних (139 осіб) та 4 контрольні (133 особи) у загальній кількості 272 студента. В експериментальних групах впроваджено методичну систему застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання, контрольні групи студентів займалися за традиційною програмою.

Розроблено, доповнено і включено до програми з дисципліни «Фізичне виховання» методику розрахунку оцінки успішності студента за видами

навчальної роботи (теоретичний, практичний та методичний розділи). Для інформаційного забезпечення освітнього процесу створено електронний каталог літератури фізкультурного профілю. Каталог включений до комп'ютерної програми тестового контролю. Розроблено та впроваджено в освітній процес методичні рекомендації з професійно-прикладної фізичної підготовки студентів інженерно-технічних, природничо-аграрних, комунікативних та інформаційно-логічних груп спеціальностей.

На шостому, завершально-узагальнюючому етапі дослідження (грудень 2017 – березень 2018 рр.) виконано узагальнення та інтерпретацію результатів дослідження, сформульовано висновки роботи і практичні рекомендації, визначено перспективи подальших досліджень.

Загалом лонгітудне дослідження тривало з 2007 року, усього на різних етапах дослідження задіяно 4789 студентів усіх медичних груп. Апробація основних результатів дослідження та їх оприлюднення відбувалася на усіх етапах виконання дисертаційної роботи.

2.2. Оздоровлення студентської молоді як складова процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти

Загальновідомо, що ефективність системи фізичного виховання визначається рівнем її наукового, організаційного, програмно-нормативного та методичного забезпечення. Один із шляхів підвищення ефективності цієї системи полягає у розробці науково обґрунтованих програм з фізичного виховання. Проблема програмно-нормативного та методичного забезпечення фізичного виховання у ВНЗ висвітлювалася у численних дисертаційних дослідженнях (І. Р. Боднар [17]; Г. П. Грибан [38]; С. П. Козіброцький [73] та ін.). Розробці, науково-експериментальному обґрунтуванню та впровадженню програм фізичного виховання студентів СМГ присвячені роботи О. З. Блавт [15; 16], О. Д. Дубогай зі спів. [53], О. Ю. Іваночко [67], С. І. Присяжнюка [154; 156] та ін. Окремі науковці висловлюють думку про недоцільність створення єдиної

програми з фізичного виховання (І. Р. Боднар [17; 18]; С. П. Козіброцький [73] та ін.). Проблеми вдосконалення диференціації змісту, форм і методів педагогічного впливу знайшли своє відображення у роботах І. І. Вржесневського [25], Г. Д. Галайтатого [27], Ж. В. Малахової [128], І. А. Салука [167] та ін. Питання індивідуалізації процесу фізичного виховання дістали розвитку у працях О. Ф. Баканової [11], Е. В. Єгоричевої [57] та інших науковців. Упровадження технологій навчання та виховання в систему фізичного виховання студентів висвітлювалося у працях О. В. Бородуліної [19], Г. Д. Галайтатого [27], С. В. Гаркуші [29], Н. Н. Завидівської [62], С. І. Присяжнюка [156; 157], І. А. Салука [167], С. М. Футорнія [184; 202] та ін.

Застосування оздоровчих технологій у навчально-виховному процесі студентів з урахуванням специфіки професійного навчання та професійної діяльності знайшло відображення у експериментальних програмах таких дослідників, як С. В. Гаркуша [29], О. І. Міхеєнко [129] – педагогічні ВНЗ; С. М. Канішевський [71]; В. В. Стадник [174], О. В. Церковна [187] – ВНЗ технічних спеціальностей; Н. Н. Завидівська [61], Ю. Палічук [143], Ю. П. Ядвіга [193] – ВНЗ економічного спрямування; Г. П. Грибан [38], С. І. Присяжнюк [153; 156] – аграрні ВНЗ; Irina Hribovska et al. [205] – спеціальності мистецтв; О. Ю. Іваночко [67] – навчальні заклади МОЗ України.

Н. Н. Завидівська [62] здійснила контент-аналіз змісту навчальних програм, посібників, підручників з метою виявлення інноваційних підходів, особливостей технологій здоров'язбереження та процесу фізичного виховання у вищій школі.

На думку вчених, спроби відновити фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову діяльність у ВНЗ старими організаційними формами, як правило, не дають бажаних результатів. Широке використання в навчальному процесі таких форм, як анкетування, консультація, спецкурс, лекція, тест, додаткова освіта, які спрямовують студента на збереження власного здоров'я та ведення здорового способу життя, майже не здійснюється. Коригувати існуючий стан життя, формувати здоровий спосіб життя студента можливо шляхом спеціального педагогічного забезпечення. Погоджуємося з думкою науковців, які під

педагогічним забезпеченням розуміють «...сукупність чинників та умов їх розгортання за допомогою спеціальних педагогічних форм, методів, процедур та прийомів (технологій)» [130, с. 10].

Для створення цілісної методичної системи необхідно виявити загальні механізми впровадження оздоровчих технологій в освітньому просторі ЗВО, показати можливість їх використання в ході засвоєння різних розділів навчальної програми. Зробити це без вивчення тенденцій становлення та перспектив подальшого розвитку програмно-нормативного забезпечення процесу фізичного виховання вищої школи неможливо.

З 1930 року фізичне виховання було обов'язковим предметом у всіх ВНЗ СРСР. На початку 30-х років на зміст навчальних програм з фізичного виховання студентів істотно вплинуло запровадження в державі комплексу «Готовий до праці й оборони» (ГПО). В 30-ті роки ХХ ст. вперше у програмному забезпеченні з'являється навчальний матеріал із диференціацією студентів на групи: основну, спортивного вдосконалення і спеціальну медичну, та вводиться теоретичний розділ з фізичного виховання [73, с. 9].

У 1932 році було розроблено «Інтегральну програму фізкультури для вишів» [20]. Військово-прикладні вправи були в кожному розділі програми, проявлявся її військово-політичний характер. Зміст даної програми сприяв формуванню структурних компонентів методичної системи, пов'язаних з освітньою, практичною та оціночною стороною фізичного виховання. Програмно-нормативні основи продовжували базуватися на військовій спрямованості системи фізичного виховання колишнього Радянського Союзу.

В 40–50-ті роки ХХ століття значно зростає кількість годин для загального курсу з фізичного виховання: з 180 год. у 1933 році до 560 год. у 1948 році, виокремлюється розділ професійно-прикладної фізичної підготовки як обов'язкової складової частини фізичного виховання студентів [73, с. 10].

У 1951 році Міністерство вищої освіти СРСР впроваджує навчальну програму з фізичного виховання студентів ВНЗ. У цей період активно

вдосконалюються науково-методичні засади побудови системи вузівського фізичного виховання на основі спортивної спеціалізації [148].

Програмою фізичного виховання студентів ВНЗ, яку було затверджено міністром вищої і середньої спеціальної освіти 30 грудня 1962 р., передбачалося планування навчальних занять з фізичного виховання обсягом 140 год. на навчальний рік, з яких обов'язковими були заняття на I–II роках навчання обсягом 70 год. на рік (на факультативні заняття виділялося 70 год.). Також програмою встановлювалося планування занять з фізичного виховання на III–IV роках навчання, які мали бути тільки факультативними (обсяг 140 год. на рік). Програмою передбачався диференційний підхід до організації занять зі студентами з різним рівнем фізичної підготовки та здоров'я. Студентів розподіляли на такі навчальні відділення: підготовче, спортивного вдосконалення та спеціальне з урахуванням стану здоров'я, фізичної підготовки, спортивної кваліфікації та їхнього особистого бажання [130, с. 19].

4 квітня 1975 року Міністерством вищої і середньої спеціальної освіти СРСР введено нову програму «Фізичне виховання» для ВНЗ [180]. Це була одна із найбільш вдалих програм з фізичного виховання студентської молоді, яка передбачала розподіл студентів на спеціальне, підготовче і спортивне відділення для проведення практичних занять. Обсяг годин (обов'язкових і факультативних) для перших двох відділень становив 560 год. на 4 роки навчання. Цією програмою було передбачено обов'язковий теоретичний курс обсягом 20 год. у період навчання на I–II курсах, який викладався у формі лекцій. Практичний розділ включав види гімнастики, легкої атлетики, плавання, спортивні ігри, лижний спорт (марш-кидок), велокрос, туризм та професійно-прикладну фізичну підготовку як обов'язкові. Програма ставила жорсткі вимоги до відвідування навчальних занять з фізичного виховання, до виконання контрольних вправ і нормативів для оцінки фізичної підготовленості студентів та складання заліків. Крім того, у програмі були передбачені обов'язки студентів, організація лікарського контролю за фізичним вихованням студентів, а також передбачений основний зміст навчального матеріалу для спортивних відділень з основних видів

спорту. Прийняття цієї програми спонукало до розробки лекційного курсу, методичних рекомендацій для практичного розділу, тобто почала створюватися більш чітка система методичного забезпечення навчального процесу [39].

На початку 90-х років фахівці фізичної культури починають приділяти увагу низькому рівню здоров'я студентської молоді. Проте аналіз існуючої на той час програми фізичного виховання студентів ВНЗ засвідчив, що вона зорієнтована переважно на розвиток певних фізичних якостей. За таких умов поза увагою залишалася потреба у здоровому способі життя, як ціннісній орієнтації особистості [64; 171]. Крім того, за твердженням науковців (Г. П. Грибан [34]; О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп [52]; С. М. Канішевський [71] та ін.), державна програма природно не могла врахувати всієї різноманітності інтересів та запитів студентів, які навчалися в різних за профілем навчальних закладах, місцевих умовах, національних та регіональних традиціях.

В Україні в період її незалежності продовжувала функціонувати радянська програма з фізичного виховання у ВНЗ [181], що не створювало передумов для розвитку національної системи фізичного виховання студентів, впровадження інноваційних оздоровчих технологій. Зміст, структура, цільова спрямованість навчальних програм з фізичного виховання у ВНЗ України розвивалися еволюційним шляхом, зберігаючи відносну стабільність у структурі. Відрізнялися програми лише за змістом програмного матеріалу, метою і завданнями фізичного виховання та кількісними параметрами навчального навантаження.

Слід зазначити, що декілька державних документів того часу («Основи Законодавства України про охорону здоров'я», Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту [135] та ін.) були спрямовані на вдосконалення системи фізичного виховання учнівської молоді з акцентом на оздоровчій спрямованості фізичної культури. Таким чином, турбота про фізичний стан молоді, її здоров'я зводилася до рангу державної політики.

У травні 1998 року наказом МОН України були затверджені Державні вимоги до навчальних програм із фізичного виховання в системі освіти [47], де

вказано, що «...авторські (експериментальні) програми з фізичного виховання (фізичної культури) розробляються досвідченими фахівцями відповідних закладів освіти на основі базових і відомчих. Вони проходять експертну оцінку і затверджуються відповідними структурними підрозділами відомства, якому підпорядкований заклад освіти». У більшості авторських (вузівських) програм спостерігається тенденція до збільшення частки вправ оздоровчого характеру. Нового трактування набувають розділи «Планування та облік роботи» та «Залік із фізичного виховання».

Рівень фізичного стану студентів ВНЗ характеризується значною неоднорідністю результатів і має суттєві резерви для підвищення. Цей чинник враховують фахівці галузі, складаючи нові навчальні програми. Так, базова навчальна програма 1998 року [9] передбачає 2 год. на тиждень додаткових факультативних форм занять для студентів оздоровчого відділення, які мають середній і нижчий за середній рівень фізичного стану. Для студентів основної та підготовчої медичних груп наводиться зразковий мінімальний тижневий руховий режим.

Істотно збільшується кількість видів рухової активності для студентів різних навчальних груп та різного рівня підготовленості. Вперше з'являються в програмах і користуються популярністю шейпінг, стретчинг, спортивні танці, спортивне орієнтування, різні види національних єдиноборств. Розширюється роль та значення ППФП, метою якої є розвиток та підтримка високого рівня професійно важливих фізичних та психічних якостей, умінь та навичок, які дозволяють зберігати високу працездатність протягом тривалого часу. Науковцями доведено, що систематичні заняття ППФП підвищують продуктивність розумової та фізичної праці до 30,0 %, значно сприяють зниженню захворюваності [130]. Для більшості програм характерне чітке опрацювання змісту практичного розділу для студентів СМГ.

Навчальною програмою з фізичного виховання МОН України (2003) [183] враховується диференційоване викладання практичного матеріалу залежно від стану здоров'я студентів. У програмі окреслено зміст базового й елективного

компонентів для різних навчальних відділень [183, с. 9]. Однак існуюча програма в такому вигляді не здатна виконувати поставлені завдання, зокрема завдання оздоровлення молодого покоління. Фахівці акцентують увагу на тому, що «Фізичне виховання» як обов'язкова для всіх студентів ВНЗ дисципліна, не має аналогів у європейських навчальних закладах, що ускладнює розробку новітніх методик її викладання в умовах кредитно-модульної системи навчання. Це зумовлює необхідність пошуку нових шляхів оновлення змісту, форм і методів навчально-виховної роботи, які постійно розвиваються, вдосконалюються та спрямовані на усунення наявних вад у стані здоров'я студентів і підвищення рівня їхнього фізичного здоров'я та психофізіологічного стану. Водночас, організаційно-методичні особливості контролю у програмах для студентів СНВ в Україні на державному рівні не передбачені. Сучасні програми з фізичного виховання у закладах вищої освіти декларують диференційований підхід у фізичному вихованні студентів з урахуванням, зокрема, рівня фізичної підготовленості.

Встановлено, що у студентів з різними рівнями фізичної підготовленості спостерігається різноспрямована динаміка окремих фізіологічних, психофізіологічних, соціо-психологічних показників у результаті застосування уніфікованої програми з фізичного виховання [17; 27; 80; 90; 93; 95; 126; 127 та ін.]. Зміст і форми фізичного виховання у ВНЗ визначені комплексною програмою [183]. Курс фізичного виховання спрямований на вирішення ряду специфічних завдань на основі варіативного компонента програми. Варіативний компонент програми формується на основі науково обґрунтованих та апробованих на практиці додаткових засобів, нетрадиційних форм, методів і прийомів організації фізичного виховання. Він ґрунтується на обов'язковому (базовому) компоненті, доповнює його і враховує специфіку спрямованості навчання в регіонах, індивідуальні особливості дітей, учнів і студентів (курсантів, слухачів), їх спортивні інтереси, потреби, регіональні умови і традиції народної фізичної культури [183, п. 2.4.2].

Проведений аналіз програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання студентів протягом тривалого історичного періоду засвідчує його еволюційний розвиток, відносну стабільність структури та помітну різницю у змісті програмного матеріалу, спрямованості процесу фізичного виховання, кількісних параметрах навчального навантаження [109].

Результати педагогічних експериментів стосовно розробки інноваційних авторських програм дають підстави констатувати, що програми, які були розроблені з урахуванням статевих закономірностей морфофункціонального і психічного розвитку студентів, їх фізичної працездатності і здоров'я, мотивів та інтересів, а також факторів зовнішнього середовища регіону, були визнані ефективними у практиці роботи ВНЗ України [15; 17, с. 8; 123] (додаток Ж, табл. Ж.1).

У дослідженнях доведено, що, по-перше, застосування уніфікованої програми з фізичного виховання дає неоднакові ефекти в осіб із різним рівнем фізичної підготовленості. Це вимагає додаткової розробки диференційованих програм із фізичного виховання для студентів із низьким рівнем фізичної підготовленості [22]. По-друге, не знайшла належного розв'язання проблема програмування занять оздоровчої спрямованості, що пояснюється складністю уніфікації тестів для оцінювання фізичного стану, складністю контролю навантажень, відсутністю простих та об'єктивних методів планування оздоровчих занять [21; 101; 103]. По-третє, недостатньо вивчено особливості формування системи фізичного виховання у студентів різних спеціальностей в умовах кредитно-модульної системи організації навчального процесу [193].

Нормативні вимоги, які раніше були основою організації вузівського фізичного виховання, сьогодні виявилися неприйнятними і можуть бути лише показниками фізичної підготовленості попереднього періоду [11, с. 4]. Зміна соціальних умов життя суттєво позначилася на фізичному розвитку молоді, що, звичайно, відобразилося на доступності нормативних вимог до фізичної підготовленості, особливо в окремих якісних складових [63].

На сучасному етапі побудови системи державних стандартів оцінювання фізичної підготовленості студентів ЗВО України, яка базується на індивідуальних особливостях фізичного розвитку особистості, основною проблемою є відповідність нормам фізичного розвитку, фізичної підготовленості і фізичного стану [11, с. 4]. Крім того, стрімкий розвиток педагогічних технологій ставить нові завдання перед вищою школою, які вимагають перегляду змісту освіти, форм та методів навчання [49, с. 120–154]. Вищеназвані чинники є передумовою для розробки та експериментальної перевірки інноваційних авторських програм з фізичного виховання (табл. 2.7; додаток Ж, табл. Ж.2).

На початку ХХІ ст. з'являються фундаментальні праці з теоретичних основ оздоровчої фізичної культури американських спеціалістів Едварда Т. Хоулі та Д. Дон Френкс [185, 186], що стало методичним підґрунтям до впровадження оздоровчих технологій у навчальний процес студентів. Автори виділяють загальний фітнес і фізичний фітнес. Загальний фітнес пов'язаний із прагненням до вищого рівня життя та орієнтований на інтелектуальне, соціальне, духовне та фізичне вдосконалення людини. На думку авторів, здоровий спосіб життя – це динамічний, багатогранний стан, пов'язаний з умовами навколишнього середовища та індивідуальними інтересами. Фізичний фітнес включає в себе оздоровчий фітнес, спрямований на досягнення та підтримку фізичного благополуччя та зниження ризику виникнення захворювань, а також на розвиток рухових якостей для досягнення високого рівня у професійній діяльності [185, с. 214–218].

За результатами експериментальних досліджень у технічних ВНЗ Г. Д. Галайтатим [27] встановлено особливості фізичної і розумової працездатності студентів із різним рейтингом успішності та фізичної підготовленості, виявлено зміни під впливом фізичних навантажень та обґрунтовано методику їх комплексної діагностики і корегуючої технології. Доведено, що тижневий розподіл фізичних і розумових навантажень, їх обсяг та інтенсивність, рівень фізичної підготовленості та розвиток окремих фізичних якостей значно впливають на ефективність навчання у закладах освіти.

Формування варіативного компонента навчальної програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України

Основні положення реалізації базової навчальної програми	Напрями модифікації діючої навчальної програми	Автори <i>[літературні джерела]</i>
Організація навчальних занять та медико-педагогічний контроль	Вдосконалення фізичного виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості за рахунок збільшення обсягу теоретичного матеріалу; збільшення контролю протягом навчального року; урізноманітнення арсеналу засобів, що використовуються на заняттях тощо	І. Р. Боднар [17]; Г. Д. Галайтатий [27]
	Вивчення історичних, соціально-філософських проблем становлення та розвитку української національної фізичної культури	Н. А. Деделюк, А. В. Цьось [46]; А. М. Окопний [141]; Н. Є. Пангелова [144]; А. В. Цьось [188]; А. В. Цьось, Н. А. Деделюк [189]; Б. М. Шиян [191]
	Пошук нових шляхів оновлення змісту, форм і методів позанавчальної роботи студентів	В. В. Стадник [174]; А. Тимченко [179]; Y. V. Yurchyshyn, M. V. Dutchak [222]
	Вдосконалення тестового контролю у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп	Г. П. Грибан [34; 36; 38]; О. В. Дрозд [51]; О. Д. Дубогай, А. В. Цьось, М. В. Євтушок [53]; В. М. Корягін, О. З. Блавт [80]; О. Т. Кузнецова [6, 7, 101, 103]; С. І. Присяжнюк [156]
Використання принципів, засобів і методів оздоровчого тренування	Застосування диференційованого викладання практичного матеріалу залежно від стану здоров'я студентів	О. З. Блавт [15]; О. Ю. Іваночко [67]; М. О. Носко, С. Г. Адирхаєв [140]; С. І. Присяжнюк [154, 159]
	Корекція стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ у процесі занять оздоровчим тренуванням	Г. П. Грибан [35, 37, 40]; О. Т. Кузнецова [97]; С. І. Присяжнюк [154, 159]; Л. П. Сущенко [178]
	Впровадження інноваційних оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання студентів	С. В. Гаркуша [29]; О. Т. Кузнецова [115]; М. О. Носко, С. В. Гаркуша, О. М. Воєділова [139]; С. І. Присяжнюк [156, 157, 159]; І. А. Салук [168]; С. М. Футорний [184]
	Професійно-прикладна фізична підготовка	С. В. Гаркуша [29]; Г. П. Грибан [38]; Н. Н. Завидівська [61]; О. М. Колумбет [77]; О. Т. Кузнецова [116, 117, 118, 119]; О. І. Міхеєнко [129]; Л. П. Пилипей [149]; С. І. Присяжнюк [159]

Автором запропоновано методику комплексної діагностики і корегуючої технології управління показниками працездатності студентів технічного закладу освіти, норми розподілу фізичних та розумових навантажень у тижневому циклі навчання, шкалу рейтингової оцінки рівня фізичної підготовленості [27].

На сьогодні у сфері рекреації та оздоровчої фізичної культури відбувається активне впровадження у практику інноваційних технологій з метою досягнення та підтримки оптимального фізичного стану людини згідно з її мотивацією та індивідуальними особливостями [31; 185; 186; 204; 209 та ін.]. Ефективна реалізація поставленої мети можлива за умови своєчасного наукового обґрунтування інтегративних (*комплексних*) форм рухової активності та оцінювання їхнього фізкультурно-оздоровчого потенціалу [32; 71; 79; 202; 203; 213 та ін.].

О. Ю. Іваночко [68] розробила авторську програму фізичного виховання студенток спеціальних медичних груп. Основні положення програми визначали зміст, організацію та структуру занять, методику їх проведення, прогнозовані рівні фізичного навантаження і тривалість етапів занять у дворічному періоді навчання, показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості, серцево-судинної системи та гемодинаміки, індексів Руф'є та Скибінські, частоти серцевих скорочень, ЧССтах та кількість її повторень в одному занятті за моделями фізіологічної кривої академічних і самостійних занять з урахуванням адаптації організму студенток до фізичних навантажень на кожному етапі занять [68]. Отримані результати впроваджені у практику навчального процесу медичних ВНЗ Міністерства охорони здоров'я України, а також на кафедрах фізичного виховання ВНЗ МОН України.

І. А. Салук [167] науково обґрунтував методику індивідуалізації фізичного виховання студентів ВНЗ з урахуванням їхнього рівня фізичного здоров'я; розробив діагностичну комп'ютерну програму визначення рівня соматичного здоров'я студентів ВНЗ для розподілу їх на однорідні підгрупи під час занять фізичним вихованням; обґрунтував параметри фізичних навантажень для підгруп студентів із різним рівнем фізичного здоров'я [167]. Експериментальним шляхом

було доведено, що за раціонального використання засобів фізичного виховання та індивідуалізації навантажень згідно з рівнем фізичного стану навіть із мінімальними часовими параметрами можна досягти помітних позитивних зрушень. Це корелює з дослідженнями Л. Я. Іващенко, Н. П. Страпко [66], які довели, що 8-тижневий термін занять дорослого населення є достатнім для «переходу» на більш високий рівень фізичного стану. Очевидно, саме цей час може бути прийнятий за цикл занять оздоровчого спрямування [167].

Ю. П. Ядвіга [193] розробила та доповнила методику розрахунку оцінювання успішності студента з дисципліни «Фізичне виховання» за видами навчальних робіт відповідно до вимог кредитно-модульної системи і шкали ECTS.

І. І. Вржесневським [25] визначено інтегральну оцінку індивідуальних фізичних можливостей студентів спеціального відділення ВНЗ як критерій системи медико-педагогічного контролю фізичного виховання. Обґрунтовано та розроблено індивідуальну карту фізичних можливостей студента спеціального відділення ВНЗ. У дослідженнях автора підтверджено дані інших дослідників про невисокий рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів, неоднорідність фізичної підготовленості молоді, взаємозв'язки між показниками фізичного стану.

У наукових працях [35, с. 35–36; 53, с. 33; 55 та ін.] наголошується на зміщенні акценту із суто фізичного на освітній, виховний та оздоровчий аспекти, постає питання не про фізичне виховання у вузькому розумінні, а про неспеціальну (загальну, непрофесійну) фізкультурну освіту; до утилітарного розуміння фізичної культури додається її гуманітарна сутність, до фізичних якостей – знання, потреби, мотиви, інтереси та світоглядні особливості, відповідно до яких повинні відбуватися біосоціальні зміни особистості.

Сьогодні МОН України розглядаються питання модернізації фізичного виховання у ЗВО, що знайшло підтвердження у рекомендаційному листі керівникам закладів освіти щодо організації фізичного виховання за запропонованими базовими моделями та формами [192]. Відкритим залишається

питання про перелік загальних компетентностей рухової активності для здобувачів вищої освіти різних ступенів.

Таким чином, дослідження з оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи, виявлення та обґрунтування чинників, що впливають на цей процес, розробка механізмів реалізації педагогічних аспектів цієї проблеми, побудова програми з фізичного виховання на підставі комплексного вивчення властивостей організму триває до цього часу.

Проведений аналіз дає підстави стверджувати, що однією з центральних складових методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів є програмно-методичне забезпечення, яке завжди спрямовувалося на вирішення широкого комплексу освітніх, виховних, оздоровчих завдань, виконання яких здійснюється за рахунок обов'язкових форм, факультативних та самостійних занять з урахуванням інтересів, побажань, здібностей та індивідуальних особливостей студентів [110].

2.3. Аналіз фізичного здоров'я та захворювань студентів

Науковими дослідженнями доведено, що найбільш поширеними захворюваннями абітурієнтів, а також студентів першого курсу ЗВО є захворювання серцево-судинної, травної, опорно-рухової систем [11, с. 18–19; 35, с. 393–396; 97, с. 40; 145, с. 68; 154, с. 191 та ін.]. У працях О. З. Блавт [16], С. І. Присяжнюка [154], Г. П. Грибана [35; 37] також вказано, що хвороби системи кровообігу займають перше місце серед патологій студентів спеціальних медичних груп Національного університету «Львівська політехніка» (захворювання серцево-судинної та дихальної систем до 23,95 % у 2009/2010 н. р.) [16, с. 16], Національного університету біоресурсів та природокористування (42,0 % у 2006/07 н. р.) [154, с. 11] та Житомирського національного агроєкологічного університету (37,20 %) [35, с. 394; 37, с. 475]. Результати узгоджуються з даними комплексних досліджень Науково-освітнього центру фізкультурно-оздоровчих технологій Белгородського державного національного

дослідного університету (БДНДУ) [78; 79; 165] та висновками інших російських учених: О. В. Бородуліної [19, с. 40] про першість захворювань серцево-судинної та опорно-рухової систем; Е. В. Єгоричевої [57] – серцево-судинної, опорно-рухової систем, органів зору, Х. М. Ляшенко зі спів. [125] – серцево-судинної системи. За результатами дослідження студентів Вищої школи наук про здоров'я з міста Бидгощ (Польща), польські та українські вчені зробили висновок про те, що у системі фізичного виховання необхідно приділити особливу увагу розвитку серцево-судинної системи і вестибулярної стійкості, а також сприяти зміні способу життя студентів у напрямку підвищення їх рухової активності [161].

Нозологічні форми, притаманні студентській молоді, відрізняються від найбільш розповсюджених розладів здоров'я інших категорій населення країни [65]. Так, у 2015 році в Україні хвороби органів дихання займали перше місце серед усіх захворювань – 42,85 %; захворювання серцево-судинної системи – 7,27 % від загальної кількості хвороб; хвороби сечостатевої системи – 6,59 %; травми, отруєння та деякі інші захворювання, які були наслідком дій зовнішніх чинників, – 6,72 % [65].

Власні спостереження [105] виявили досить багато серйозних недоліків у харчуванні студентів, що також впливало на погіршення стану здоров'я. Аналіз медичного обстеження студентів показав, що причиною високої захворюваності є проживання на радіаційно забруднених територіях III–IV категорії. Так, 11,58 % студентів університету проживали і проживають на забруднених територіях, вживають продукти харчування і воду з цієї місцевості. Інтенсивне забруднення навколишнього середовища спричинює перевищення вмісту нітратів, пестицидів, солей важких металів, радіонуклідів у продуктах харчування. 60,0–80,0 % сторонніх речовин потрапляє в організм із продуктами харчування. Недостатньо якісне і кількісне харчування на тлі негативних екологічних умов призводить до зниження захисних сил організму, катастрофічного зростання не лише багатьох неінфекційних хронічних хвороб, а і прогресування генетично залежних захворювань, тому що ступінь мутагенної активності ряду токсичних елементів залежить від неповноцінності їжі [142, с. 247; 195; 198; 203 та ін.]. Крім того,

значне навчальне навантаження, стресові ситуації, незадовільні санітарно-гігієнічні умови проживання тощо також мають вплив на стан здоров'я студентів.

За звітами ВНЗ Рівненської області щодо стану фізичного виховання в освітніх закладах [151], показник кількості студентів, скерованих за висновками лікарів до спеціальних медичних груп у 2015/2016 н. р., знаходився у межах 8,83 %–39,8 % (табл. 2.8). Із восьми ВНЗ III–IV р. а. області за даним розділом звітувалися лише п'ять, і лише в трьох університетах на кафедрах фізичного виховання навчальні заняття зі студентами даної категорії проводяться окремо за спеціально розробленими робочими навчальними програмами.

Таблиця 2.8

**Кількість студентів спеціальних медичних груп у вищих
навчальних закладах Рівненської області (у %)**

№ зп	Вищий навчальний заклад	Навчальні роки		
		2012–2013	2013–2014	2015–2016
1.	Рівненський державний гуманітарний університет	25,04	25,63	39,82
2.	Національний університет водного господарства та природокористування	19,55	19,69	19,91
3.	Міжнародний економіко-гуманітарний університет	5,82	7,34	9,75
4.	Національний університет «Острозька академія»	16,00	15,00	8,83
5.	Рівненський інститут Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна» (ВМУРОЛ «Україна»)	–	–	25,24

Для практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» групи студентів комплектують за результатами обов'язкового щорічного медичного огляду [160], що передбачає інформаційний обмін та практичну взаємодію між поліклініками, лікарсько-фізкультурними диспансерами, медичними центрами та кафедрами фізичного виховання. Однак насправді такої взаємодії практично немає. Нормативним документом, який регламентує дане питання, до недавнього часу було «Положення про лікарський контроль за особами, що займаються фізичною

культурою і спортом». Відповідно до цього положення лікарі визначали приналежність студентів до медичних груп: основної, підготовчої та спеціальної. В даний час діє Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 17 червня 2014 року за № 401 «Про систему лікарсько-фізкультурної допомоги в Україні» [160], який передбачає проведення щорічної диспансеризації та експертну оцінку рівня здоров'я. Проведення занять із фізичного виховання в СМГ завжди ускладнювалося необхідністю організовувати процес зі студентами, які відрізняються не лише статтю, але і характером захворювання, функціональними можливостями організму і фізичною підготовленістю. Разом із тим, окремі проблеми неможливо розв'язати на рівні кафедри фізичного виховання [26; 99] (додаток 3, табл. 3.1).

Найбільш інформативними кількісними показниками, що впливають на організацію роботи СМГ, є відношення кількості студентів, які мають відхилення в стані здоров'я, до загальної кількості студентів, що займаються фізичним вихованням (табл. 2.9) [98; 100; 113] та відношення кількості студентів з певною нозологією до загальної кількості студентів спеціальної медичної групи (додаток 3, табл. 3.2).

Таблиця 2.9

Динаміка студентів спеціальної медичної групи та звільнених від практичних занять з фізичного виховання (на прикладі НУВГП), %

Навчальні роки	Кількість студентів, які відвідують заняття з фізичного виховання	Студенти спеціальної медичної групи		
		Жінки	Чоловіки	Всього
2006/07	6502	14,47	3,09	17,56
2007/08	6249	15,09	3,88	18,97
2008/09	6017	14,90	4,15	19,06
2009/10	5724	15,12	4,33	19,46
2010/11	5227	14,36	4,18	18,55
2011/12	4523	15,63	4,33	19,96
2012/13	4179	14,78	4,76	19,55
2013/14	3991	13,58	6,11	19,69
2014/15	3927	13,57	6,18	19,76
2015/16	4630	14,41	5,51	19,91

Тенденція до збільшення контингенту у спеціальних медичних групах вказує не лише на ускладнення їх подальшого фізичного розвитку, а й на можливі перспективи зростання кількості молодих фахівців зі зниженою працездатністю і ранньою інвалідністю [43; 89; 140; 145; 154 та ін.]. Незважаючи на зменшення кількості осіб, які відвідують заняття з фізичного виховання в університеті, на 2575 чоловік за останні вісім років (3927 осіб у 2014 році; 4468 студентів у 2011 році проти 6502 у 2006 році), збільшилася у відсотковому відношенні кількість студентів, що належать за станом здоров'я до СМГ. Так, якщо у НУВГП чисельність студентів з певними захворюваннями, які відвідували заняття з фізичного виховання, становила 17,56 % від загальної кількості осіб на початок 2006/2007 н. р. [113, с. 211], то на початок 2011/2012 н. р. 19,96 % [98; 100]. Нерідко в це число включають молодих людей з незначними відхиленнями у стані здоров'я або за суб'єктивним бажанням студента. У 2014/2015 н. р. із загальної кількості студентів, які відвідували заняття з фізичного виховання у НУВГП (3927 осіб, I–IV курси), до спеціальних медичних груп було зараховано 776 студентів, із них 243 чоловіки та 533 жінки. У відсотковому співвідношенні кількість студентів із відхиленнями у стані здоров'я становить 19,76 %.

У 2015/2016 н. р. із загальної кількості студентів I–IV курсів НУВГП 4630 осіб відвідували заняття із фізичного виховання, 80,08 % студентів університету практично здорові, за станом здоров'я належать до основної медичної групи та можуть виконувати програмні вимоги з фізичного виховання і контрольних тестів з оцінювання фізичної підготовленості в повному обсязі [113; 114]. У той же час 922 студенти (19,91 %), з них 255 чоловіків та 667 жінок, мають відхилення у стані здоров'я і відносяться до СМГ. Серед них багато студентів, які мають хронічні захворювання, інвалідність і взагалі звільнені від фізичних навантажень – 23,35 % чоловіків та 12,0 % жінок.

Отримані співвідношення студентів СМГ до основної відповідають лонгітюдним дослідженням, які здійснювалися фахівцями в інших ВНЗ України, такими, як С. І. Присяжнюк у Національному університеті біоресурсів та природокористування [154, с. 11, с. 191], С. М. Канішевський у Київському

національному університеті будівництва і архітектури [71, с. 175], О. Т. Кузнєцова у ПВНЗ «Європейський університет» [97, с. 41–42], В. В. Пантік у Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки [145, с. 68], Г. П. Грибан в Житомирському національному агроекологічному університеті [38, с. 123–124]. Ж. В. Малахова констатує, що у Донецькому національному медичному університеті ім. М. Горького за останні роки простежується чітка тенденція до збільшення кількості студентів, які мають відхилення у стані здоров'я. За період з 2008 до 2011 року кількість студентів СМГ збільшилась з 16,20 % до 36,20 %. [128, с. 6]. Результати проведеного дослідження у Національному університеті «Львівська політехніка» протягом 2006–2010 років свідчать, що кількість абітурієнтів, зарахованих у спеціальні медичні групи I-го курсу, збільшується на $2,33 \pm 0,81$ % ($P < 0,01$) кожного року [16, с. 15]. Якщо у 2006 р. 83,90 % студентів належали до основної медичної групи, то у 2010 р. – 76,40 %. Відповідно кількість здорових студентів протягом 4-ох років зменшилась на 7,5 % [16, с. 15].

Підтвердженням встановлених тенденцій є також дослідження російських науковців. Є. М. Копейкіна зі спів. відзначає збільшення чисельності студентів СМГ у Російському державному педагогічному університеті ім. О. І. Герцена з 11,40 % до 18,20 % в період з 2006 р. по 2012 р., а студентів, які мають звільнення від практичних занять, – з 2,20 % до 3,50 % [79]. О. Г. Румба навела наступні дані про склад навчальних груп Белгородського державного національного дослідницького університету: якщо в 2005/2006 н. р. 79,50 % студентів 1–3 курсів були віднесені до основної медичної групи, а 9,10 % – до СМГ, то в 2009/2010 н. р. 47,50 % учнів були віднесені до основної медичної групи, а 28,10 % – до СМГ [165]. За висновками В. Л. Кондакова, в цьому університеті в 2005/2006 н. р. фізичною культурою в складі спеціальної медичної групи займалися 10,45 % студентів перших курсів; у 2006/2007 н. р. – 13,57 %; в 2007/2008 н. р. – 25,44 %; в 2008/2009 н. р. – 27,65 %; в 2009/2010 н. р. – 23,96 %; в 2011/2012 н. р. – 28,21 %; в 2012/2013 н. р. – 33,57 % [78].

Аналіз належності студентів до СМГ виявив цілий ряд недоліків, зокрема:

- критерії належності до тієї чи іншої медичної групи носять суто кількісний і приблизний характер;
- формулювання діагнозів у багатьох випадках потребують розшифровки або взагалі не відповідають поняттю «діагноз»;
- відсутні додаткові медичні обстеження для об'єктивного підтвердження суб'єктивних скарг, а часто і симуляції обстежуваних.

Окремі науковці пропонують проводити диференціацію студентів за нозологічним принципом захворювань [8, с. 50; 67] або об'єднанням кількох захворювань [15; 19; 48; 53, с. 8; 165; 176]. Однак навіть у підгрупі з однаковими діагнозами зустрічаються студенти з різною фізичною підготовленістю, загальною фізичною працездатністю, що призводить до невідповідності навантажень їх функціональним можливостям [60; 156]. При цьому у багатьох студентів є не одне, а два і більше захворювань, що також створює труднощі у віднесенні їх до певної нозологічної підгрупи. На практиці існують також організаційні проблеми в проведенні занять за нозологічним принципом [15; 128; 154]. Існує підхід до індивідуалізації фізичної підготовки студентів на основі врахування типів статури, конституційної ідентифікації [168], в тому числі і у спеціальній медичній групі [35].

Проблему вибору принципів формування навчальних груп із числа студентів, що мають відхилення у стані здоров'я, розв'язано авторським колективом під керівництвом професора О. О. Горелова [79]. Виділено шість основних підходів: формування груп за нозологічною ознакою; з урахуванням рівня фізичної підготовленості; з урахуванням функціональних можливостей; на підставі протипоказань до фізичного навантаження; на підставі індивідуального диференційованого підходу; за гендерною ознакою. При цьому науковці схильні до думки інших фахівців та визнають найбільш прийнятним принципом формування СМГ за нозологією [79]. Українські вчені вважають, що оцінка рівня фізичного стану учнівської і студентської молоді може бути критерієм оздоровчої ефективності занять фізичними вправами та критерієм готовності їх до виконання навантажень різного характеру [8, с. 12–13].

Узагальнюючи дані наукових досліджень, можна стверджувати, що в період ремісії у студентів СМГ з різними нозологіями відсутні достовірні розбіжності в середньостатистичних значеннях функціональних показників серцево-судинної та дихальної систем організму [165; 211], що свідчить про переважне використання показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості і функціонального стану (соматичного здоров'я) під час диференціювання на підгрупи для практичних занять.

Моніторинг медичних карток студентів дав змогу визначити структуру захворювань. Лонгітюдні дослідження [98], що здійснювалися протягом тривалого часу в НУВГП, підтвердили переважання хвороб серцево-судинної системи серед інших патологій (41,86 % – 47,55 %). Проте у 2015/2016 н. р. ці захворювання зафіксовані у майже половини студентів спеціальної медичної групи (48,28 %) [113] (додаток 3, табл. 3.2). У структурі захворювань студентів I–IV курсів переважають захворювання опорно-рухової системи – 17,92 %, а також захворювання очей, пов'язані з погіршенням зору (міопія різних ступенів) – 11,43 %. Встановлено, що 6,22 % студентів мають розлади сечостатевої системи, 6,46 % – хвороби органів шлунково-кишкового тракту. Відзначено також випадки захворювання цукровим діабетом, вродженою аномалією розвитку верхніх кінцівок тощо.

Особливістю хвороб серцево-судинної системи є їх схильність до поєднання з іншими захворюваннями (В. З. Свиридюк, В. П. Боровенський, М. М. Міхлін [169]; В. Starfield, К. W. Lemke, Т. Verbarndt et al. [216]). З метою проведення класифікації захворювань студентів та використання коефіцієнта поєднання [169] проведено аналіз довідок ЛКК студентів I–IV курсів, скерованих за висновками лікарів у СМГ та звільнених від практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» (табл. 2.10).

Кількість випадків захворювань за класами хвороб у студентів у 2014/15 навчальному році

(у % від загальної кількості захворювань, n = 716, чол. – 225, жін. – 491)

Клас хвороб	Рубрика за МКХ-10	Назва класу	Перше захворювання				Друге захворювання								Третє захворювання						
			Кількість осіб			%	Хвороби сис-ми кровообігу	Хвороби дихальної с-ми	Хв. органів травл.	Хвороби ока	Хв. сечостат. с-ми	Хв. нерв. с-ми	Ендокринні хвороби	Хвор. кіст-м'яз. системи	Хвороби сис-ми кровообігу	Хвороби дихальн. с-ми	Хв. органів травл.	Хвороби ока	Хв. сечостат. с-ми	Ендокринні хвороби	Хвор. кіст-м'яз. системи
			Чоловіки	Жінки	Всього																
IX	I00-I99	Хвороби системи кровообігу	49,78	51,53	365	50,98	–	1,09	3,56	2,47	2,74	–	2,19	3,84	–	–	–	0,55	0,55	0,27	–
X	J00-J99	Хвороби дихальної системи	6,67	1,43	22	3,07	13,64	–	–	4,55	–	–	9,09	4,55	–	–	–	–	–	–	–
XI	K00-K93	Хвороби органів травлення	4,44	3,87	29	4,05	13,79	3,45	–	3,45	–	3,45	–	–	–	–	–	–	–	–	3,45
VII	H00-H59	Хвороби ока та придаткового апарата	8,44	10,39	70	9,78	4,29	1,43	1,43	–	–	–	1,43	1,43	–	1,43	–	–	–	–	–
XIV	N00-N99	Хвороби сечостатевої системи	4,44	8,35	51	7,12	9,80	3,92	7,84	–	–	–	–	3,92	1,96	–	–	3,92	–	–	–
VI	G00-G99	Хвороби нервової системи	2,67	0,61	9	1,26	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
IV	E00-E90	Ендокринні хвороби, розлади харчування та обміну речовин	4,44	2,24	21	2,93	19,05	–	4,76	–	4,76	–	–	–	–	4,76	–	–	–	–	4,76
XIII	M00-M99	Хвороби кістково-м'язової системи та сполучної тканини	18,22	16,70	123	17,18	3,25	–	–	0,81	1,63	–	0,81	–	–	–	0,81	0,81	–	–	–
XII	L00-L99	Хвороби шкіри	0,89	0,61	5	0,70	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
XV	O00-O99	Вагітність	–	4,28	21	2,93	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–

Найбільш поширені серед студентів такі патології, як хвороби системи кровообігу, хвороби кістково-м'язової системи та сполучної тканини, хвороби очей та додаткового апарату, хвороби сечостатевої системи та органів травлення, поєднуються один з одним частіше, ніж більш рідкісні класи патологій [107]. У табл. 2.11 вказано коефіцієнт поєднання різних класів хвороб у досліджуваній вибірці.

Хвороби системи кровообігу у першому захворюванні найбільш часто поєднуються із хворобами кістково-м'язової системи – 3,84 % та хворобами органів травлення – 3,56 %. У студентів університету хвороби системи кровообігу, як супутнє друге захворювання, найчастіше поєднуються з хворобами дихальної системи – 13,64 %, органів травлення – 13,79 %, сечостатевої системи – 9,80 %, з ендокринними хворобами, розладами харчування та обміну речовин – 19,05 %.

Таблиця 2.11

Показники коефіцієнта поєднання різних класів хвороб

Назва класу Перше захворювання	Друге захворювання							
	Хвороби сис. кровообігу	Хвороби дихальної системи	Хвороби органів травлення	Хвороби ока та додатк.апар.	Хвороби сечостат. системи	Хвор. нервової системи	Ендокр. х-би, розлади харч-ня та обміну речов.	Хвороби кістково-м'язов. системи
Хвороби системи кровообігу		4* 0,074	13 0,131	9 0,110	10 0,115		8 0,103	14 0,136
Хвороби дихальної системи	3 0,245			1 0,150			2 0,204	1 0,150
Хвороби органів травлення	4 0,246	1 0,129		1 0,129		1 0,129		
Хвороби ока та додаткового апарата	3 0,143	1 0,084	1 0,084				1 0,084	1 0,084
Хвороби сечостатевої системи	5 0,211	1 0,098	4 0,191					2 0,137
Хвороби нервової системи								
Ендокринні х-би, розлади харч-ня та обміну речов.	4 0,283		1 0,151		1 0,151			
Хвороби кістково-м'язов. сист. та сполучної ткан.	4 0,125			1 0,063	2 0,089		1 0,063	

*Примітка. У чисельнику – кількість випадків поєднання захворювань; у знаменнику – показник коефіцієнту Ошиа.

Враховуючи те, що третє захворювання, супутнє основному, зустрічалося лише у 1,96 % студентів, в роботі розраховано коефіцієнт поєднання (Кп) у випадку наявності другого захворювання.

В результаті проведеного аналізу було виявлено, що за наявності хвороби системи кровообігу як у першому, так і у випадку другого захворювання виникає ймовірність поєднання із хворобами дихальної системи (Кп = 0,245), органів травлення (Кп = 0,246), очей (Кп = 0,143), сечостатевої системи (Кп = 0,211), ендокринних хвороб, розладів харчування та обміну речовин (Кп = 0,283), кістково-м'язової системи (Кп = 0,125). Таким чином, коефіцієнт поєднання доводить, що якщо один студент має одну із двох патологій, то він має й другу також. Такі захворювання потребують використання спеціально-оздоровчих фізичних вправ динамічно-циклічного характеру.

Під час навчання студентів також простежується негативна динаміка: від курсу до курсу постійно зменшується кількість студентів основної медичної групи, відповідно, в підготовчій і спеціальній групах збільшується. Кількісний склад студентів спеціальної медичної групи НУВГП за роками навчання наведено у табл. 2.12.

Таблиця 2.12

**Кількість студентів спеціальної медичної групи за роками
навчання в НУВГП, %**

Навчальний рік	Курси			
	I	II	III	IV
2011–2012	21,42	22,68	26,37	29,53
2012–2013	18,35	21,42	28,40	31,82
2013–2014	21,73	20,14	26,18	31,95
2014–2015	20,36	22,42	27,32	29,90
2015–2016	21,68	21,92	27,16	29,24

Встановлено, що існує чітка тенденція зниження рівня індивідуального здоров'я студентів під час навчання у ВНЗ. Дані підтверджується дослідженнями О. З. Блавт [16, с. 15], Г. П. Грибана [35; 36], О. Д. Дубогай, А. В. Цьося, М. В. Євтушок [53, с. 4], А. В. Магльованого [126], В. В. Пантіка [145, с. 69],

К. Е. Berg, R. W. Latin [196] та ін., які стверджують, що високий рівень захворюваності спостерігається у студентів третього-четвертого курсів. Це пов'язано зі збільшенням інтелектуальної діяльності та зниженням фізичної активності.

Вищевикладене свідчить, що відсутні узгоджені підходи до комплектування СМГ студентами для визначення оптимального рівня фізичних навантажень. Вкрай необхідним є врахування характеру та важкості захворювань студентів, наявності супутніх хвороб, а також адаптаційних можливостей організму до збільшення розумового та фізичного навантаження упродовж навчання. Широка різноманітність захворювань, кількісні та якісні їх особливості в різних ЗВО потребують від кафедр фізичного виховання розробки нових методик фізичного виховання, побудованих на принципі адекватності фізичного навантаження, яке відповідає рівню здоров'я, особливостям захворювання, рівню фізичної підготовленості та інтересам студентів.

Аналіз медичних довідок студентів I–IV курсів університету, які за станом здоров'я належать до СМГ, дозволив встановити кількість перенесених респіраторно-вірусних захворювань протягом навчального року (43,0 %). Характеристика показників захворюваності свідчить про те, що студенти, які мають хронічні захворювання, окрім респіраторно-вірусних інфекцій перенесли загострення хронічних захворювань. Результати наших досліджень узгоджуються з твердженням С. М. Футорного про те, що за моніторингом показників захворюваності у 69,0 % студенток і 49,0 % студентів вперше було діагностовано гострі захворювання або виявлено нові хронічні форми прояву минулих хвороб протягом навчального року [184, с. 13]. Отримані результати вказують на необхідність проведення організаційних і гігієнічних заходів, спрямованих на попередження виникнення та розвитку захворювань, побудову освітнього процесу, що передбачає особисту мотивацію до здорового способу життя.

Самооцінювання студентами НУВГП стану власного здоров'я за методикою В. П. Войтенка [23] дало змогу встановити, що жоден із них не оцінює стан свого здоров'я, як ідеальний, 13,04 % чоловіків і 4,0 % жінок визнали свій стан як

добрий, 34,78 % і 45,50 % відповідно – посередній, 29,56 % і 48,50 % – задовільний, 22,61 % і 2,0 % – незадовільний [98] (табл. 2.13).

Таблиця 2.13

Самооцінка стану здоров'я студентами спеціальних медичних груп

(у %, n = 315, чол. – 115, жін. – 200)

Стан здоров'я	Стать	К-ть випадків	Рік навчання				Загальний
			I	II	III	IV	
Ідеальний (0–3 бала)	чол.	–	–	–	–	–	–
	жін.	–	–	–	–	–	–
	всього	–	–	–	–	–	–
Добрий (4–7 балів)	чол.	15	13,16	14,29	8,33	13,04	13,04
	жін.	8	4,35	4,88	2,50	4,00	4,00
	всього	23	7,48	9,64	3,85	6,85	7,30
Посередній (8–13 балів)	чол.	40	39,47	33,33	33,33	30,43	34,78
	жін.	91	57,97	36,58	42,50	38,00	45,50
	всього	131	51,40	34,94	40,38	35,62	41,59
Задовільний (14–20 балів)	чол.	34	26,31	28,57	33,33	34,78	29,56
	жін.	97	36,23	58,54	55,00	52,00	48,50
	всього	131	32,71	43,37	50,00	41,10	41,59
Незадовільний (21–27 балів)	чол.	26	21,05	23,81	25,00	21,74	22,61
	жін.	4	1,45	–	–	6,00	2,00
	всього	30	8,41	12,05	5,77	6,85	9,52

Виявлено характерні відмінності у самооцінюванні стану здоров'я за статтю. Привертає увагу той факт, що 94,0 % студенток визначили свій стан як посередній та задовільний, студенти-чоловіки: добрий – 13,04 %, посередній – 34,78 %, незадовільний – 22,61 %. Оцінку стану здоров'я «добрий» встановлено в 4,0 % студенток, разом із тим, спостерігається динаміка до зниження даної оцінки від першого (4,35 %) до третього (2,50 %) курсів. На першому курсі свій стан здоров'я вважають посереднім 57,97 % студенток, на другому – 36,58 %, на третьому – 42,50 %, на четвертому курсі відсоток студенток ще менший – 38,0 %. Нажаль, значно більше тих, хто оцінює своє здоров'я як задовільне – 1,45 % студенток першого курсу та 6,0 % четвертого визначили свій стан здоров'я, як незадовільний [100]. На нашу думку, більш реально оцінили своє здоров'я студенти старших курсів: 25,0 % опитаних студентів третього і 21,74 % четвертого курсів визначили стан здоров'я, як незадовільний.

Таким чином, із кожним наступним роком навчання студенти відзначали погіршення стану власного здоров'я та оцінили його здебільшого як посередній та задовільний [98]. Внаслідок порівняння результатів самооцінювання студентами власного здоров'я з даними лікарського контролю встановлено, що у понад 80 випадках студенти або завищували, або занижували реальні показники стану свого здоров'я, що узгоджується з твердженням С. І. Присяжнюка про те, що кількість студентів, зарахованих за висновками лікарів до спеціальних медичних груп, не відповідає їх дійсному стану здоров'я [154, с. 39–40].

Як було встановлено у ході дослідження, у студентів найчастіше спостерігаються порушення в роботі серцево-судинної системи. Тому в роботі досліджено [98] ступінь ризику розвитку серцево-судинних захворювань у того ж самого контингенту студентів за методикою С. А. Душаніна [56] (табл. 2.14).

Таблиця 2.14

Оцінка ступеню ризику розвитку серцево-судинних захворювань студентами спеціальних медичних груп

(у %, n = 315, чол. – 115, жін. – 200)

Стан здоров'я	Стать	К-ть випадків	Рік навчання				Загальний
			I	II	III	IV	
Ризик відсутній (менше 13)	чол.	12	13,16	11,90	–	8,69	10,43
	жін.	27	14,49	14,63	10,00	14,00	13,50
	всього	39	10,28	13,25	7,69	12,33	12,38
Ризик мінімальний (14–23 балів)	чол.	32	28,94	23,81	33,33	30,43	27,83
	жін.	79	57,97	36,58	25,00	28,00	39,50
	всього	111	28,97	24,10	25,00	28,76	35,24
Ризик виражений (24–29 балів)	чол.	25	26,31	19,05	25,00	17,39	21,74
	жін.	52	11,59	29,27	35,00	36,00	26,00
	всього	77	10,28	16,87	17,31	30,14	24,96
Ризик явний (30–37 балів)	чол.	28	21,05	23,81	33,33	26,09	24,59
	жін.	27	11,59	12,19	17,50	14,00	13,50
	всього	55	9,34	18,07	13,46	17,81	17,46
Ризик максимальний (більше 37)	чол.	18	10,53	21,43	8,33	17,39	15,65
	жін.	15	4,34	7,32	12,50	8,00	7,50
	всього	33	5,61	13,25	3,85	10,96	10,48

Ризик розвитку захворювань серцево-судинної системи відсутній у студентів третього курсу та незначний (10,43 %) в осіб інших курсів. Найвищий відсоток максимального ризику виявлено у студенток третього курсу – 12,50 %.

Встановлено, що серед респондентів із максимальним ризиком розвитку серцево-судинних захворювань більше чоловіків, особливо серед студентів II курсу – 21,43 %.

Значне місце у структурі сукупного ризику розвитку серцево-судинних захворювань посідають недостатня рухова активність, нервово-емоційні перевантаження, надлишкова маса тіла, шкідливі звички [207; 208; 217; 220 та ін.]. Більшість чинників ризику є контрольованими, тому актуальним є наукове обґрунтування рухових режимів, які б забезпечили стабільний рівень здоров'я. Розумове навантаження та активність студентів під час навчання супроводжуються підвищеними енерговитратами, які відновлюються за рахунок достатнього за обсягом і збалансованого за якістю харчування. Повноцінне і раціональне харчування дає позитивні результати у зниженні рівня захворюваності та покращенні показників здоров'я [30; 150; 212 та ін.].

Аналіз даних про стан здоров'я студентської молоді та поширеність захворювань, тісно пов'язаних з харчуванням, свідчить про те, що в Україні склалася вкрай загрозлива ситуація [65; 190]. Європейська економічна комісія Організації Об'єднаних Націй зробила огляд у країнах Східної Європи, в тому числі і в Україні, і констатувала зниження споживання таких харчових продуктів, як молоко, фрукти та овочі. Відзначено перехід на дешевші джерела енергії – збільшено споживання хліба, борошняних та кондитерських виробів [150; 173].

У публікаціях ВООЗ обґрунтовується значний вплив харчового чинника на поширення хронічних неінфекційних захворювань та на тривалість життя людини [147; 150; 173; 218 та ін.]. У ряді європейських країн (Норвегія, Данія, Нідерланди, Фінляндія, Ісландія та інші) розроблені і прийняті до виконання програми харчування, які дали вже позитивний ефект, про що свідчать публікації зарубіжних авторів про ефективність розробки і впровадження заходів по оздоровленню харчування молоді [147, 173, 212]. В країнах колишнього СРСР (Росія, Білорусія, Казахстан та інших) також спостерігається ріст аліментарнозалежних захворювань. В даний час приймається ряд законодавчих актів та програм з метою покращання харчування та зниження рівня захворюваності. Проводиться збагачення харчових продуктів

різними корисними речовинами (вітамінами, мікроелементами, харчовими волокнами) [136].

Таким чином, перехід до здорового харчування має передбачати вирішення проблеми забезпечення якості та безпечності продуктів харчування, що є нині одним з найбільш актуальних завдань державного регулювання споживчого ринку України. Окрім того, кожна освічена людина має вільно орієнтуватися в питаннях не лише безпечності продуктів харчування, а й у питаннях повноцінності харчування, від чого залежить її загальний стан здоров'я [133, с. 70–86; 136, с. 142–163; 214].

Враховуючи те, що місце і умови проживання студентів справляють значний вплив на якість та режим харчування, під час анкетування було враховано цей фактор. Майже однакова кількість студентів спеціальних медичних груп проживає вдома та в гуртожитку (рис. 2.1). Незначна кількість респондентів (18 чоловіків) та (34 жінок) проживають на орендованих квартирах.

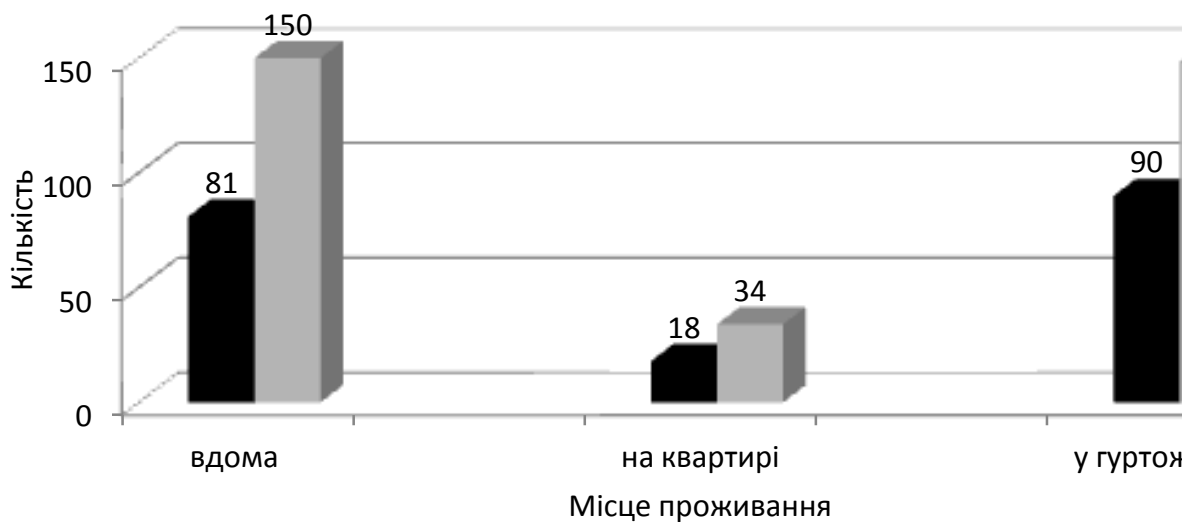


Рис. 2.1. Кількісний склад студентів за місцем проживання, осіб

Результати дослідження свідчать про недотримання студентами правильного режиму харчування, а саме 61,14 % жінок та 52,91 % чоловіків порушують режим харчування (табл. 2.15). Не снідають та споживають їжу перед сном відповідно 20,15 % та 23,42 % опитаних, 65,66 % студенток та 48,15 %

студентів вечеряють за 2–3 год. до сну. Щільний графік навчального процесу в університеті, встановлений внаслідок скорочення семестрів, значне щоденне розумове навантаження не сприяють дотриманню студентами режиму приймання їжі. Так, 3–4 рази на день споживають їжу лише 57,23 % опитаних жінок та 67,72 % чоловіків. Майже вдвічі менше (38,58 %) студентів із числа опитаних споживають їжу два рази на день. Дані співпадають із результатами анкетування студентів СНВ Білоруського державного університету (Мінськ), які свідчать, що тільки 16,0 % студентів дотримуються режиму харчування, 60,0 % – не завжди і 24,0 % не дотримуються його взагалі [166].

Таблиця 2.15

Оцінка режиму харчування студентів університету

(у %, n = 521, чол. – 189, жін. – 332)

Споживання їжі	Стать	К-сть осіб	Рік навчання				Загальний
			I n=132	II n=133	III n=143	IV n=113	
3–4 рази на день	чол.	128	71,73	73,47	64,41	60,00	67,72
	жін.	190	65,12	63,09	53,57	46,15	57,23
	всього	318	68,37	68,17	58,88	52,99	61,04
2 рази на день	чол.	64	30,43	32,65	33,90	40,00	33,86
	жін.	137	31,39	31,90	44,05	53,85	41,26
	всього	201	30,91	32,27	38,97	46,92	38,58
Завжди у визначений час	чол.	29	15,22	26,53	6,78	14,28	15,34
	жін.	28	11,63	3,57	9,52	10,26	8,43
	всього	57	13,42	15,05	8,15	12,27	11,88
Вечеряють за 2–3 години до сну	чол.	91	69,56	40,82	35,59	51,43	48,15
	жін.	218	69,77	71,43	54,76	66,67	65,66
	всього	309	69,66	56,11	45,17	59,05	59,31
Споживають їжу перед сном	чол.	66	36,96	22,45	40,68	40,00	34,92
	жін.	56	16,28	17,85	23,81	8,97	16,87
	всього	122	26,64	20,14	32,24	24,47	23,42
Не снідають	чол.	41	21,74	24,49	13,56	31,43	21,69
	жін.	64	13,95	28,57	17,86	16,67	19,28
	всього	105	17,84	26,53	15,71	24,04	20,15
Режиму не дотримуються	чол.	100	67,39	38,77	49,15	60,00	52,91
	жін.	203	62,79	62,28	66,67	50,00	61,14
	всього	303	65,09	50,52	57,91	55,18	58,16

Порушення режиму харчування призводить до захворювань органів травлення, серцево-судинної системи, цукрового діабету, ожиріння, психічних

розладів, зниження працездатності, погіршення зору й пам'яті, що в підсумку позначається на успішності студентів.

Пригнічений стан, апатія, дисгармонія із зовнішнім світом і самим собою, як наслідки неправильного харчування, справляють негативний вплив на формування та засвоєння соціальних ролей молодих людей, нерідко стаючи перепорою на шляху до самореалізації і творчого вираження [41; 70; 206; 210; 215 та ін.]. Студенти-чоловіки уважніше, ніж студентки, ставляться до режиму та вибору харчування. Так, встановлено, що 41,68 % студентів і 30,12 % студенток щодня вживають перші страви (табл. 2.16). Прийому перших страв один раз на 2–3 дні віддають перевагу 37,65 % жінок. Четверта частина респондентів-жінок (25,60 %) і п'ята чоловіків (19,05 %) майже не вживають перших страв.

Таблиця 2.16

Вживання перших страв в харчуванні студентами університету

(у %, n = 521, чол. – 189, жін. – 332)

Кількість разів	Стать	К-сть осіб	Рік навчання				Загальний
			I n=132	II n=133	III n=143	IV n=113	
2 рази на день	чол.	30	15,22	20,41	16,95	8,57	16,03
	жін.	19	6,98	4,76	5,95	5,13	5,72
	всього	49	11,00	12,28	11,25	6,85	9,40
1 раз у 2-3 дня	чол.	45	28,26	22,45	25,42	17,14	24,05
	жін.	125	38,37	51,19	28,57	32,05	37,65
	всього	170	33,31	36,82	26,99	24,59	32,63
1 раз на день	чол.	78	41,30	48,98	37,29	37,14	41,68
	жін.	100	29,07	25,00	34,52	32,05	30,12
	всього	178	35,19	40,00	35,91	34,59	34,17
Інколи	чол.	36	15,22	8,16	20,34	37,14	19,05
	жін.	85	24,42	19,05	30,95	28,21	25,60
	всього	121	19,82	13,61	25,65	32,67	23,22

Сучасного студента мали би цікавити питання біологічної цінності продуктів, зв'язку харчування з руховою активністю, впливу харчування на здоров'я. Тоді, як результати дослідження свідчать про низький рівень культури харчування студентів, необізнаність щодо принципів здорового харчування, що проявляється у нехтуванні режимом харчування, невмінні його організувати

залежно від навантаження, некомпетентному обмеженні у харчуванні тощо (табл. 2.17).

Таблиця 2.17

Якість харчування студентів університету

(у %, n = 521, чол. – 189, жін. – 332)

Показники харчування	Стать	К-сть осіб	Рік навчання				Загальний %
			I	II	III	IV	
Часто вживають важку, холодну їжу, їжу «всухом'ятку»	чол.	75	36,96	36,73	44,07	40,00	39,68
	жін.	198	58,14	58,33	46,43	76,92	59,64
	всього	273	48,55	48,53	45,25	58,46	52,40
Часто вживають жирну, гірку, кислу і пересолену їжу	чол.	43	13,04	16,33	27,12	37,14	22,75
	жін.	64	19,77	8,33	17,86	32,05	19,28
	всього	107	17,76	11,21	21,50	33,64	20,54
Часто вживають продукти швидкого приготування	чол.	45	22,74	20,41	27,12	26,71	23,81
	жін.	46	15,12	19,04	11,90	8,97	13,85
	всього	91	18,68	19,78	18,68	16,48	17,47
П'ють більше 2–3 разів на день міцний чай і каву	чол.	91	43,48	44,90	47,46	60,00	48,15
	жін.	178	31,39	55,95	63,09	65,38	53,61
	всього	269	37,42	50,24	55,28	62,69	51,63
Люблять часто ситно поїсти	чол.	104	45,65	69,39	54,24	48,57	55,03
	жін.	127	38,37	36,90	47,62	29,48	38,25
	всього	231	42,01	53,15	50,93	39,03	44,34
Люблять поїсти у закладах швидкого та громадського харчування	чол.	39	10,87	26,53	23,73	20,00	20,63
	жін.	76	24,42	27,38	20,24	19,23	22,89
	всього	115	17,65	26,95	21,99	19,60	22,07
Часто вживають їжу, яку приготували з напівфабрикатів, придбаних в магазинах	чол.	26	8,70	4,08	20,34	22,86	13,76
	жін.	22	8,14	7,14	5,95	5,13	6,63
	всього	48	8,42	5,61	13,13	13,99	9,21
Люблять інколи ситно поїсти в гостях	чол.	101	50,00	48,98	59,32	54,8	53,44
	жін.	163	47,67	45,23	53,57	50,00	49,09
	всього	264	48,83	47,10	56,44	52,40	50,67
У режимі харчування мають один розвантажувальний день	чол.	32	10,87	22,45	18,64	14,28	16,93
	жін.	72	24,42	22,62	13,09	26,92	21,68
	всього	104	17,64	22,53	15,85	20,6	19,96
Дотримуються дієт	чол.	24	10,87	12,24	16,94	8,57	12,70
	жін.	49	13,95	15,47	11,90	17,95	14,76
	всього	73	12,41	13,82	14,42	13,26	14,01
Визнають своє харчування неповноцінним	чол.	79	45,65	28,57	42,37	54,29	41,80
	жін.	195	54,65	61,90	65,47	52,56	58,74
	всього	274	50,14	45,23	53,92	53,43	52,59

Встановлено наявність у харчовому раціоні «ненатуральної» їжі: концентратних супів швидкого приготування (23,81 % чоловіків та 13,85 % жінок), заморожених сніданків, снєків, хот-догів (20,63 % чоловіків та 22,89 % жінок).

жінок), білкових концентратів, спецій, а також великої кількості напоїв із фруктовими есенціями, сиропів, ненатуральної кави, низькоякісного чаю (48,15 % чоловіків та 53,61 % жінок), слабоалкогольних та алкогольних напоїв сумнівного походження. Все це має негативний вплив на здоров'я молоді. Зокрема, 41,80 % чоловіків та 58,74 % жінок визнають своє харчування неповноцінним.

Разом із тим, асортимент продукції в їдальнях та буфетах не сприяє переходу на здорове харчування. Результати дослідження співпадають зі спостереженнями польських вчених про те, що з моменту впровадження в дію положення міністра охорони здоров'я Польщі про групи продуктів харчування, призначених для продажу у навчальних закладах, кількість «здорових» продуктів, рекомендованих для вікової групи, зросла несуттєво. Майже половина студентів (49,0 %) не помітили змін у асортименті, доступному у магазинах. Лише 26,0 % були задоволені внесеними змінами [197].

Науково обґрунтовано та доведено безпосередній взаємозв'язок між харчуванням та хронічними неінфекційними хворобами, а саме між недотриманням режиму харчування та захворюваннями ($r=0,373$; у групі чоловіків – $r=0,427$, в групі жінок – $r=0,290$), а також між низьким рівнем культури харчування та захворюваннями ($r=0,602$), зокрема в групі чоловіків $r=0,329$, в групі жінок – $r=0,660$.

Підсумовуючи вищевикладене, наголосимо, що здорове харчування студентської молоді – одна з найважливіших проблем сьогодення, яка формує здоров'я і добробут нації в цілому [33; 70; 195 та ін.]. В результаті дослідження можна сформулювати висновок про те, що, крім якісних і кількісних відхилень, фактичне харчування молоді характеризується порушенням режиму харчування, що підтвердило 52,91 % опитаних чоловіків та 61,14 % жінок. Майже половина студентів (52,59 %) визнала своє харчування неповноцінним.

Таким чином, за результатами аналізу показників фізичного здоров'я студентів встановлено, що кількість студентів, які належать за станом здоров'я до СМГ та звільнені від практичних занять із фізичного виховання, становить близько 19,0 %. Існує також суттєва відмінність у динаміці захворювань студентів

за період навчання у ВНЗ. За нозологією захворювань найбільш поширеними захворюваннями серед студентів університету, як чоловіків, так і жінок, протягом п'яти років є захворювання серцево-судинної, кістково-м'язової систем та органів зору. Патології, що є найбільш поширеними серед студентської молоді, поєднуються одна з одною частіше, ніж більш рідкісні класи патологій. Встановлений взаємозв'язок між рівнем культури харчування, режимом харчування та захворюваністю. Тому впровадження методичної системи застосування оздоровчих технологій у процес фізичного виховання студентів сприятиме вирішенню протиріч між зростаючим навчальним навантаженням, малорухливим способом життя студентів та нехтуванням елементарними гігієнічними заходами щодо збереження та зміцнення здоров'я.

2.4. Рівень соматичного здоров'я студентів

Кількісна оцінка здоров'я є одним із складних завдань сучасної науки про людину. Дослідження, проведені з метою визначення інформативності найпоширеніших методів, що використовуються для кількісного оцінювання здоров'я, показали, що найбільш значущий кореляційний зв'язок та достатній ступінь надійності мають методики Г. Л. Апанасенка (рівень фізичного здоров'я) [3; 5], Р. М. Баєвського (рівень адаптаційного потенціалу) [10] та К. Купера (максимальне споживання кисню) [120].

Оскільки здоров'я оцінюють різними методами, в роботі визначені критерії та показники його оцінювання [159, с. 241–245]. Численні праці науковців присвячені вивченню індивідуального здоров'я та фізичної підготовленості студентів (Г. П. Грибан [35, с. 62, с. 194; 36; 40]; О. В. Дрозд [51]; В. Д. Єдинак [59]; Є. О. Котов [81] та ін.). Розглядаються питання можливостей корекції здоров'я засобами фізичного виховання (Г. П. Грибан [37; 38]; О. В. Дрозд [51]; І. А. Салук [167]; Yu Lan [221] та ін.), а також підвищення рівня соматичного здоров'я студентів спеціальних медичних груп (Ж. А. Беликова [14]; О. З. Блавт [15; 16]; О. Д. Дубогай зі спів. [53]; Е. В. Єгоричева [57]; О. Ю. Іваночко [69];

Ж. В. Малахова [128]; С. І. Присяжнюк [154] та ін.). В основу визначення рівня соматичного здоров'я студентів за допомогою антропометричних індексів покладений їх морфофункціональний стан, потужність та ефективність аеробного енергозабезпечення [4]. З фізіологічного боку ці показники характеризують інтегрально стан дихальної, кровоносної та метаболічної функцій, з біологічного – ступінь стійкості живого організму [5]. Колектив білоруських вчених під керівництвом професора В. А. Коледи вказує на те, що фізичний стан та рівень здоров'я повинні розглядатися як найважливіші якості, базові компоненти особистості. Науковці аргументовано доводять необхідність цілорічного моніторингу здоров'я студентів під час розробки та використання в навчальному процесі здоров'язбережувальних технологій [76].

В роботі для розрахунку індексів соматичного здоров'я студентів СМГ використовуються показники морфофункціонального стану (додаток К, табл. К.1). Довжина тіла є сумарним показником, який характеризує стан пластичних процесів в організмі, а також найбільш стабільним показником з усіх параметрів фізичного розвитку, оскільки найменше залежить від впливу чинників середовища на відміну від інших соматичних ознак [35; 36]. Отримані результати вказують на те, що довжина тіла студенток НУВГП за період навчання суттєво не змінилася. Середні показники студенток I–IV курсів перебували на рівні 167,19 см; 167,54 см, 167,78 см та 167,35 см відповідно, що відповідає міжнародним стандартам за класифікацією Національного інституту здоров'я США (165–175 см) (рис. 2.2).

Середньостатистичні значення довжини тіла у студентів-чоловіків мають статистично достовірні відмінності: від першого до четвертого курсу довжина тіла збільшується на 4,90 см: від 175,35 см на першому курсі до 180,25 см на четвертому.

Маса тіла більш лабільна, ніж довжина, і перебуває в прямій залежності від різноманітних чинників, у першу чергу, від впливу навколишнього середовища та способу життя. Тому цей показник не менш важливий для вивчення й оцінювання фізичного розвитку студентів. Визначено, що маса тіла відповідає нормі у 57,30 %

студенток і 41,50 % студентів, при цьому протягом навчання в університеті середнє значення даного показника у студенток більш стабільне, ніж у студентів (рис. 2.3). Середньостатистичні показники маси тіла жінок суттєво не змінилися від першого до четвертого курсу – 59,24 кг, 56,78 кг, 57,90 кг, 58,33 кг відповідно, різниця становить 0,91 кг; у чоловіків цей показник збільшується на 9,41 кг: з 65,2 кг на першому курсі до 74,61 кг на четвертому.

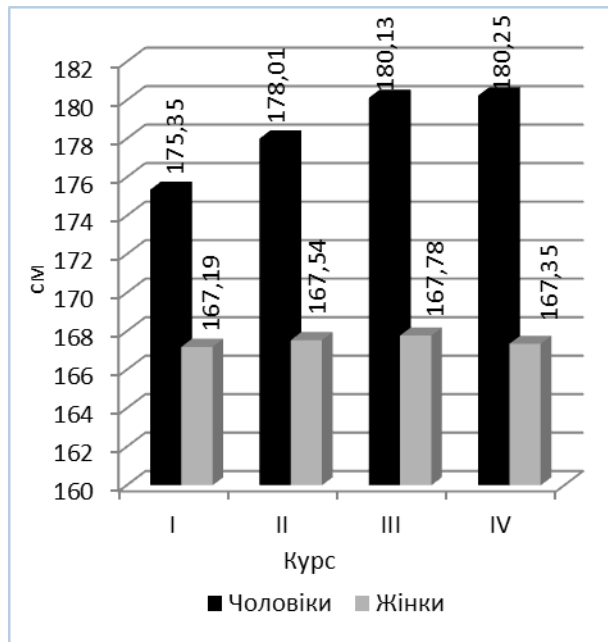


Рис. 2.2. Показники довжини тіла студентів

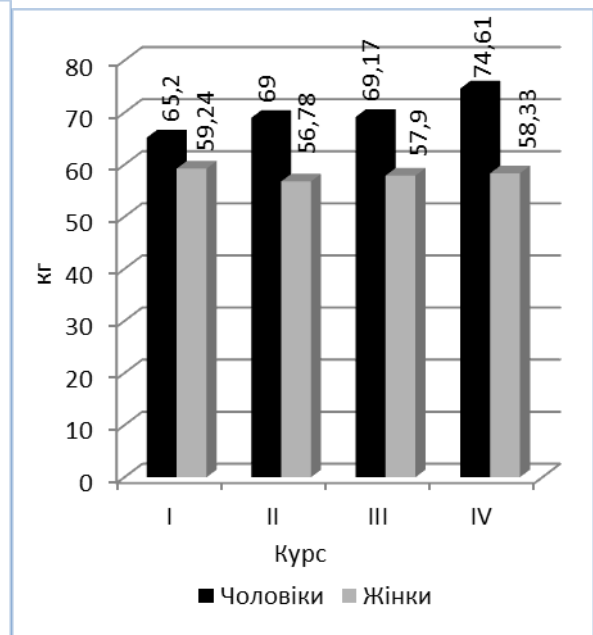


Рис. 2.3. Показники маси тіла студентів

Обхват грудної клітки, як один із найважливіших показників тотальних розмірів людини, відіграє важливу роль у фізичному розвитку студентів [35, с. 84]. Результати дослідження свідчать про вірогідне збільшення розмірів грудної клітки на другому курсі в чоловіків з достовірним збільшенням маси тіла. Різниця середніх величин у першокурсників у порівнянні зі студентами другого курсу становить: 5,35 см у чоловіків, 3,21 см у жінок, із третім курсом – 3,98 і 3,52 см відповідно, а з четвертим – 7,40 і 4,20 см (рис. 2.4).

Отже, аналіз антропометричних даних студенток I–IV курсів НУВГП показав, що їх довжина тіла знаходиться в межах 150,0–187,0 см, маса тіла – 42,0–95,0 кг, обхват грудної клітки – 69,0–112,0 см. Результати дослідження студентів

I–IV курсів свідчать, що їх довжина тіла знаходиться в межах 157,0–199,0 см, маса тіла – 40,0–160,0 кг, обхват грудної клітки – 70,0–117,0 см.

Дослідження морфофункціонального стану виявило відхилення показників серцево-судинної, дихальної та м'язової систем організму від нормативних значень, що вказує на зниження потенційних можливостей студентів упродовж навчання у ВНЗ (додаток К, табл. К.1). Саме цим пояснюється їх низький рівень здоров'я. Результати оцінки функціональної діяльності серцево-судинної системи (за показниками ЧСС) свідчать про значне перевищення норми середньостатистичних значень як студенток, так і студентів (рис. 2.5). Причому середньогрупові показники ЧСС студентів четвертого курсу значно вищі, ніж студентів перших курсів: у чоловіків – 84 відносно 82 уд хв⁻¹, у жінок – 87 відносно 84 уд хв⁻¹. Середнє значення ЧСС оцінювалося у три бали і відповідало діапазону 75–80 уд·хв⁻¹ за шкалою оцінки ЧСС_{сн}, розробленою В. Єдинаком [59].

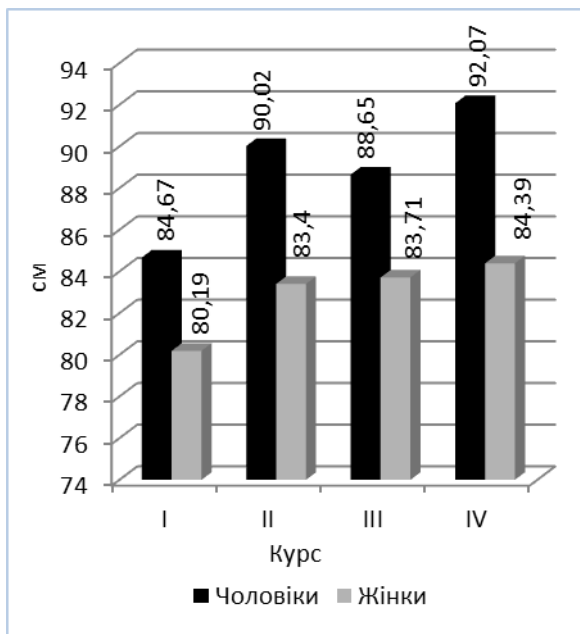


Рис. 2.4. Показники обхвату грудної клітини студентів

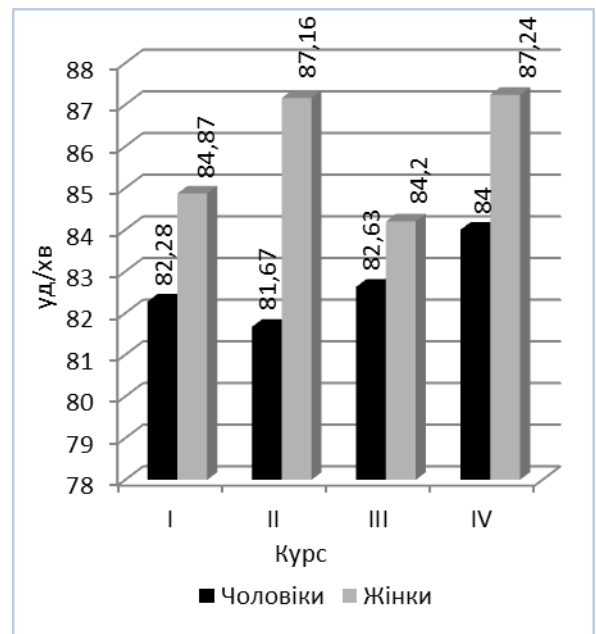


Рис. 2.5. Показники частоти серцевих скорочень студентів

Згідно з нормами, прийнятими ВООЗ, оптимальна норма систолічного тиску (по відношенню до ризику розвитку серцево-судинних ускладнень) має становити менше 120 мм рт. ст., нормальна – до 130 мм рт. ст., підвищена – 130–139 мм рт.

ст.; діастолічного тиску: оптимальна – від 80 до 85 мм рт. ст., підвищена 85–89 мм рт. ст. Середньогрупові показники систолічного й діастолічного тиску були занижені або завищені відносно вікових норм, причому зазначається великий діапазон значень систолічного тиску (рис. 2.6, 2.7).

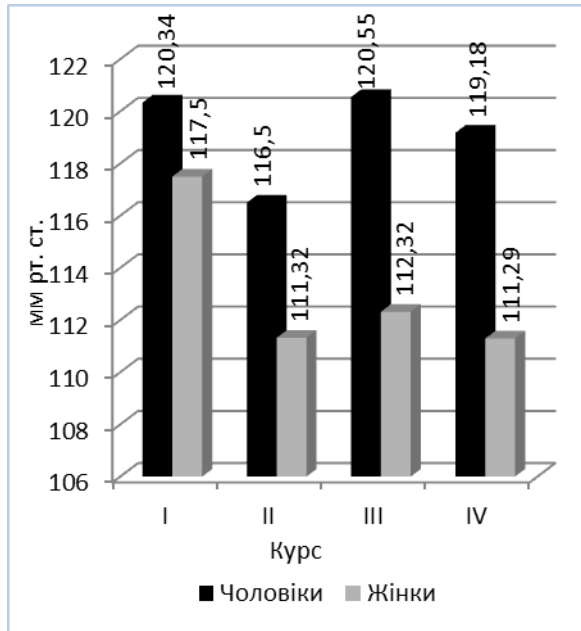


Рис. 2.6. Показники систолічного артеріального тиску

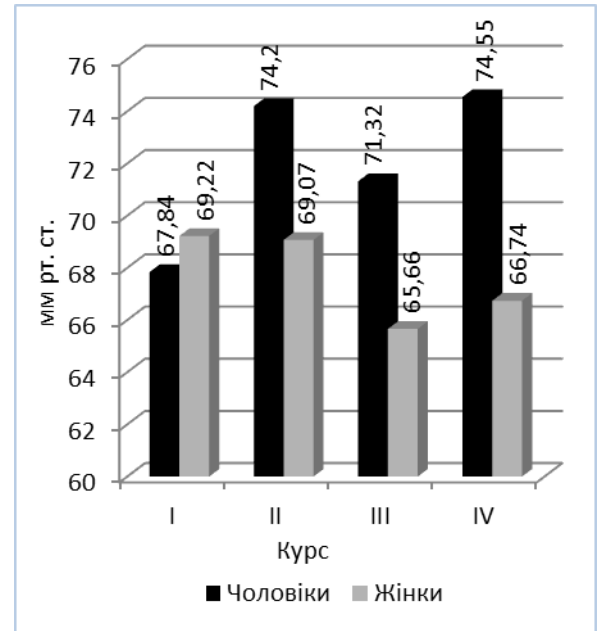


Рис. 2.7. Показники діастолічного артеріального тиску

Враховуючи контингент досліджуваних студентів, у анамнезі яких визначено близько 50,0 % патологій серцево-судинної системи, отримані вихідні дані можна використовувати для подальшого порівняльного дослідження з метою диференціації фізичного навантаження в освітньому процесі із фізичного виховання.

Життєва ємність легенів, яка характеризує функцію зовнішнього дихання та адекватно реагує на зміни зовнішнього середовища, виступає одним із важливих показників морфофункціонального стану студентів технічних ВНЗ. Кількість студенток і студентів, у яких зареєстровані нижчі або вищі від норми показники ЖЄЛ, становить більшу частину досліджуваного контингенту, а саме: студентки – 52,70 %, студенти – 50,50 %. В результаті аналізу отриманих результатів встановлено, що у чоловіків середньостатистичний показник ЖЄЛ становив $3219 \pm 702,58$ мл. Середнє значення ЖЄЛ усіх обстежених жінок – $2418,07 \pm 384,41$

мл. Динаміка середніх значень цього показника як у чоловіків, так і в жінок протягом навчання має тенденцію до збільшення (рис. 2.8). Відхилення абсолютних середніх величин у студентів другого курсу у порівнянні з першокурсниками становило 445,54 мл у чоловіків та 34,15 мл у жінок, у студентів третього курсу – 304,51 мл і 89,94 мл відповідно, у студентів четвертого курсу – 157,05 мл і 22,74 мл.

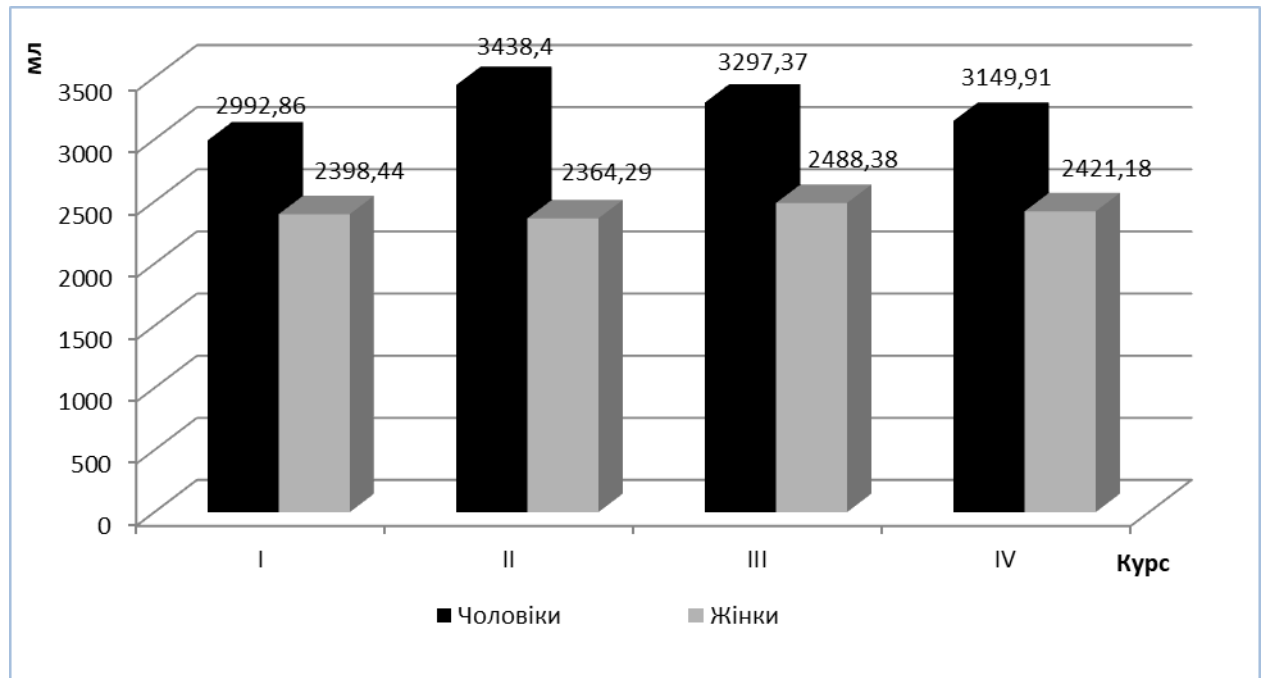
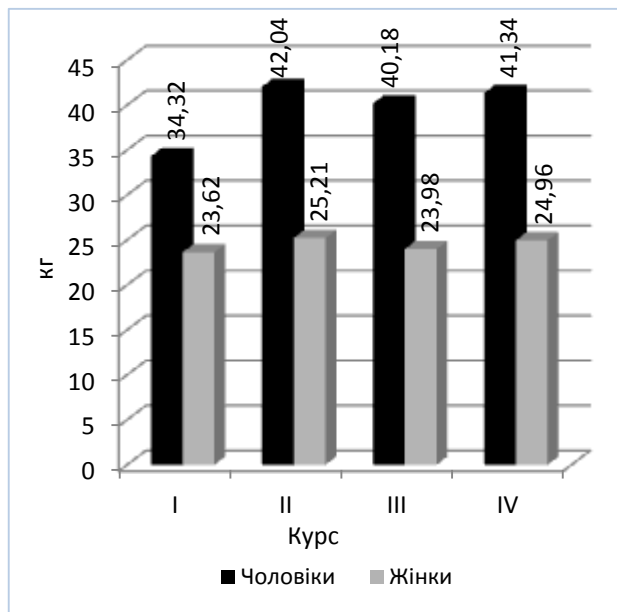


Рис. 2.8. Показники життєвої ємності легенів

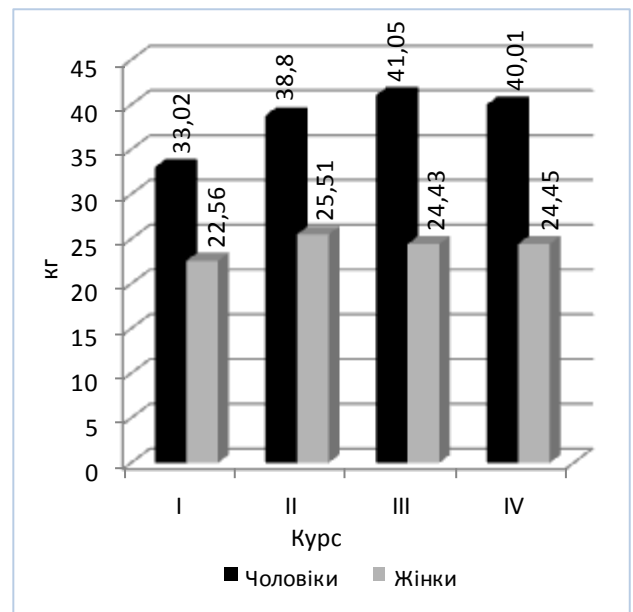
Встановлено, що показники маси тіла, обхвату грудної клітки, ЖЄЛ та ЧСС залежать від екологічних чинників [35, с. 84; 82]. Так, у студентів, які проживали на територіях радіаційного забруднення, відзначається збільшення маси тіла, обхвату грудної клітки, ЧСС, зниження функціональних можливостей дихальної системи. Власні спостереження доводять, що 11,58 % студентів університету проживали і проживають на забруднених територіях III–IV категорії.

Показники сили кисті даного контингенту студентів є середньостатистичними, що підтверджує дані попередніх досліджень у цьому напрямку [15; 35, с. 83–85; 156; 157 та ін.]. Власні результати свідчать про вірогідне збільшення сили кисті у процесі навчання у ВНЗ, особливо в чоловіків (рис. 2.9, 2.10).

Середньогрупові показники сильнішої руки мають тенденцію до збільшення від першого до четвертого курсу: у жінок – 23,62 кг, 25,51 кг, 24,43 кг, 24,96 кг відповідно, відхилення становить 1,34 кг; у чоловіків – 34,32 кг, 42,04 кг, 41,05 кг, 41,34 кг відповідно, абсолютне відхилення становить 7,02 кг. Як і в попередніх дослідженнях, у чоловіків відзначається великий діапазон значень. Середнє значення цього показника усіх обстежених жінок становить 24,51 кг, чоловіків – 39,69 кг.



*Рис. 2.9. Показники сили кисті
правої руки*



*Рис. 2.10. Показники сили кисті
лівої руки*

Аналіз даних студенток I–IV курсів НУВГП показав, що ЧСС у них знаходиться в межах 56–140 уд·хв⁻¹; артеріальний тиск: систолічний – 85–145 мм рт. ст., діастолічний – 60–90 мм рт. ст.; ЖЄЛ – 1200–4900 мл; сила кисті правої руки – 14–47 кг, сила кисті лівої руки – 14–46 кг. Результати дослідження студентів-чоловіків I–IV курсів свідчать, що ЧСС у них знаходиться в межах 60–132 уд·хв⁻¹; артеріальний тиск: систолічний – 90–160 мм рт. ст., діастолічний – 50–110 мм рт. ст.; ЖЄЛ – 1500–5200 мл; сила кисті правої руки – 14–60 кг, сила кисті лівої руки – 18–64 кг.

Таким чином, аналіз проведеного дослідження встановив наближеність отриманих даних до результатів інших науковців [15; 35, с. 83–85; 156; 157 та ін.]. Слід зазначити, що динаміка показників фізичного розвитку жінок за всіма показниками суттєво не змінилася за чотири роки, а в чоловіків має тенденцію до збільшення до четвертого курсу.

Характеристика пропорційності фізичного розвитку розраховується за антропометричними індексами. Разом із тим, В. О. Романенко [164], узагальнивши висновки науковців, обґрунтовано критикує використання індексів в умовах сьогодення. На його думку, індекси не враховують: 1) процеси акселерації; 2) регіональні та етнічні особливості фізичного розвитку; 3) взаємозв'язок темпів росту і розвитку осіб різної конституційної належності; 4) сучасні концепції соматичного здоров'я; 5) методологію діяльнісного підходу та теорії функціональних систем [164, с. 198]. Не зважаючи на те, що метод індексів не дає вичерпної інформації щодо тих чи інших даних, він дозволяє періодично давати орієнтовні оцінки змінам пропорційності фізичного розвитку та коригувати призначення педагогічних заходів та рухового режиму студентів з урахуванням рівня здоров'я в першу чергу. Крім того, пріоритетність даного методу зумовлюється відсутністю необхідної складної діагностичної апаратури, мінімальним обсягом і часом проведених вимірювань, реалізація якого створить можливість проведення масових обстежень викладачами кафедр [83].

Середнє значення індексу Руф'є у студентів СМГ становило 12,57 ум. од. у чоловіків і 14,16 ум. од. у жінок, що відповідає задовільному рівню працездатності (рис. 2.11, табл. 2.18, додаток К, табл. К.2).

Таблиця 2.18

Оцінка працездатності студентів I–IV курсів спеціальних медичних груп
(у %, $n = 529$, *чол.* – 219, *жін.* – 310)

Оцінка індексу Руф'є	Стать	К-ть студентів	Рік навчання				Загальний
			I	II	III	IV	
1	2	3	4	5	6	7	8
Атлетичне серце	чол.	1	–	2,00	–	–	0,46
	жін.	–	–	–	–	–	–
	ВСЬОГО	1	–	0,71	–	–	0,19

Продовження табл. 2.18

1	2	3	4	5	6	7	8
Відмінно	чол.	2	–	–	3,45	–	0,91
	жін.	1	–	1,09	–	–	0,32
	всього	3	–	0,71	1,28	–	0,57
Добре	чол.	64	25,00	36,00	34,48	21,82	29,22
	жін.	55	12,50	19,78	15,31	20,22	17,74
	всього	119	20,45	25,53	22,43	20,83	22,49
Задовільно	чол.	88	42,86	26,00	41,38	49,09	40,18
	жін.	139	53,12	45,05	41,84	44,94	44,84
	всього	227	46,59	38,30	41,66	46,53	42,91
Погано	чол.	58	28,57	32,00	20,69	25,45	26,48
	жін.	114	34,37	34,06	41,84	34,83	36,77
	всього	172	30,68	33,33	33,97	31,25	32,51
<i>Не брали участь у тестуванні (травма нижніх кінцівок)</i>	чол.	6	3,57	4,00	–	3,64	2,74
	жін.	1	–	–	1,02	–	0,32
	всього	7	2,27	1,42	0,64	1,39	1,32

Встановлено, що у 26,48 % студентів та 36,77 % студенток працездатність низька, в 40,18 % студентів та 44,84 % студенток – задовільна, у 29,22 % студентів та в 17,74 % студенток оцінка індексу Руф'є – «добра». Індивідуальний аналіз результатів показує великий діапазон значень.

Одним із найточніших методів є ваго-зростовий показник, або показник угодованості. Індекс Кетле показує відповідність маси тіла до довжини. Середні значення ваго-зростового індексу Кетле у студентів I–III та у студенток I–IV курсів перебувають у межах норми, у студентів IV курсу – вище за норму (рис. 2.12).

Оскільки високі індекси варіації свідчать про неоднорідність загальної вибірки, було проведено більш детальний аналіз показників довжини та маси тіла студентів. Встановлено, що у 21,46 % студентів та 10,97 % студенток індекс Кетле вищий за норму, 12,32 % і 5,48 % відповідно – високий; у 22,83 % студентів та 24,19 % студенток – нижчий за норму, 5,94 % і 11,61 % відповідно – низький. Під час індивідуального аналізу результатів виявлено, що в 43,48 % студентів (37,44 % чоловіків та 47,74 % жінок) відношення маси тіла до його довжини відповідає нормі (табл. 2.19).

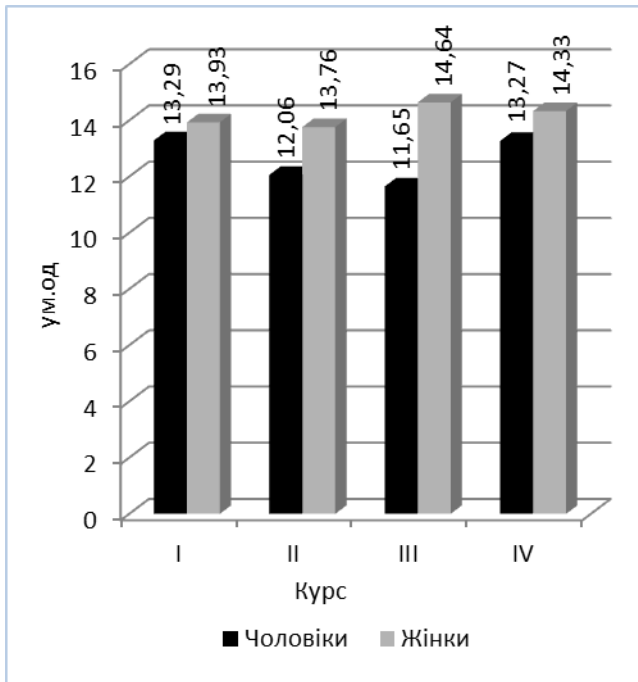


Рис. 2.11. Показники індексу Руф'є

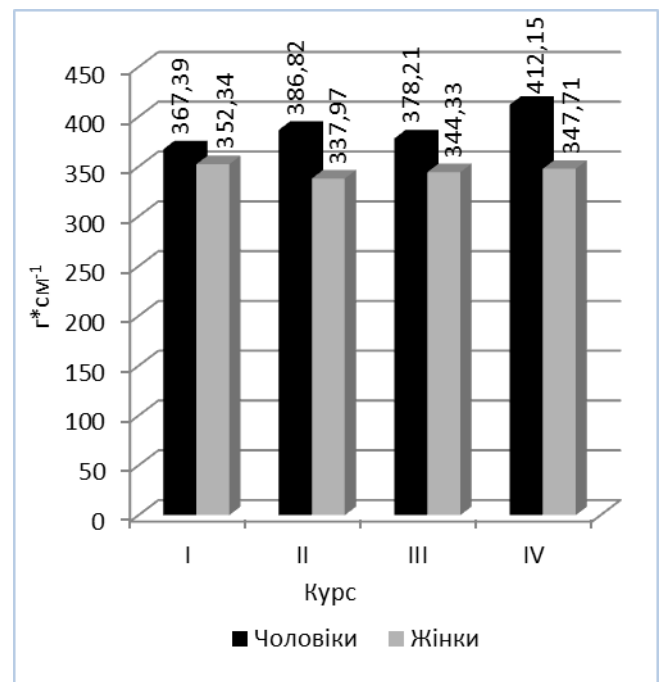


Рис. 2.12. Показники індексу Кетле

Таблиця 2.19

Ваго-зростовий індекс Кетле студентів I–IV курсів спеціальних медичних груп (у %, n = 529, чол. – 219, жін. – 310)

Оцінка маси тіла	Стать	К-ть студентів	Рік навчання				Загальний
			I	II	III	IV	
Низька	чол.	13	5,36	2,00	1,72	14,55	5,94
	жін.	36	3,12	18,68	9,18	10,11	11,61
	всього	49	4,54	12,77	6,41	11,80	9,26
Нижча за норму	чол.	50	26,78	26,00	24,14	14,55	22,83
	жін.	75	25,00	23,08	24,49	24,72	24,19
	всього	125	26,14	24,11	24,36	20,83	23,63
Норма	чол.	82	46,43	40,00	43,10	20,00	37,44
	жін.	148	46,87	45,05	50,00	48,31	47,74
	всього	230	46,59	43,26	47,44	37,50	43,48
Вища за норму	чол.	47	17,86	22,00	22,41	2,36	21,46
	жін.	34	21,87	7,69	11,22	10,11	10,97
	всього	81	19,32	12,76	15,38	15,27	15,31
Висока	чол.	27	3,57	10,00	8,62	27,27	12,32
	жін.	17	3,12	5,49	5,10	6,74	5,48
	всього	44	3,41	7,09	6,41	14,58	8,32

Відомо, що між масою тіла і силою м'язів є певне співвідношення. Зазвичай, чим більша маса м'язів, тим більша сила. Середнє значення силового

індексу – 59,53 % у студентів і 44,37 % у студенток, що відповідно на 6,34 % і 10,52 % нижче за нормативні значення (рис. 2.13).

Життєвий індекс є важливим результатом кількісного вираження здоров'я студентів, оскільки він є інформативним показником відповідності зовнішнього дихання і маси тіла встановленим нормам. В результаті дослідження встановлено, що переважають низький та нижчий за середній рівні показника, що є свідченням недостатності життєвої ємності легенів або надмірності ваги. У чоловіків цей показник становить 45,90 мл·кг⁻¹ на I курсі, 51,03 мл·кг⁻¹ на II курсі, 48,48 мл·кг⁻¹ на III курсі та 43,71 мл·кг⁻¹ на IV курсі, а у жінок 40,63 мл·кг⁻¹, 42,29 мл·кг⁻¹, 43,33 мл·кг⁻¹ та 42,06 мл·кг⁻¹ відповідно (рис. 2.14).

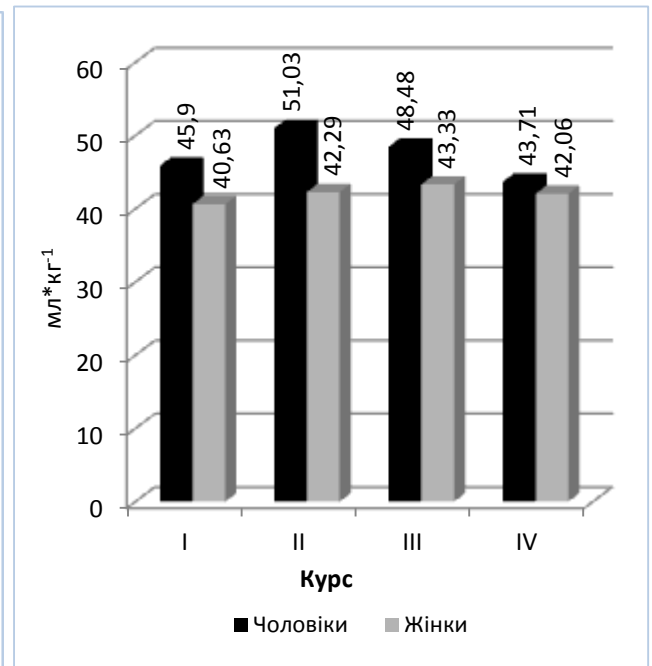
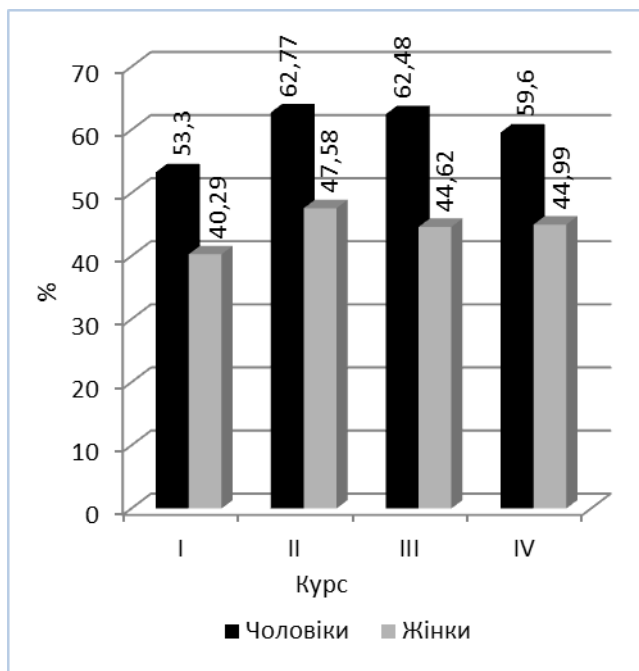


Рис. 2.13. Показники силового індексу Рис. 2.14. Показники життєвого індексу

Індекс Робінсона або «подвійний добуток» (ПД) у жінок дорівнював у середньому 97,7 ум. од. У чоловіків даний показник становив трохи більше від середнього значення – 99,56 ум. од. (рис. 2.15). Спостерігається зворотна залежність між рівнем фізичного здоров'я та середнім значенням показника в групах чоловіків та жінок – зі зниженням рівня фізичного здоров'я студентів спостерігається збільшення ПД.

Аналіз соматичного здоров'я за антропометричними індексами студенток I–IV курсів НУВГП показав, що значення індексу Кетле у них знаходиться в межах $265\text{--}545 \text{ г}\cdot\text{см}^{-3}$; індексу Руф'є – $25,6\text{--}0,8$ ум. од.; силового індексу – $25,42\text{--}64,0 \%$; життєвого індексу – $22,64\text{--}59,57 \text{ мл}\cdot\text{кг}^{-1}$; індексу Робінсона – $151,0\text{--}57,0$ ум. од.

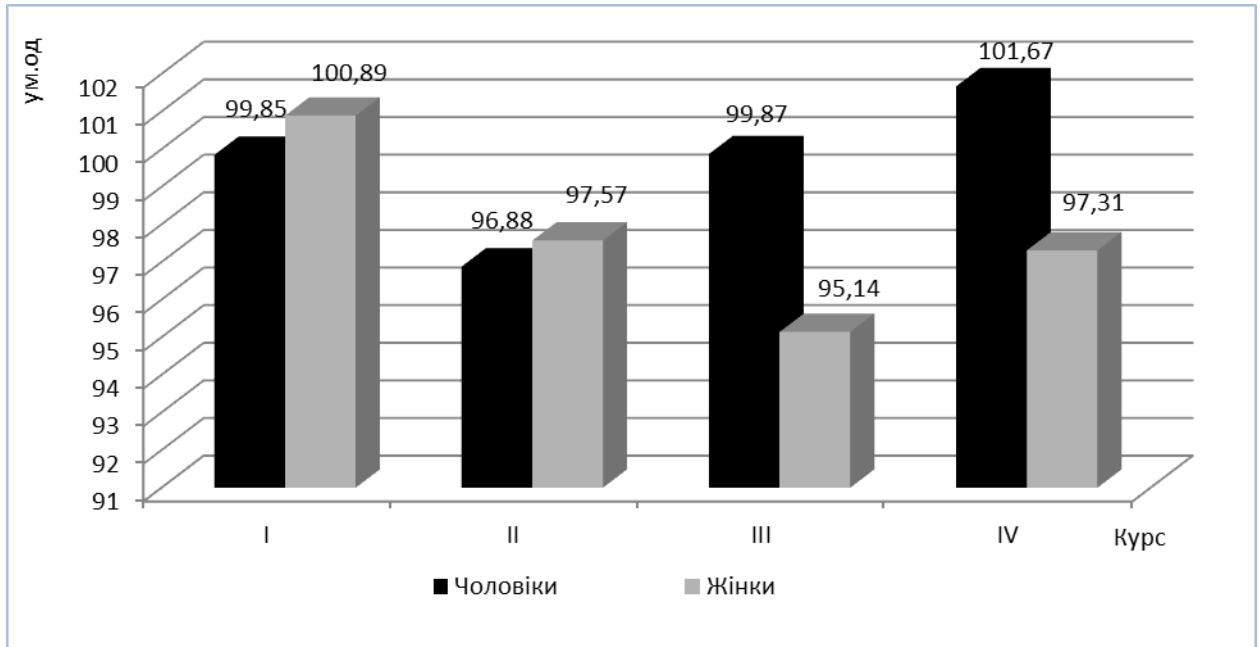


Рис. 2.15. Показники індексу Робінсона

Результати дослідження студентів-чоловіків I–IV курсів свідчать, що значення індексу Кетле у них знаходиться в межах $262\text{--}812 \text{ г}\cdot\text{см}^{-3}$; індексу Руф'є – $24,8\text{--}0$ ум. од.; силового індексу – $26,51\text{--}98,46 \%$; життєвого індексу – $15,31\text{--}70,97 \text{ мл}\cdot\text{кг}^{-1}$; індексу Робінсона – $182,0\text{--}57,0$ ум. од.

Засобами експрес-оцінки встановлено, що у $87,21 \%$ студентів та $88,39 \%$ студенток рівень здоров'я низький і загальна оцінка відповідає ≤ 3 балам (табл. 2.20). Тенденція до його погіршення спостерігається протягом навчання. В результаті дослідження виявлено досить широкий діапазон індивідуальних коливань показників соматичного здоров'я, який зумовлений станом здоров'я, фізичним розвитком, а також функціональним рівнем серцево-судинної та дихальної систем організму студентів I–IV курсів.

Враховуючи те, що безпечний рівень здоров'я характерний лише представникам із вищим за середній та високим рівнем здоров'я, можна

констатувати його відсутність у досліджуваної групи студентів, як чоловіків, так і жінок. Саме тому можна стверджувати, що, незважаючи на державний пріоритет фізичного виховання, рівень соматичного здоров'я студентської молоді невпинно погіршується.

Таблиця 2.20

**Рівень соматичного здоров'я у студентів спеціальних
медичних груп (в %, n=529, чол. – 219, жін. – 310)**

Рівні	Стать	К-ть студентів	Рік навчання				Загальний
			I	II	III	IV	
Низький	чол.	191	89,29	78,00	89,66	90,91	87,21
	жін.	274	96,87	81,32	89,80	90,91	88,39
	всього	465	92,05	80,14	89,74	90,97	87,90
Нижчий за середній	чол.	23	8,93	16,00	8,62	9,09	10,50
	жін.	29	–	14,28	9,18	7,86	9,35
	всього	52	3,55	14,89	8,97	8,33	9,83
Середній	чол.	5	1,78	6,00	3,57	–	2,28
	жін.	7	3,12	4,39	1,02	1,12	2,26
	всього	12	2,27	4,96	1,28	0,69	2,27
Вищий за середній	чол.	–	–	–	–	–	–
	жін.	–	–	–	–	–	–
	всього	–	–	–	–	–	–
Високий	чол.	–	–	–	–	–	–
	жін.	–	–	–	–	–	–
	всього	–	–	–	–	–	–

Визначальним є той факт, що під час вимірювання морфологічних та функціональних показників значна частина студентів не мала технічних навиків та певних знань про доцільність таких вимірів і тестів. Більшість студенток-першокурсниць, які ретельно слідкують за власною масою тіла, не знали її показників. Це свідчить про те, що за час навчання в школі на уроках фізичної культури недостатньо уваги приділялося викладанню теоретико-методичного матеріалу, спрямованого на формування знань з основ самооцінки фізичного стану організму, навчання самоконтролю функціональних можливостей серцево-судинної та дихальних систем, організації та методики проведення особистих фізкультурно-оздоровчих занять у вільний час. Тому разом із експериментальними дослідженнями проводилася роз'яснювальна робота

з викладацьким складом кафедри та студентами про необхідність проведення скринінг-контролю морфофункціонального стану для моніторингу рівня здоров'я.

Під час узагальнення наукових досліджень [15; 25; 69; 100; 113; 114; 128 та ін.] з'ясовано, що в період ремісії у студентів спеціальних медичних груп з різними нозологіями відсутні достовірні відмінності у середньостатистичних значеннях функціональних показників серцево-судинної та дихальної систем організму, що дозволяє використовувати показники морфофункціонального стану та соматичного здоров'я для диференціації фізичних навантажень під час проведення практичних занять.

За результатами аналізу анкетування студентів, визначення показників морфофункціонального стану та соматичного здоров'я були розроблені орієнтовні модельні характеристики (за означеними показниками) студентів спеціальних медичних груп для організації та проведення оздоровчих занять (додаток К, табл. К.3–К.4). Використання *оціночних таблиць* у повному обсязі пропонується лише на початку навчання для визначення вихідного рівня для диференціації контингенту, а також наприкінці навчального року. Натомість модульний контроль можна здійснювати за результатами динаміки показників.

2.5. Психофізіологічний стан студентів

На психіку студентської молоді справляє потужний негативний вплив сукупність соціальних, природних, побутових та інших чинників, що зумовлює потребу у застосуванні спеціальних заходів для охорони та зміцнення психічного здоров'я. Під нормальним психічним здоров'ям розуміється гармонійний розвиток психіки, що відповідає віку, віковій нормі даної людини [121; 122, с. 126–138; 126]. Одним із головних показників функціонального стану психіки є розумова працездатність, яка інтегрує основні характеристики психіки – сприйняття, увагу, пам'ять тощо.

З'ясовано, що оздоровча рухова активність у режимі навчального дня безпосередньо підвищує фізичну працездатність, позитивно впливає на психічну

сферу студентів, зокрема на перебіг розумових процесів [38; 126, с. 58; 127; 211; 219 та ін.]. Педагогічні і фізіологічні дослідження виявили різноманітні зміни у розумовій працездатності, що простежуються у студентів під впливом різних величин сумарної рухової активності [85; 90–96; 122, с. 126–138; 126, с. 58 та ін.]. Разом із тим, науковці зазначають, що проблему пошуку механізмів управління психофізіологічним станом студентів за допомогою конкретної форми оздоровчої рухової активності не лише не вивчено, але й не сформульовано, через що експериментальні дані розрізнені, дослідження показників фрагментарні, а цілісна концепція взаємодії його компонентів ще потребує обґрунтування у методичній системі застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів.

Важливу роль у професійній діяльності майбутнього фахівця відіграє увага. Увага – це зосередження психіки (свідомості) на певному об'єкті, яке супроводжується підвищенням рівнем сенсорної, інтелектуальної чи рухової активності [44, с. 80; 121]. Властивості уваги залежать від властивостей нервової системи молодшої людини [175, с. 35–39]. Наприклад, встановлено, що студентам із слабкою нервовою системою додаткові подразники заважають зосередитися, а з сильною – підвищують концентрацію уваги. До важливих характеристик уваги належать концентрація, вибірковість, стійкість, розподіл, переключення [44, с. 80]. Встановлено, що оздоровча рухова активність позитивно впливає на розвиток сили, широти і динамічності уваги [85; 92–96 та ін.]. Саме тому створена методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів передбачає використання засобів фізичної культури і спорту для формування професійно важливих психічних якостей у студентів.

За результатами дослідження швидкості перебігу пізнавальних процесів студентів СМГ, а саме переключення уваги за модифікованою методикою О. Ю. Козиревої – «Таблиці Шульте», встановлено, що ефективність роботи студенток I–III курсів оцінюється в 4 бали, а студенток IV курсів – 3 бали (табл. 2.21). У студентів усіх курсів цей показник дорівнює 3 бали, що є одним із показників стомлюваності зорового аналізатора. Рівень впрацьованості

студенток усіх курсів та студентів-чоловіків I–III курсів менший 1,0 с, що свідчить про результат задовільної впрацьованості. Студентам IV курсів із середньостатистичним результатом 1,04 с потрібно більше часу для підготовки до основної роботи. Результати дослідження психічної стійкості студенток I–III курсів та студентів I–II курсів свідчать про високу психічну витривалість. У студентів III–IV курсів та у студенток II–IV курсів цей показник вищий за 1,0 с, що свідчить про нижчу психічну стійкість досліджуваних до виконання заданої роботи.

Таблиця 2.21

Показники переключення уваги у студентів I–IV курсів спеціальних медичних груп ($n = 158$, чол. – 56, жін. – 102)

Показники уваги	Стать	Рік навчання				Загальний
		I	II	III	IV	
		$\bar{X} \pm \sigma_x$	$\bar{X} \pm \sigma_x$	$\bar{X} \pm \sigma_x$	$\bar{X} \pm \sigma_x$	
Ефективність роботи, с	чол.	36,24 ± 8,59	34,83 ± 7,20	33,73 ± 9,44	37,45 ± 4,17	36,65 ± 5,98
	жін.	33,85 ± 7,93	32,90 ± 6,60	33,38 ± 5,28	36,05 ± 4,94	34,04 ± 5,17
Рівень впрацьованості, с	чол.	0,93 ± 0,12	0,92 ± 0,12	0,92 ± 0,11	1,04 ± 0,08	1,005 ± 0,09
	жін.	0,97 ± 0,11	0,96 ± 0,38	0,95 ± 0,09	0,99 ± 0,16	0,97 ± 0,12
Психічна стійкість (витривалість), с	чол.	0,97 ± 0,13	0,97 ± 0,14	1,04 ± 0,14	1,04 ± 0,06	1,01 ± 0,07
	жін.	0,99 ± 0,10	1,01 ± 0,50	0,99 ± 0,10	1,00 ± 0,12	0,99 ± 0,11

Визначення індивідуальних показників властивостей уваги дозволяє викладачу ефективно управляти процесом фізичного виховання, диференціювати процес адаптації студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності та сприяти формуванню професійно важливих психічних якостей. Адже, встановлено, що із кожним наступним роком навчання відбувається погіршення показників, які є визначальними для фахівців ІТ-технологій, інженерно-технічних та економічних спеціальностей (табл. 2.22).

В результаті досліджень [94; 95], які були проведені зі студентами різних навчальних груп та відділень Рівненського державного гуманітарного університету та Приватного вищого навчального закладу «Європейський університет», встановлено, що швидкість перебігу пізнавальних процесів

залежить від рівня фізичного здоров'я, фізичної і розумової працездатності, систематичності занять фізичним вихованням як у навчальний, так і позанавчальний час.

Таблиця 2.22

Показники переключення уваги у студентів I–IV курсів спеціальних медичних груп протягом навчального дня ($n = 158$, чол. – 56, жін. – 102)

Показники уваги	Час тестування	Рік навчання			
		I	II	III	IV
		$\bar{X} \pm \sigma_x$	$\bar{X} \pm \sigma_x$	$\bar{X} \pm \sigma_x$	$\bar{X} \pm \sigma_x$
Чоловіки					
Ефективність роботи, с	8.00	37,20 ± 4,56	33,56 ± 6,83	33,00 ± 3,90	37,12 ± 3,89
	9.40	36,98 ± 3,68	34,00 ± 5,92	30,82 ± 4,27	37,38 ± 3,69
	11.15	37,16 ± 5,58	34,14 ± 7,12	32,84 ± 4,12	37,46 ± 4,17
	13.00	37,24 ± 5,25	35,02 ± 5,16	34,02 ± 4,79	38,68 ± 4,36
	14.35	38,31 ± 4,98	35,73 ± 5,46	36,23 ± 5,23	40,15 ± 5,21
Рівень впрацьованості, с	8.00	1,94 ± 0,13	0,91 ± 0,15	0,93 ± 0,15	1,02 ± 0,19
	9.40	0,90 ± 0,17	0,90 ± 0,12	0,92 ± 0,13	1,00 ± 0,15
	11.15	0,93 ± 0,12	0,94 ± 0,08	0,93 ± 0,06	1,04 ± 0,08
	13.00	1,02 ± 0,26	0,98 ± 0,06	0,91 ± 0,03	1,10 ± 0,12
	14.35	1,16 ± 0,21	1,12 ± 0,12	1,29 ± 0,08	1,12 ± 0,18
Психічна стійкість (витривалість), с	8.00	0,91 ± 0,09	0,94 ± 0,04	1,00 ± 0,05	1,02 ± 0,03
	9.40	0,93 ± 0,005	0,96 ± 0,03	1,02 ± 0,04	1,01 ± 0,04
	11.15	0,95 ± 0,07	0,99 ± 0,09	1,04 ± 0,07	1,04 ± 0,06
	13.00	0,97 ± 0,09	1,01 ± 0,08	1,05 ± 0,06	1,05 ± 0,08
	14.35	1,01 ± 0,11	1,04 ± 0,09	1,07 ± 0,08	1,07 ± 0,07
Жінки					
Ефективність роботи, с	8.00	31,04 ± 5,68	33,01 ± 5,28	31,04 ± 5,72	35,04 ± 5,88
	9.40	31,89 ± 5,93	32,19 ± 5,90	31,89 ± 5,83	34,89 ± 5,91
	11.15	32,70 ± 6,27	34,70 ± 6,17	33,70 ± 6,17	36,09 ± 6,27
	13.00	32,88 ± 6,48	34,88 ± 6,18	33,28 ± 6,18	39,88 ± 6,38
	14.35	33,74 ± 5,81	35,84 ± 5,11	34,14 ± 5,21	37,74 ± 5,31
Рівень впрацьованості, с	8.00	0,93 ± 0,09	0,89 ± 0,06	0,93 ± 0,08	0,93 ± 0,09
	9.40	0,95 ± 0,07	0,95 ± 0,09	0,94 ± 0,06	0,95 ± 0,07
	11.15	0,97 ± 0,11	0,94 ± 0,10	0,97 ± 0,12	0,99 ± 0,10
	13.00	1,01 ± 0,12	1,02 ± 0,11	1,03 ± 0,12	1,01 ± 0,12
	14.35	1,04 ± 0,14	1,04 ± 0,13	1,14 ± 0,16	1,04 ± 0,14
Психічна стійкість, с	8.00	0,93 ± 0,06	0,93 ± 0,05	0,96 ± 0,06	1,03 ± 0,11
	9.40	0,98 ± 0,05	0,96 ± 0,05	0,98 ± 0,04	0,97 ± 0,05
	11.15	0,97 ± 0,08	0,99 ± 0,09	0,96 ± 0,08	1,02 ± 0,08
	13.00	0,99 ± 0,10	0,98 ± 0,11	0,99 ± 0,10	0,99 ± 0,10
	14.35	1,02 ± 0,09	1,04 ± 0,09	1,12 ± 0,11	1,04 ± 0,09

Рівень розвитку властивостей уваги за показником швидкості переробки (опрацювання) зорової інформації на початку I семестру достовірно не

відрізняється лише в студентів основних та спеціальних груп ($p > 0,05$) (додаток Л). Достовірні розбіжності ($p < 0,001$) відзначаються між групою студентів спортивних секцій та студентів основних і спеціальних груп. Наприкінці II семестру спостерігається тенденція до скорочення розбіжностей між показниками ШПЗІ в студентів основних груп і студентів спортивних секцій. Отримані дані узгоджуються з результатами інших авторів [128] щодо погіршення показників розумової працездатності протягом навчального року у студентів, які не здійснюють оздоровчу рухову діяльність систематично. У студентів основних груп та спортивних секцій коефіцієнт ефективності виконаної роботи несуттєво знизився наприкінці II семестру ($p > 0,05$). У студентів основних та спеціальних груп коефіцієнт ефективності має тенденцію до збільшення. Коефіцієнт продуктивності виконаної роботи наприкінці II семестру у студентів усіх груп підвищився, а у студентів, зарахованих в основну групу, зміни недостовірні ($p < 0,05$).

Оцінюючи показники розумової працездатності, а саме швидкість опрацювання зорової інформації, ефективність роботи, рівень концентрації уваги, дані студентів спортивних секцій достовірно відрізняються від даних студентів основних і спеціальних груп на початку I семестру (табл. 2.23). Наприкінці II семестру відзначається тенденція до збільшення рівня достовірності відносно інших груп (табл. 2.24). За критерієм Ст'юдента розбіжності між усіма відділеннями студентів статистично достовірні лише за показником швидкості опрацювання зорової інформації як на початку, так і наприкінці навчального року. Тобто достовірні розбіжності спостерігаються як між групами спортсменів ($p < 0,01$), так і студентами, рухова активність яких обмежується академічними заняттями з фізичного виховання ($p < 0,001$). За критерієм Фішера, статистично достовірні розбіжності у розсіюванні вихідних даних спостерігаються і за іншими показниками розумової працездатності. Особливо чітко вони виражені наприкінці навчального року між даними студентів спортивних секцій і спеціальних медичних груп.

**Властивості уваги у студентів різних навчальних груп
протягом навчального року (у I семестрі) ($n = 102$)**

Методики	Показники уваги	Статистичні показники	РДГУ		ПВНЗ ЄУ	
			спортивні секції	підготовчі групи з видів спорту	основна група	спеціальна група
Переключення уваги. Таблиці Шульге. Методика О. Ю. Козиревої	Ефективність роботи (ЕР), с	$\bar{X} \pm \sigma_x$	37,35±3,63	36,00±4,12	37,97±4,57	38,65±4,95
		σ_x^2	13,18	17,00	20,88	24,50
		$\nu\%$	9	11	12	12
		m	0,79	0,88	0,76	1,08
	Рівень впрацьованості (РВ), с	$\bar{X} \pm \sigma_x$	1,008±0,07	0,97±0,08	1,006±0,09	1,007±0,09
		σ_x^2	0,005	0,006	0,008	0,008
		$\nu\%$	7	8	9	9
		m	0,016	0,018	0,016	0,021
	Психічна стійкість (ПС), с	$\bar{X} \pm \sigma_x$	0,90±0,22	0,92±0,09	0,99±0,14	1,030±0,12
		σ_x^2	0,048	0,008	0,019	0,014
		$\nu\%$	24	10	14	11
		m	0,04	0,019	0,02	0,02
Концентрація та вибірковість уваги. Методика В. Я. Анфімова	ШПЗІ, біт/с	$\bar{X} \pm \sigma_x$	2,06±0,50	2,32±0,17	2,43±0,37	2,48±0,35
		σ_x^2	0,25	0,03	0,13	0,12
		$\nu\%$	24	7	15	14
		m	0,105	0,03	0,06	0,03
	КЕ, од	$\bar{X} \pm \sigma_x$	0,71±0,67	0,88±0,59	0,72±0,52	0,57±0,36
		σ_x^2	0,46	0,35	0,27	0,13
		$\nu\%$	95	67	73	64
		m	0,14	0,12	0,088	0,078
	КП, од	$\bar{X} \pm \sigma_x$	0,020±0,01	0,015±0,01	0,018±0,01	0,016±0,01
		σ_x^2	0,00019	0,00033	0,00020	0,00034
		$\nu\%$	69	66	79	115
		m	0,0028	0,0038	0,0023	0,0040
Рівень концентрації уваги. Тест П'єрона-Рузера	Число опрацьованих фігур	$\bar{X} \pm \sigma_x$	84,65±12,69		69,30±11,58	62,12±10,98
		σ_x^2	161,25		134,10	120,56
		$\nu\%$	15		16	17
		m	2,14		1,93	2,04

**Властивості уваги у студентів різних навчальних груп
протягом навчального року (у II семестрі) ($n = 102$)**

Методики	Показники уваги	Статистичні показники	РДГУ		ПВНЗ ЄУ	
			спортивні секції	підготовчі групи з видів спорту	основна група	спеціальна група
Переключення уваги. Таблиці Шульге. Методика О. Ю. Козиревої	Ефективність роботи (ЕР), с	$\bar{X} \pm \sigma_x$	36,98±3,83	36,27±4,52	39,99±4,87	41,61±4,95
		σ_x^2	14,74	20,47	23,72	24,50
		$\nu\%$	10	12	14	12
		m	0,83	0,96	0,76	1,06
	Рівень впрацьованості (РВ), с	$\bar{X} \pm \sigma_x$	0,99±0,08	0,96±0,097	1,010±0,09	1,012±0,09
		σ_x^2	0,006	0,0094	0,008	0,008
		$\nu\%$	8	10	10	11
		m	0,017	0,020	0,019	0,022
	Психічна стійкість (ПС), с	$\bar{X} \pm \sigma_x$	0,89±0,34	0,90±0,11	1,00±0,15	1,038±0,16
		σ_x^2	0,119	0,013	0,022	0,025
		$\nu\%$	38	12	14	16
		m	0,07	0,02	0,02	0,06
Концентрація та вибірковість уваги. Методика В. Я. Анфімова	ШПЗІ, біт/с	$\bar{X} \pm \sigma_x$	1,97±0,36	2,10±0,31	2,48±0,20	2,72±0,51
		σ_x^2	0,13	0,09	0,04	0,26
		$\nu\%$	18	14	8	18
		m	0,07	0,06	0,03	0,11
	КЕ, од	$\bar{X} \pm \sigma_x$	0,55±0,30	0,81±0,52	0,73±0,36	0,64±0,50
		σ_x^2	0,08	0,27	0,132	0,25
		$\nu\%$	53	64	49	78
		m	0,06	0,11	0,06	0,10
	КП, од	$\bar{X} \pm \sigma_x$	0,027±0,02	0,044±0,06	0,022±0,02	0,035±0,04
		σ_x^2	0,00059	0,0039	0,00049	0,0019
		$\nu\%$	90	142	98	122
		m	0,0050	0,013	0,0036	0,0093
Рівень концентрації уваги. Тест П'єрона-Рузера	Число опрацьованих фігур	$\bar{X} \pm \sigma_x$	82,34±12,64		76,00±11,69	70,00±11,51
		σ_x^2	159,93		136,66	132,48
		$\nu\%$	15		15	16
		m	2,13		1,95	2,14

Варто відзначити те, що і за середнім арифметичним, і за розсіюванням значень (дисперсією) розбіжності статистично достовірні на початку I семестру за показником швидкості опрацювання зорової інформації між студентами спортивних секцій та спеціальних медичних груп ($p < 0,001$, $p < 0,05$), основної та спеціальної медичної групи ($p < 0,001$); за показником коефіцієнта ефективності – між студентами основної та спеціальної медичної групи ($p < 0,05$, $p < 0,01$).

Наприкінці II семестру за показником швидкості опрацювання зорової інформації розбіжності статистично достовірні між усіма групами, за винятком груп студентів спортивних секцій та основної групи ($p > 0,05$, $p > 0,05$). Коефіцієнт ефективності наприкінці II семестру статистично достовірно відрізняється лише між студентами спортивних секцій та основної групи ($p < 0,05$, $p < 0,001$). Коефіцієнт продуктивності, як найбільш валідний для характеристики властивостей уваги, достовірно збільшився у студентів основних і спеціальних груп наприкінці II семестру.

Рівень концентрації уваги за числом опрацьованих фігур (методика П'єрона-Рузера) покращився у студентів спортивних секцій і підготовчих з видів спорту груп РДГУ в кінці навчального року, у студентів ПВНЗ ЄУ, навпаки, показники погіршуються протягом року. Аналіз результатів дослідження властивостей уваги (переключення, вибіркості, концентрації) виявив тенденцію до їх зміни протягом навчального року як в основній, так і спеціальній групах обох вищих навчальних закладів (табл. 2.25, 2.26).

Встановлено, що протягом навчального року динаміка до покращення показників розумової працездатності спостерігалась у студентів спортивних секцій у порівнянні з іншими групами. Достовірні розбіжності виявлені між студентами спортивних секцій та спеціальних медичних груп у I семестрі за показниками психічної стійкості ($p < 0,001$), швидкості опрацювання зорової інформації ($p < 0,001$) та коефіцієнтом ефективності ($p < 0,001$). Особливо чітко це простежується за показниками концентрації уваги. У II семестрі достовірність збільшення розбіжностей зберігається.

Таблиця 2.25

**Розбіжності у показниках уваги між досліджуваними групами студентів
протягом I семестру навчального року ($n = 102$)**

Якості уваги Методики	Показ- ники РП	Статистичні показники	I семестр					
			Навчальні групи					
			1-2	1-3	1-4	2-3	2-4	3-4
Переключення уваги. Таблиці Шульге. Методика О. Ю. Кози- ревої	ЕР	t*	1,144	0,566	0,223	1,695	1,902	0,515
		p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
		F**	1,289	1,584	1,858	1,228	1,441	1,173
		p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
	РВ	t	1,652	0,089	1,449	1,500	1,345	0,038
		p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
		F	1,2	1,6	1,6	1,6	1,6	0
		p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	-
	ПС	t	0,454	2,045	2,954	1,111	0,095	1,428
		p	>0,05	<0,05	<0,01	>0,05	>0,05	>0,05
		F	6,000	2,526	3,428	2,375	1,750	1,357
		p	<0,001	<0,05	<0,001	<0,05	>0,05	>0,05
Концентрація та вибірковість уваги. Методика В Я. Анфімова	ШПЗІ	t	2,600	3,363	4,200	1,833	3,809	0,833
		p	<0,01	<0,001	<0,001	>0,05	<0,001	>0,05
		F	8,333	1,923	2,083	4,333	4,000	1,083
		p	<0,001	>0,05	<0,05	<0,001	<0,001	>0,05
	КЕ	t	0,934	0,062	0,933	1,142	2,262	1,500
		p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05
		F	1,314	1,703	3,538	1,296	2,692	2,076
		p	>0,05	>0,05	<0,001	>0,05	<0,01	<0,05
	КП	t	1,063	0,555	0,833	0,697	0,083	0,434
		p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
		F	1,736	1,052	1,789	1,200	1,030	1,700
		p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Концентрація уваги. Тест П'єрона-Рузера	РКУ		1-2		1-3		2-3	
		t	5,755		4,841		2,072	
		p	<0,001		<0,001		<0,05	
		F	1,179		1,217		1,031	
		p	>0,05		>0,05		>0,05	

Примітка. *Граничні значення критерію **Стюдента** t (рівень достовірності: $p = 0,95$ ($\alpha = 0,05$)) – t_{cp} 1, 2 групи = 2,02; t_{cp} 3, 4 групи = 2,00.

Граничні значення критерію **Фішера F (рівень достовірності: $p = 0,95$ ($\alpha = 0,05$)) – F_{cp} 1, 2 групи = 2,1; F_{cp} 3, 4 групи = 2,2.

Умовні позначення: **1** – спортивні секції РДГУ; **2** – основна група (підготовча з видів спорту) РДГУ; **3** – основна група ПВНЗ СУ; **4** – спеціальна група ПВНЗ СУ.

Таблиця 2.26

**Розбіжності у показниках уваги між досліджуваними групами студентів
протягом II семестру навчального року ($n = 102$)**

Якості уваги Методики	Показ- ники РП	Статистичні показники	II семестр					
			Навчальні групи					
			1–2	1–3	1–4	2–3	2–4	3–4
Переключення уваги. Таблиці Шульге. Методика О. Ю. Кози- ревої	ЕР	t*	0,559	2,677	3,442	3,039	5,404	2,071
		p	>0,05	<0,01	<0,001	<0,01	<0,001	<0,05
		F**	1,388	1,609	1,662	1,158	1,196	1,032
		p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
	РВ	t	0,535	0,357	0,385	1,851	1,750	0,067
		p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
		F	1,566	1,333	1,333	1,175	1,175	0
		p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	–
	ПС	t	0,138	1,527	1,527	3,571	2,190	0,060
		p	>0,05	>0,05	>0,05	<0,001	<0,05	>0,05
		F	9,153	5,409	4,760	1,692	1,923	1,136
		p	<0,001	<0,001	<0,001	>0,05	>0,05	>0,05
Концентрація та вибірковість уваги. Методика В Я. Анфімова	ШПЗІ	t	1,625	7,285	5,952	5,671	5,000	2,123
		p	>0,05	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,05
		F	1,444	3,250	2,000	2,250	2,888	6,500
		p	>0,05	<0,01	<0,05	<0,05	<0,01	<0,001
	КЕ	t	2,096	2,142	0,818	0,645	1,148	0,775
		p	<0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
		F	3,375	1,650	3,125	2,045	1,080	1,893
		p	<0,001	>0,05	<0,001	<0,05	>0,05	>0,05
	КП	t	1,307	0,833	0,761	1,679	0,566	1,313
		p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
		F	6,610	1,204	3,220	7,959	2,052	3,977
		p	<0,001	>0,05	<0,01	<0,001	<0,05	<0,001
Концентрація уваги. Тест П'єрона-Рузера	РКУ		1–2		1–3		2–3	
		t	4,537		6,856		2,556	
		p	<0,001		<0,001		<0,01	
		F	1,192		1,326		1,112	
		p	>0,05		>0,05		>0,05	

Примітка. *Граничні значення критерію **Стюдента** t (рівень достовірності: $p = 0,95$ ($\alpha = 0,05$)) – t_{cp} 1, 2 групи = 2,02; t_{cp} 3, 4 групи = 2,00.

Граничні значення критерію **Фішера F (рівень достовірності: $p = 0,95$ ($\alpha = 0,05$)) – F_{cp} 1, 2 групи = 2,1; F_{cp} 3, 4 групи = 2,2.

Умовні позначення: **1** – спортивні секції РДГУ; **2** – основна група (підготовча з видів спорту) РДГУ; **3** – основна група ПВНЗ СУ; **4** – спеціальна група ПВНЗ СУ.

Організація освітнього процесу з фізичного виховання передбачає дві години навчальних занять на тиждень. В свою чергу, такі умови не сприяють покращенню здоров'я студентів та підвищенню рівня розумової працездатності. Фахова спрямованість вищого навчального закладу, складність дисциплін, що вивчаються, суттєво впливають на швидкість перебігу розумових процесів у студентів.

Проведення порівняльного аналізу показників властивостей уваги студентів РДГУ та ПВНЗ ЄУ, де переважає гуманітарний та економічний напрям фахової підготовки, дало змогу виявити, що результати гірші, ніж у студентів НУВГП, де переважають технічні спеціальності (табл. 2.27). За період дослідження найкращі показники в оцінюванні переключення уваги спостерігалися саме у студентів НУВГП.

Таблиця 2.27

Переключення уваги у студентів різних навчальних груп протягом навчального року ($n = 260$, чол. – 118, жін. – 142)

Показники уваги	Групи студентів				
	Спортивні секції	Підготовчі з видів спорту	Основна	Спеціальна ЄУ	Спеціальна НУВГП
	$\bar{X} \pm \sigma_x$	$\bar{X} \pm \sigma_x$	$\bar{X} \pm \sigma_x$	$\bar{X} \pm \sigma_x$	$\bar{X} \pm \sigma_x$
<i>I семестр</i>					
Ефективність роботи, с	37,35 ± 3,63	36,00 ± 4,12	37,97 ± 4,57	38,65 ± 4,95	36,65 ± 4,95
Рівень впрацьованості, с	1,008 ± 0,07	0,97 ± 0,08	1,006 ± 0,09	1,007 ± 0,09	0,98 ± 0,11
Психічна стійкість, с	0,90 ± 0,22	0,92 ± 0,09	0,99 ± 0,14	1,030 ± 0,12	0,99 ± 0,08
<i>II семестр</i>					
Ефективність роботи, с	36,98 ± 3,83	36,27 ± 4,52	39,99 ± 4,87	41,61 ± 4,95	34,34 ± 4,67
Рівень впрацьованості, с	0,99 ± 0,08	0,96 ± 0,097	1,010 ± 0,09	1,012 ± 0,09	0,97 ± 0,10
Психічна стійкість, с	0,89 ± 0,34	0,90 ± 0,11	1,00 ± 0,15	1,038 ± 0,16	0,95 ± 0,11
t	0,07	0,04	2,03	2,14	2,89
	0,18	0,08	0,03	0,04	0,15
	0,02	0,14	0,05	0,36	0,28
p	>0,05	>0,05	<0,05	<0,05	<0,01
	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Динаміка зазначених показників протягом року між групами студентів з різним рівнем здоров'я свідчить про вірогідну різницю між ними. Виявлені достовірні розбіжності у показниках ефективності роботи протягом навчального

року ($p < 0,05$) у студентів основної та спеціальної групи ПВНЗ ЄУ та студентів спеціальної групи НУВГП ($p < 0,01$).

Високий рівень організації освітнього процесу адміністрацією НУВГП, дисципліна у роботі не лише науково-педагогічних працівників, а і самих студентів потребує підвищеного рівня працездатності та своєчасної мобілізації внутрішніх сил організму для подолання труднощів. Під час проведення експерименту з'ясувалося, що окремі студенти навчально-наукового інституту автоматики, кібернетики та обчислювальної техніки показали найкращі результати: середній час підрахунку кожної з п'яти таблиць Шульте становив 16–30 с, що перевищує максимальну оцінку. Найгірші показники у швидкості опрацювання таблиць продемонстрували студенти інституту агроєкології та землеустрою, а також інституту водного господарства та природооблаштування. В розробленій методичній системі впровадження оздоровчих технологій у процес фізичного виховання студентів враховано застосування ефективних оздоровчих засобів для розвитку психофізіологічних якостей студентів різних спеціальностей як у ході навчальних, так і під час самостійних занять фізичними вправами.

Для детального вивчення внутрішньосистемних зв'язків пізнавальних процесів проведено кореляційний аналіз показників концентрації та вибірковості уваги (методика В. Я. Анфімова) студентів різних груп. Отримані дані свідчать, що коефіцієнти кореляції мають досить високі вірогідні зв'язки між усіма порівнюваними параметрами як на початку, так і наприкінці навчального року (табл. 2.28).

На початку навчального року найбільш значущі кореляційні взаємозв'язки спостерігаються у студентів спортивних секцій та основних груп ($r = 0,630–0,953$). Аналіз показників кореляції наприкінці навчального року (табл. 2.28 – ліва нижня частина матриці) вказує на незначні розбіжності між порівняльними вибірками студентів різних груп. Під час сесії наприкінці навчального року у студентів спеціальних медичних груп збільшується концентрація і переключення уваги ($r = 0,818–0,954$), за окремими показниками концентрація уваги вища, ніж у студентів спортивних секцій. Це дає підстави стверджувати, що, незважаючи на період

дослідження, в усіх експериментальних групах показники коефіцієнта ефективності та продуктивності виконаної роботи мають високий ступінь залежності від швидкості опрацювання зорової інформації.

Таблиця 2.28

Матриця коефіцієнтів кореляції показників концентрації та вибірковості уваги студентів різних навчальних груп протягом навчального року ($n = 102$)

Властивості уваги	Групи	Швидкість перероблення зорової інформації				Коефіцієнт ефективності				Коефіцієнт продуктивності			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Швидкість перероблення зорової інформації	1					630*				812			
	2						661				695		
	3							725				864	
	4								764				788
Коефіцієнт ефективності	1	942								929			
	2		666								791		
	3			966								953	
	4				818								783
Коефіцієнт продуктивності	1	708				778							
	2		599				951						
	3			794				764					
	4				841				954				

*Примітка.** Нулі та коми випущені. У правій верхній частині матриці наведено коефіцієнти кореляції показників концентрації та вибірковості уваги студентів на початку навчального року, в лівій нижній – коефіцієнти кореляції даних, отриманих наприкінці навчального року.

Умовні позначення: Групи: **1** – спортивні секції РДГУ; **2** – основна група (підготовча з видів спорту) РДГУ; **3** – основна група ПВНЗ ЄУ; **4** – спеціальна група ПВНЗ ЄУ.

Доведено, що фізичне виховання у ВНЗ спрямоване не лише на покращення і збереження здоров'я студентів, але й посідає значне місце у підготовці майбутніх фахівців, професійна діяльність яких потребує розвитку сукупності психофізіологічних якостей і спеціальної фізичної підготовленості. У зв'язку з цим професійно-прикладну фізичну підготовку необхідно включати самостійним розділом до програми фізичного виховання студентів, що, в свою чергу, потребує внесення змін і доповнень до існуючої методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів.

Формування у студентів професійно важливих психічних якостей засобами фізичного виховання неможливе без інтеграції емоційних процесів. З позиції теорії функціональних систем П. К. Анохіна, емоції належать до

найвідповідальнішої ланки цілеспрямованих поведінкових актів [1]. Емоційні процеси виконують різноманітні регулятивні функції психіки, пов'язані з управлінням психофізичним станом студента та залежать від його ставлення до фізичного виховання, рухової активності, явищ навколишнього середовища, самого себе, а також від характеру його взаємодії або спілкування з іншими [44, с. 93–96; 177 та ін.].

Тривога, як і будь-яке інше психічне переживання, безпосередньо пов'язана з провідними мотивами і потребами особистості та покликана регулювати її поведінку в потенційно загрозливій ситуації [1; 12; 13, с. 67; 134; 146; 172, с. 12–24 та ін.]. Реактивна, або ситуативна, тривожність характеризується напруженістю, неспокоєм, нервозністю. Якщо вона висока, то у студента порушується увага, а інколи і тонка координація рухів. Особистісна тривожність – це стійкий стан. Вона характеризує схильність студента сприймати значну кількість ситуацій як загрози, реагувати на них станом тривоги. Дуже висока особистісна тривожність безпосередньо пов'язана з наявністю невропатичного конфлікту, з емоційними та нервовими зривами, із психосоматичними захворюваннями. Тривожність у студентів – досить поширене явище [58; 134; 152; 194 та ін.].

В результаті проведених досліджень встановлено, що в 93,0 % студентів були виявлені низькі показники реактивної тривожності, в 7,0 % – помірні, високий рівень не спостерігався в жодного студента (табл. 2.29) [91]. Середньостатистичні показники в обох групах характеризують низьку реактивну тривожність та дорівнювали 18,1 та 19,4 % відповідно. У 6,97 % студентів показники особистісної тривожності низькі, у 83,72 % – помірні і у 9,30 % – високі. Середнє значення показника особистісної тривожності в першій групі дорівнювало 37,3 %, в другій – 39,8 %. Встановлено, що помірний рівень особистісної тривожності спостерігається у 83,72 % студентів, що вказує на їх стабільний емоційний стан та здатність адекватно реагувати на ситуацію. Низький рівень реактивної тривожності виявлено у 93,0 % випробуваних студентів. Саме тому викладачам слід мотивувати до навчальної діяльності та підвищувати

відчуття відповідальності студентів. Результати дослідження вказують на те, що за середньостатистичними показниками психодіагностики між групами студентів не виявлено істотних відмінностей.

Таблиця 2.29

Самооцінка особистісної і реактивної тривожності студентів IV курсу

($n = 43$)

Показники	1 група (n = 21)				2 група (n = 22)				Всього			
	РТ		ОТ		РТ		ОТ		РТ		ОТ	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Низька < 30 балів	19	90,46	1	4,76	21	5,5	2	9,09	40	93,0	3	6,97
Помірна 31–45 балів	2	9,52	19	90,47	1	4,54	17	77,27	3	7,0	36	83,72
Висока > 46 балів	–	–	1	4,76	–	–	3	13,63	–	–	4	9,30

Примітка: РТ – реактивна тривога;

ОТ – особиста тривога

Умовні позначення: 1 група – студенти спортивної секції РДГУ;

2 група – студенти основної (підготовча з видів спорту) групи РДГУ.

Вивчення емоційних процесів студентів передбачало самооцінювання самопочуття, активності та настрою [50] (додаток Д, анкета Д.6). При цьому враховувалося те, що деякі хронічні захворювання студентів СМГ такі, як гастрит, холецистит, хвороби серця тощо, суттєво можуть впливати на емоційний стан, життєвий тонус, активність та бажання займатися фізичними вправами. Дослідження емоційного стану показали, що самооцінка власного самопочуття на час проведення дослідження в чоловіків I–IV курсів є низькою, в жінок відповідає середньому рівню. Самооцінка активності всіх студентів відповідала низькому рівню, оцінка настрою – високому (табл. 2.30).

В результаті оцінки студентів за показником «активність» встановлено ступінь адекватності емоційного реагування студентів залежно від подій їхнього життя. До чинників, які суттєво впливають на емоційний стан та активність, окрім наявності хвороб, належать емоційно-психологічний клімат у родині і у взаємовідносинах із викладачами та однокурсниками в навчальній групі, стосунки з друзями і рідними.

Таблиця 2.30

**Самооцінка емоційного стану студентів I–IV курсів
спеціальних медичних груп (n = 167, чол. – 56, жін. – 111)**

Показники	Стать	Рік навчання				Загальний
		I	II	III	IV	
		$\bar{X} \pm \sigma_x$	$\bar{X} \pm \sigma_x$	$\bar{X} \pm \sigma_x$	$\bar{X} \pm \sigma_x$	
Самопочуття, бали	чол.	4,95 ± 0,98	5,23 ± 0,82	5,33 ± 0,68	4,9 ± 0,88	5,10 ± 0,99
	жін.	5,29 ± 1,12	5,00 ± 0,94	4,61 ± 1,24	4,35 ± 0,94	4,81 ± 1,06
Активність, бали	чол.	3,62 ± 0,89	3,57 ± 0,88	3,50 ± 1,04	4,06 ± 0,76	3,68 ± 0,95
	жін.	3,37 ± 1,01	3,73 ± 1,06	3,69 ± 1,07	3,95 ± 0,99	3,68 ± 1,03
Настрій, бали	чол.	5,40 ± 1,08	5,33 ± 1,02	5,61 ± 0,86	5,21 ± 0,78	5,39 ± 0,93
	жін.	5,88 ± 1,18	5,62 ± 1,02	5,18 ± 1,32	4,91 ± 0,99	5,39 ± 1,12

Перебіг емоційних процесів протягом дня та року свідчить про їх зміну від курсу до курсу (табл. 2.31). У студентів СМГ під час занять фізичними вправами спочатку спостерігається активна фізична діяльність, яка часто супроводжується відсутністю уваги, швидкою втомою, особливо за тривалих навантажень.

Таблиця 2.31

**Самооцінка емоційного стану студентів I–IV курсів спеціальних
медичних груп протягом навчального дня
(n = 167, чол. – 56, жін. – 111)**

Показники	Час тестуван- ня	Рік навчання				Загальний
		I	II	III	IV	
		$\bar{X} \pm \sigma_x$	$\bar{X} \pm \sigma_x$	$\bar{X} \pm \sigma_x$	$\bar{X} \pm \sigma_x$	
1	2	3	4	5	6	7
Чоловіки						
Самопочуття, бали	8.00	5,04 ± 0,82	5,13 ± 0,60	5,18 ± 0,50	5,11 ± 0,57	5,11 ± 0,62
	9.40	4,99 ± 0,83	5,10 ± 0,58	5,06 ± 0,48	4,91 ± 0,56	5,02 ± 0,61
	11.15	4,96 ± 0,82	5,07 ± 0,54	4,88 ± 0,47	4,73 ± 0,56	4,91 ± 0,59
	13.00	4,90 ± 0,84	5,03 ± 0,52	4,70 ± 0,44	4,56 ± 0,57	4,80 ± 0,59
	14.35	4,81 ± 0,85	4,92 ± 0,52	4,60 ± 0,44	4,39 ± 0,52	4,68 ± 0,58
Активність, бали	8.00	3,65 ± 0,79	3,56 ± 0,61	3,57 ± 0,60	3,87 ± 0,52	3,66 ± 0,63
	9.40	3,66 ± 0,78	3,58 ± 0,61	3,72 ± 0,53	4,06 ± 0,50	3,75 ± 0,61
	11.15	3,63 ± 0,72	3,70 ± 0,56	3,90 ± 0,47	4,22 ± 0,48	3,86 ± 0,56
	13.00	3,65 ± 0,80	3,79 ± 0,50	4,03 ± 0,41	4,38 ± 0,45	3,96 ± 0,54
	14.35	3,63 ± 0,80	3,84 ± 0,52	4,03 ± 0,41	4,38 ± 0,45	3,97 ± 0,55
Настрій, бали	8.00	5,44 ± 0,73	5,27 ± 0,84	5,42 ± 0,62	5,35 ± 0,60	5,37 ± 0,70
	9.40	5,43 ± 0,72	5,27 ± 0,74	5,29 ± 0,57	5,15 ± 0,58	5,29 ± 0,65
	11.15	5,40 ± 0,70	5,26 ± 0,77	5,13 ± 0,73	4,96 ± 0,58	5,19 ± 0,64
	13.00	5,39 ± 0,71	5,19 ± 0,77	4,92 ± 0,49	4,76 ± 0,56	5,06 ± 0,63
	14.35	5,36 ± 0,70	5,17 ± 0,75	4,85 ± 0,51	4,66 ± 0,56	5,01 ± 0,63

Продовження табл. 2.31

1	2	3	4	5	6	7
жінки						
Самопочуття, бали	8.00	5,35 ± 0,84	4,90 ± 0,66	4,60 ± 0,92	4,49 ± 0,75	4,84 ± 0,79
	9.40	5,33 ± 0,82	4,92 ± 0,58	4,52 ± 0,79	4,29 ± 0,74	4,77 ± 0,73
	11.15	5,29 ± 0,81	4,79 ± 0,53	4,36 ± 0,76	4,06 ± 0,69	4,62 ± 0,69
	13.00	5,24 ± 0,79	4,59 ± 0,52	4,17 ± 0,72	3,91 ± 0,63	4,48 ± 0,66
	14.35	5,21 ± 0,79	4,49 ± 0,52	4,10 ± 0,69	3,84 ± 0,61	4,41 ± 0,65
Активність, бали	8.00	3,36 ± 0,77	3,67 ± 0,72	3,64 ± 0,78	3,90 ± 0,75	3,64 ± 0,75
	9.40	3,38 ± 0,78	3,85 ± 0,58	3,81 ± 0,69	4,07 ± 0,71	3,78 ± 0,69
	11.15	3,38 ± 0,77	4,02 ± 0,51	4,00 ± 0,61	4,28 ± 0,70	3,92 ± 0,65
	13.00	3,35 ± 0,77	4,16 ± 0,50	4,18 ± 0,58	4,45 ± 0,66	4,03 ± 0,63
	14.35	3,37 ± 0,76	4,16 ± 0,50	4,18 ± 0,58	4,45 ± 0,66	4,06 ± 0,62
Настрій, бали	8.00	5,91 ± 0,93	5,41 ± 0,72	5,14 ± 0,96	4,94 ± 0,74	5,35 ± 0,84
	9.40	5,87 ± 0,89	5,26 ± 0,60	5,01 ± 0,89	4,73 ± 0,73	5,22 ± 0,78
	11.15	5,88 ± 0,90	5,05 ± 0,54	4,81 ± 0,86	4,53 ± 0,73	5,07 ± 0,76
	13.00	5,90 ± 0,92	4,84 ± 0,53	4,61 ± 0,84	4,35 ± 0,69	4,93 ± 0,74
	14.35	5,88 ± 0,90	4,73 ± 0,53	4,52 ± 0,83	4,26 ± 0,68	4,85 ± 0,73

Під час виконання загальнорозвиваючих вправ, короткочасних рухливих ігор у таких студентів спочатку спостерігається бурхливий початок рухової діяльності, який часто змінюється на в'ялість та апатію з проявами відчуття втоми, розчарування, а іноді навіть і безсилля. Такі явища науковці відображають у термінах «зниження активності», «апатичність», «зміни в мотиваційно-вольовій сфері» [132; 134]. Показники емоційних психічних процесів у студентів СМГ є найнижчими у порівнянні з показниками студентів інших груп і мають тенденцію до погіршення у процесі навчання (табл. 2.32).

Індивідуальний підхід до студентів та диференціація, як засіб його здійснення, набувають нині особливого значення у процесі навчальних занять з фізичного виховання. Результати досліджень, що були проведені у різний час (М. К. Акімова, 1980; Г. П. Грибан [35; 42]; Ж. Л. Козіна зі спів. [74]; М. Д. Левитов, 1969; А. В. Магльований [127]; В. С. Мерлин, 1970, 1973; К. К. Платонов, 1974; О. В. Церковна [187] Н. J. Eysenck [199–201] та ін.) дають змогу встановити, що студенти характеризуються різним співвідношенням індивідуально-психологічних особливостей, які суттєво впливають на результати їхнього фізичного стану.

Самооцінка емоційного стану студентів різних навчальних груп протягом навчального року ($n = 260$, чол. – 118, жін. – 142)

Показники уваги	Навчальні групи				
	Спортивні	Підготовчі з видів спорту	Основна	Спеціальна ЄУ	Спеціальна НУВГП
	$\bar{X} \pm \sigma_x$	$\bar{X} \pm \sigma_x$	$\bar{X} \pm \sigma_x$	$\bar{X} \pm \sigma_x$	$\bar{X} \pm \sigma_x$
<i>I семестр</i>					
Самопочуття, бали	5,85±0,87	5,73±0,02	5,35±0,10	4,89±1,18	5,07±1,01
Активність, бали	2,79±0,60	2,73±0,85	3,28±0,78	3,77±0,98	3,68±0,18
Настрій, бали	6,01±0,02	6,11±0,40	5,78±1,19	5,36±0,99	5,39±1,09
<i>II семестр</i>					
Самопочуття, бали	6,43±0,07	5,74±0,06	5,30±0,11	4,72±1,16	5,00±1,02
Активність, бали	2,71±0,04	2,74±0,09	3,27±0,89	3,64±0,96	3,12±0,99
Настрій, бали	6,27±0,08	6,17±0,05	5,80±1,21	5,28±1,01	5,22±1,04
t	3,41	0,04	0,30	0,42	0,12
	0,36	0,08	0,03	0,04	0,18
	3,25	0,14	0,05	0,36	0,10
p	<0,001	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
	<0,01	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Знання індивідуальних особливостей допомагає викладачу успішно вирішувати питання оптимізації рухової активності та оздоровлення, підготовку до високоефективної професійної діяльності, запроваджуючи індивідуальний підхід до особистості студента. Кількісні показники індивідуально-психологічних особливостей студентів СМГ характеризують те, що в жінок екстраверсія (направленість особистості на зовнішнє оточення) та інтроверсія (внутрішнє переживання) проявляються сильніше, особливо у студенток четвертого курсу (додаток М, табл. М.1). У жінок екстраверсія і невротизм (рівень нервового збудження) більш виражені. Високий рівень невротизму в жінок I–II курсів характеризує їх емоційну нестійкість. Тому вони легко збуджуються, для них властиві мінливість настрою, чутливість, а також тривожність, підозрілість,

нерішучість, повільність. Чоловіки відрізняються урівноваженістю, спокоєм, рішучістю, виваженістю дій і вчинків.

Аналіз середніх показників індивідуально-психологічних особливостей студентів підтвердив наявність гендерних та вікових розбіжностей (додаток М, табл. М.2). Показники невротичності у жінок вищі. Показники невротизму (емоційної стійкості) і у чоловіків, і у жінок мають середній ступінь стійкості (стабільність) до різних подразнюючих чинників, окрім показників студенток III–IV курсу, в яких середній показник характеризує високу інтроверсію. Рівень відвертості (самокритичність) у жінок у межах норми, чоловіки були недостатньо відвертими. Наведені розбіжності визначають різний рівень фізичної працездатності, час формування рухових навиків і породжують проблему індивідуалізації та диференціації фізичного виховання. Для цього викладачу необхідно визначити критерії, за допомогою яких можливий розподіл студентів однієї статі і віку на типологічні групи.

Однією із найбільш важливих структурних одиниць психодинамічної організації людини є темперамент. Темперамент належить до первинних форм вищого психологічного синтезу. Його фізіологічною властивістю є тип вищої нервової діяльності, визначений співвідношенням сили, врівноваженості, рухливості процесів збудження та гальмування. Але співвідношення між типом вищої нервової діяльності і типами темпераменту далеко не однозначні [146, с. 110; 199]. Темперамент може формуватися у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності. Засоби фізичної культури впливають на функціональні особливості діяльності нервової системи як основи специфічних проявів темпераменту. Так, одні види фізкультурної діяльності можуть розвивати силу і швидкість перебігу психічних процесів, емоційну збудливість, інші, навпаки, гальмують, пригнічують активність і сповільнюють психічні прояви [37, с. 239]. Результати визначення типів темпераменту студентів СМГ наведено у додатку М, табл. М.3.

Слід зауважити, що найбільш поширеною методичною помилкою фізичного виховання студентів СМГ є недостатня увага викладачів під час організованих форм занять фізичними вправами до розвитку найбільш життєво необхідних

рухових умінь і навичок, спрямованих на корекцію психічних станів, відновлення організму після фізичного чи розумового перенавантаження. Крім того, мало уваги приділяється впровадженню спеціальних знань методичного характеру з питань оздоровчої фізичної культури. Зазначені факти свідчать про низьку ефективність діючої системи професійно-прикладної фізичної підготовки у ВНЗ.

2.6. Фізична підготовленість студентів

Фізична підготовленість є важливим показником фізичного виховання студентів, який забезпечує їх готовність до виконання фізичних навантажень, передбачених навчальною програмою. Вона характеризує рівень розвитку фізичних якостей, який був досягнутий у процесі фізичного виховання. Фізична підготовленість є результатом фізичної активності студентів, їх інтегральним показником, тому що під час виконання фізичних вправ взаємодіють практично всі органи й системи організму [40]. Фізична підготовленість студентської молоді має зв'язок із рівнем фізичного здоров'я, проте не має однозначності у тому, що студент із високим рівнем фізичного здоров'я має високий рівень фізичної підготовленості. Тому результати рухових тестів студентів із «безпечним» рівнем фізичного здоров'я є еталонним показником для розвитку рухових якостей молоді з нижчим рівнем здоров'я. На думку Г. П. Грибана, пропонуваній підхід спрямований не лише на забезпечення зворотного зв'язку від студентів до викладача в процесі розв'язання освітніх й оздоровчих завдань, а й дає змогу здійснювати диференціацію студентського контингенту за рівнем підготовленості, що, з одного боку, знижує вірогідність перенапруження різних функцій організму майбутніх фахівців, а з іншого – закладає підґрунтя для підвищення мотивації до основних і самостійних занять, сприяє задоволенню потреб молодих людей і реалізації їхнього власного творчого потенціалу [35]. Н. В. Семенова, А. В. Магльований зазначають, що фізичну підготовленість студентів СМГ слід орієнтувати на покращення здоров'я і лише опосередковано на результати рухових тестів [170]. Багаторічний педагогічний досвід та наукові

дослідження дають підстави стверджувати, що фізична підготовленість студентів ЗВО закладається ще в ранні роки, в юності, особливо під час навчання у школі. Від того, наскільки буде підготовленим абітурієнт, із яким рівнем здоров'я він прийде до закладу вищої освіти, залежить зміст і рівень навантаження на заняттях з фізичного виховання, а в кінцевому підсумку і рівень його фізичної підготовленості [40; 104].

У науковій літературі [137; 158, с. 133; 170 та ін.] наводяться дослідження про фізичний розвиток та рівень фізичної підготовленості випускників загальноосвітніх шкіл, що вступили до закладів вищої освіти. Встановлено, що в абітурієнтів спостерігається низький рівень фізичної підготовленості, рівень здоров'я перебуває в прямому зв'язку з обсягом рухів, які реалізуються в повсякденній діяльності. Провівши оцінювання стану здоров'я студентів у навчальному процесі з фізичного виховання та проаналізувавши динаміку показників фізичної підготовленості студентів різних років навчання, Г. П. Грибан [36, с. 25] звернув увагу на низький стан фізичної підготовленості студентської молоді України, особливо жінок [40, с. 108]. Кількість жінок з низьким і вкрай низьким рівнем фізичної підготовленості на першому курсі у 9,3 разів перевищує кількість чоловіків з аналогічним рівнем фізичної підготовленості. На першому курсі рівень фізичної підготовленості студентів низький, на другому може дещо підвищуватися, однак на третьому курсі знову знижується, що є результатом впливу навчального навантаження, соціальних, екологічних та психологічних чинників на життєдіяльність студентів. Відмінність показників у різних авторів може залежати від загальної вибірки студентів, спеціальності, регіону, методики проведення навчальних занять, рівня фізичної підготовленості студентів до вступу у ВНЗ, періоду тестування тощо [40, с. 109].

Встановлено, що адаптація студентів до вимог навчального процесу відбувається на фоні недостатнього рівня розвитку фізіологічних функцій організму [40; 97]. Г. П. Грибан [40, с. 110] проаналізував результати тестів, які були проведені ще в період СРСР, порівняв їх із результатами аналогічних тестів, проведених за часів незалежності України. Він доходить висновку, що рівень

фізичної підготовленості тогочасної молоді не був кращим за показники сучасних студентів.

Проведені тестування фізичної підготовленості студентів-першокурсників НУВГП протягом 2008–2015 рр. свідчать про те, що кількісна динаміка участі студентів у складанні тестових випробувань не була стовідсотковою (рис. 2.16) [106]. Це пояснюється відсутністю студентів на заняттях із різних причин.

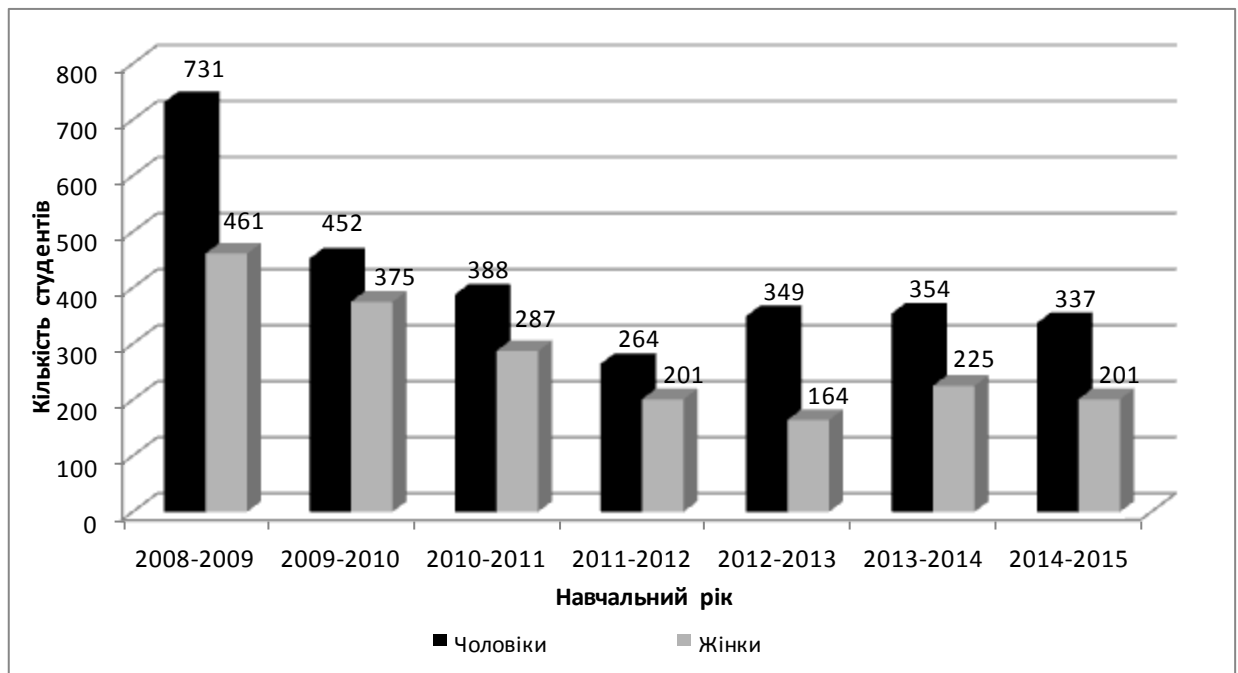


Рис. 2.16. Кількісний склад студентів, що брали участь у тестуванні, осіб

Тестування здійснювалося на початку (у вересні) та в кінці (у травні) навчального року, у ньому взяло участь 4789 студентів, з них чоловіків – 2875 осіб, жінок – 1914 осіб. Не встановлено статистичних розбіжностей ($p > 0,05$) між результатами контрольних випробувань протягом усього досліджуваного періоду (додаток Н, табл. Н.1, Н.2).

Протягом 2008–2015 рр. студенти-чоловіки у кількості 2678 осіб (92,25 %) приймали участь у тестуванні швидкісних здібностей – 100 м; 2690 студентів (92,66 %) виконували контрольну вправу «стрибок у довжину з місця»; 2619 першокурсників (90,22 %) пройшли оцінювання силових здібностей (контрольна вправа «підтягування на перекладині») (рис. 2.17).

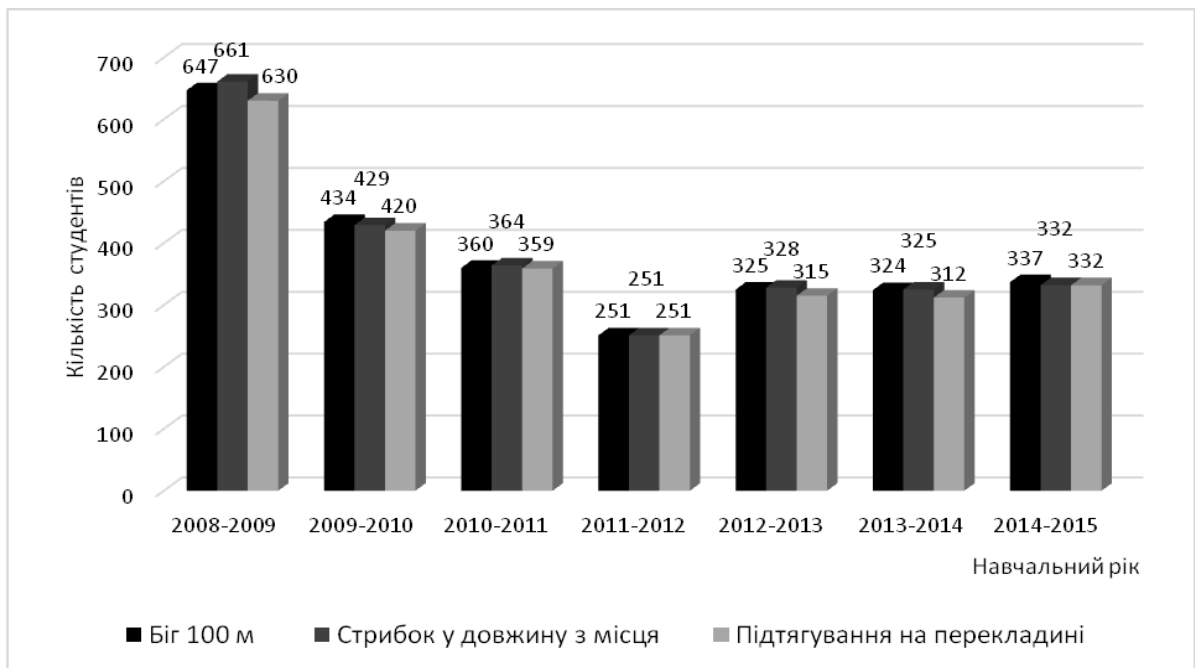


Рис. 2.17. Кількість першокурсників-чоловіків, які брали участь у тестуванні, осіб

Жінки приймали участь у складанні наступних тестів: 1802 студентки (93,51 %) – біг на 100 м; 1837 осіб (95,33 %) – стрибок у довжину з місця; 1794 особи (93,10 %) – піднімання тулуба в сід (рис. 2.18).



Рис. 2.18. Кількість першокурсниць, які взяли участь у тестуванні, осіб

Середньостатистичні показники з бігу на 100 м становили 4 бали (чоловіки) та 2 бали (жінки), у стрибках у довжину з місця – 3 бали (чоловіки) та 2 бали (жінки), підтягування на перекладині – 2 бали (чоловіки) та піднімання тулуба в сід – 2 бали (жінки) [162]. У студентів викликало значні труднощі виконання вправи підтягування на перекладині, у якій взяли участь 86,18 % студентів. Протягом усього дослідження найбільша кількість студентів (88,51 %–96,02 %) взяла участь у складанні тесту з бігу на 100 м. У цілому наприкінці навчального року дані не змінюються, що підтверджує неспроможність діючої програми з фізичного виховання мотивувати студентів до рухової активності з метою забезпечення необхідного рівня їхньої фізичної підготовленості. Однією з причин низького рівня фізичної підготовленості студентів перших курсів є існуючий стан фізичного виховання у загальноосвітніх закладах, де реалізація завдань фізичного виховання здійснюється за традиційною формою.

В результаті проведеного анкетування студентів, що вступили на навчання до університету, встановлено, що 51,06 % студентів-чоловіків і 25,45 % студенток не брали участі у тестуванні під час навчання у загальноосвітніх закладах (табл. 2.33). До кількісних показників студентів-чоловіків III курсу враховувалися відповіді студентів інтегрованих навчальних планів, що зараховані на III курс університету після закінчення коледжу, у кількості 25 осіб. Найкращий показник складання тестів спостерігається у студентів СМГ на II курсі – 70,94 %, на старших курсах існує тенденція до його зниження.

Характерною особливістю результатів анкетування, на наш погляд, є значна частка студенток II–III–IV курсів (70,83 % – 84,81 %), які склали усі нормативи на задовільну оцінку, що свідчить про занижені вимоги навчальної програми до оцінювання рівня фізичної підготовленості саме жінок. Подальші дослідження повністю підтвердили цей факт.

В освітній процес впроваджено робочу програму для студентів СМГ, характерною особливістю якої є виокремлення модулів самостійної роботи студентів у 5–7-му семестрах із рекомендованим оцінюванням видів навчальної діяльності (обов'язкова, за вибором студента, заохочувальна). Впровадження

контрольних тестів суттєво активізує студентів, змінює їх ставлення до освітнього процесу [84].

Таблиця 2.33

Самооцінка виконання студентами спеціальних медичних груп тестових завдань з фізичної підготовки (у %, n = 468)

Варіанти відповіді	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Склав усі нормативи	чол.	29,79	42,11	30,77	41,93	34,02
	жін.	50,91	84,81	76,47	70,83	72,26
	разом	41,59	70,94	51,37	62,14	56,41
Склав частково	чол.	17,02	28,95	39,74	41,93	32,47
	жін.	21,82	8,86	13,23	18,05	14,96
	разом	19,61	15,38	27,40	25,24	22,22
Намагався скласти, але не склав	чол.	2,13	2,63	2,56	3,2	2,58
	жін.	1,82	–	2,94	1,39	1,46
	разом	1,96	0,85	2,73	1,94	1,92
Не брав участі у тестуванні (за певних обставин)	чол.	51,06	26,32	26,92	12,90	30,93
	жін.	25,45	6,33	7,35	9,72	11,31
	разом	37,25	12,82	18,49	10,68	19,44

Примітка. Варіант відповіді «Склав усі нормативи» передбачав складання студентом усіх нормативів на бали 3 і вище. «Склав частково» – від участі у складанні окремих нормативів студент за станом здоров'я був звільнений. «Намагався скласти, але не склав» – студент брав участь у складанні окремих нормативів, але склав на незадовільну оцінку, або завадила хвороба.

Крім того, значно полегшується робота викладача. Надавши студентам на початку семестру всі залікові вимоги, викладач планує освітній процес на основі робочих планів і графіків, а студенти можуть слідкувати за динамікою своїх результатів, проявляти більшу активність та ініціативу на заняттях. Разом із тим, враховано рекомендації лікаря щодо можливих обмежень у виконанні тестів та запропоновано альтернативні вправи.

Фізичну підготовленість студентів I–IV курсів у цілому можна вважати задовільною. Рівень фізичної підготовленості студенток I–II курсів є кращим, ніж у студентів-чоловіків. У студентів III–IV курсів, навпаки, виявлено тенденцію до зміни результатів. Задовільні показники фізичної підготовленості студентів свідчать не стільки про його реальний стан, скільки про виявлені недоліки навчальної програми. Збільшення кількості студентів СМГ, важкість перебігу та «омолодження» захворювань змусили знизити критерії оцінювання деяких

фізичних якостей. Контроль за розвитком таких важливих для життєдіяльності людини якостей, як загальна витривалість та координаційні здібності, було ліквідовано у зв'язку з тим, що студентам надано альтернативу у виборі 4-ох залікових вправ у кожному семестрі із 10 запропонованих загальноприйнятих та 8 варіативних контрольних вправ. Це призвело до того, що оцінювався лише найбільш результативний для кожного студента вид контрольних випробувань (табл. 2.34, 2.35).

Таблиця 2.34

**Стан фізичної підготовленості студентів спеціальних
медичних груп НУВГП (чоловіки, $\bar{X} \pm \sigma_x$)**

Види випробувань	Рік навчання			
	I	II	III	IV
Біг 100 м (с)	16,64±0,75	16,65±1,09	16,37±0,62	16,79±0,99
Стрибок у довжину з місця (см)	204,31±12,37	212,41±14,52	205,30±15,23	200,31±14,23
Згинання і розгинання рук (разів)	24,63±5,27	25,52±4,26	24,09±6,48	22,20±5,12
Підтягування на перекладині (разів)	11,50±1,64	11,49±3,03	09,23±3,46	09,70±3,15
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (разів)	25,41±3,86	25,77±1,80	24,58±3,49	24,48±3,18
Сід на одній нозі, інша витягнута вперед, тримаючись рукою за жердину (разів)	6,44±0,58	6,87±0,49	6,54±0,23	6,87±0,42
Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	12,54±1,69	11,52±3,03	09,21±5,43	10,30±3,09

Таблиця 2.35

**Стан фізичної підготовленості студенток спеціальних
медичних груп НУВГП (жінки, $\bar{X} \pm \sigma_x$)**

Види випробувань	Рік навчання			
	I	II	III	IV
Біг 100 м (с)	18,31±0,87	18,55±0,79	18,77±0,72	18,75±0,98
Згинання і розгинання рук в упорі (з колін) (разів)	21,34±1,52	20,81±1,98	20,09±2,28	19,56±2,92
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (разів)	23,73±6,12	28,07±2,93	24,66±3,11	23,78±4,96
Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	10,88±3,07	11,61±1,92	11,21±2,17	10,12±2,10
В.п. – лежачи на животі. Одночасне піднімання ніг та рук з утриманням на три рахунки («човник») (разів)	19,29±1,29	18,46±1,47	17,98±1,83	17,21±2,83
В. п. – о. с., випад однією ногою вперед, руки за спиною, повернутися у в. п. (разів)	14,80±0,42	–	–	–
В. п. – о. с., випад однією ногою вперед, руки за спиною. Згинання ноги, що позаду (разів)	–	14,47±0,63	14,29±0,42	14,03±1,94

Результати випробувань оцінювалися як високі, вищі за середні, середні, нижчі за середні та низькі. Рівні фізичної підготовленості оцінювалися за п'ятибальною шкалою, крім того, запропоновано додатковий рівень фізичної підготовленості «дуже низький», за який виставлялася оцінка «0» балів (табл. 2.36).

Таблиця 2.36

**Рівень фізичної підготовленості студентів спеціальних
медичних груп (на прикладі НУВГП), %**

Види випробувань	Рік навчання	Взяло участь у тестув.	%	Бали						Сума балів	Бал ус-пінності
				5	4	3	2	1	0		
Біг 100 м (с)	I	22	43,14	9,09	13,64	4,55	13,64	31,82	27,27	32	1,45
	II	24	45,28	12,50	16,67	16,67	8,33	25,00	20,83	53	1,96
	III	21	31,34	9,52	9,52	9,52	9,52	28,57	33,33	44	2,09
	IV	16	22,22	6,25	25,00	6,25	12,50	25,00	25,00	28	1,75
Стрибок у довжину з місця (см)	I	22	43,14	77,27	18,18	–	–	4,55	–	105	4,77
	II	27	50,94	81,48	14,81	3,70	–	–	–	131	4,85
	III	23	34,33	65,22	30,43	4,35	–	–	–	108	4,69
	IV	19	26,39	73,68	15,79	5,26	5,26	–	–	87	4,58
Згинання і розгинання рук (разів)	I	38	74,51	15,79	31,58	50,00	–	2,63	–	146	3,84
	II	31	58,49	22,58	58,06	16,13	3,22	–	–	131	4,22
	III	34	50,75	14,71	29,41	44,12	8,82	2,94	–	126	3,71
	IV	29	40,28	10,34	25,59	51,72	6,90	3,45	–	102	3,52
Підтягування на перекладині (разів)	I	6	11,76	16,67	16,67	66,67	–	–	–	24	4,00
	II	18	33,96	16,67	16,67	61,11	5,55	–	–	78	4,33
	III	13	19,40	7,69	23,08	61,54	7,69	–	–	42	3,23
	IV	17	23,61	5,88	23,53	58,82	11,76	–	–	57	3,35
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (разів)	I	31	60,78	–	3,23	16,13	74,19	6,45	–	82	2,65
	II	31	58,49	–	19,35	16,13	83,87	–	–	84	2,71
	III	34	50,75	–	2,94	8,82	76,47	11,76	–	90	2,65
	IV	31	43,05	–	3,23	6,45	77,42	12,90	–	81	2,61
Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	I	11	21,57	27,27	63,64	–	–	9,09	–	52	4,72
	II	20	37,73	40,00	25,00	15,00	20,00	–	–	88	4,41
	III	19	28,36	5,26	26,31	47,37	10,53	5,26	–	66	3,47
	IV	20	27,78	15,00	15,00	55,00	15,00	10,00	–	78	3,92
Сід на одній нозі, інша витягн. вперед, трим рукою за жердину (разів)	I	25	49,02	–	88,00	12,00	–	–	–	97	3,88
	II	32	60,38	–	93,75	6,25	–	–	–	130	4,06
	III	27	40,30	25,92	70,37	3,70	–	–	–	114	4,22
	IV	32	44,44	59,37	34,37	6,25	–	–	–	126	3,94
Середні дані		673	–	25,26	34,77	19,46	11,74	5,65	2,97	–	3,55

Примітка. За виконання тесту підтягування на перекладині оцінка в балах множиться на коефіцієнт 2.

Аналіз результатів дослідження встановив, що за виконання тестів чоловіки I курсу отримали 1,45–4,77 балів, II курсу – 1,96–4,48 балів, III курсу – 2,09–4,69 балів, IV курсу – 1,75–4,58 балів. Індивідуальні показники чоловіків у виконанні окремих випробувань свідчать, що найнижчі оцінки виявлені під час виконання тестів на розвиток швидкості. Дуже низький рівень фізичної підготовленості продемонстрували 27,27 % студентів I курсу, 20,83 % студентів II курсу, 33,33 % студентів III курсу, 25,0 % студентів IV курсу. Найкращі результати студенти показали під час виконання вправи «стрибок у довжину з місця». Враховуючи те, що 50,0 % студентів СМГ університету мають патології серцево-судинної системи, підготовка до виконання цієї вправи проводилася індивідуально з кожним студентом. До участі у тестуванні допускалися лише ті студенти, які вже мали достатню попередню підготовку та на практичних заняттях показали задовільний результат.

Найбільшу кількість студентів, що склали нормативи, встановлено на II курсі, а найменшу – серед студентів IV курсу. Винятком є один вид випробування – підтягування на перекладині, де лише шість студентів I курсу (11,76 %) взяли участь у тестуванні, серед студентів IV курсу 23,61 % виявили бажання брати участь у виконанні даної вправи. За результатами дослідження встановлено низьку активність серед студентів СМГ, що брали участь у складанні тестів, залежно від виду випробування, а саме: 11,76 % – 74,51 % (I курс), 33,96 % – 60,38 % (II курс), 19,40 % – 50,75 % (III курс), 22,22 % – 44,44 % (IV курс).

Аналіз індивідуальних результатів жінок у виконанні окремих видів випробувань свідчить, що найнижчі показники встановлено під час оцінювання швидкісних здібностей (табл. 2.37). Так, не потрапили до шкали оцінювання 14,89 % студенток I курсу, 13,21 % студенток II курсу, 15,0 % студенток III курсу, 18,25 % студенток IV курсу. У жінок середньостатистичні результати виконання тестів свідчать про високі показники, отримані під час виконання варіативних контрольних вправ: I курс – 1,98–4,94 балів, II курс – 2,00–4,86 балів, III курс – 1,55–4,31 балів, IV курс – 1,43–4,17 балів.

Таблиця 2.37

**Рівень фізичної підготовленості студенток спеціальних
медичних груп (на прикладі НУВГП), %**

Види випробувань	Рік навчання	Взяло участь у тестув	%	Бали						Сума балів	Бал ус-пішності
				5	4	3	2	1	0		
Біг 100 м (с)	I	20	62,50	–	–	25,00	50,00	20,00	5,00	39	1,98
	II	53	43,80	–	–	5,66	58,49	22,64	13,21	106	2,00
	III	40	27,59	–	–	5,00	55,00	25,00	15,00	60	1,55
	IV	32	20,00	–	–	6,25	50,00	25,00	18,75	46	1,43
Згинання і розгинання рук в упорі (з колін) (разів)	I	26	81,25	–	23,08	76,92	–	–	–	84	3,23
	II	37	30,58	21,62	78,38	–	–	–	–	156	4,21
	III	38	26,21	5,26	71,05	23,68	–	–	–	158	4,26
	IV	39	24,37	10,26	61,54	28,20	–	–	–	149	3,87
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (разів)	I	22	68,75	18,18	31,82	31,82	18,18	–	–	77	3,50
	II	90	74,38	4,44	64,44	24,44	6,67	–	–	361	4,02
	III	47	32,41	–	10,64	70,21	19,15	–	–	175	3,74
	IV	42	26,25	12,38	14,29	64,29	19,05	–	–	144	3,43
Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	I	19	59,37	5,26	26,32	42,10	10,53	3	–	56	2,95
	II	71	58,68	7,04	25,35	35,21	30,98	1,41	–	249	3,51
	III	52	35,86	–	3,85	44,23	38,46	13,46	–	180	3,48
	IV	49	30,62	–	6,12	36,73	44,90	12,24	–	118	2,41
В. п. – лежачи на животі. одночасне піднімання ніг та рук з утриманням на три рахунки («човник») (разів)	I	27	84,37	88,88	11,11	–	–	–	–	133	4,94
	II	52	42,97	73,08	26,92	–	–	–	–	252	4,86
	III	58	40,00	51,72	27,59	20,69	–	–	–	249	4,31
	IV	64	40,00	35,94	45,31	18,75	–	–	–	266	4,17
В. п. – о. с., випад однією ногою вперед, руки за спиною, поверн. у в.п. (разів)	I	10	31,25	100,0	–	–	–	–	–	50	5,00
В. п. – о. с., випад однією ногою вперед, руки за спиною. Згинання ноги, що позаду (разів)	II	53	43,80	77,36	22,64	–	–	–	–	252	4,77
	III	52	35,86	71,15	23,08	5,77	–	–	–	242	4,65
	IV	61	38,12	57,38	27,87	14,75	–	–	–	269	4,42
Середні дані		1054	–	29,13	27,80	21,35	15,37	4,36	1,90	–	3,61

Найбільша кількість студенток, що приймали участь у тестуванні, спостерігалася залежно від виду випробувань серед жінок I–II курсу, найменша за всіма видами – серед студенток IV курсу. В жінок, так само, як і у чоловіків, помітна тенденція до зниження від курсу до курсу кількісного складу учасників тестування. Залежно від виду випробування відсоток від загальної кількості

студентів СМГ коливався у межах: 18,69 % – 71,96 % (I курс), 42,97 % – 74,38 % (II курс), 26,21 % – 40,0 % (III курс), 20,0 % – 40,0 % (IV курс).

Отже, цілком очевидно, що впродовж чотирьох років навчання у ВНЗ рівень фізичної підготовленості чоловіків і жінок підвищується до II курсу, потім сповільнюється і стає нижчим. На IV курсі знову спостерігається незначне підвищення. Порівнюючи отримані дані з висновками науковців [17; 25; 27; 51 та ін.], можна дійти висновку, що такий стан фізичної підготовленості властивий для студентів більшості ВНЗ різних регіонів України.

В результаті аналізу результатів фізичної підготовленості встановлено, що, по-перше, для більшості студентів спеціальних медичних груп нормативи фізичної підготовленості є недоступні, що зумовлює необхідність перегляду критеріїв оцінювання фізичної підготовленості з урахуванням індивідуальних можливостей, особливостей фізичного стану та вимог майбутньої професійної діяльності. По-друге, застосування оздоровчих технологій потребує впровадження диференційованого підходу під час планування фізичних навантажень з урахуванням рівня фізичного здоров'я студентів.

Таким чином, за результатами тестування фізичної підготовленості, визначення рівня соматичного здоров'я студентів не було досягнуто мети занять із фізичного виховання, передбаченої у робочій програмі. Показники фізичної підготовленості та функціонального стану студентів у процесі навчання на III і IV курсах мають тенденцію до зниження. Представлені нормативи для оцінювання фізичної підготовленості студентів спеціальних медичних груп потребують експериментального обґрунтування ефективності і доцільності їх використання.

2.7. Мотивація студентів з різним рівнем здоров'я до занять з фізичного виховання

У процесі навчання у ЗВО відслідковується тенденція до зниження інтересу студентів до фізичного виховання і спорту [100; 108; 155 та ін.]. Розглядаючи питання мотивації до занять фізичним вихованням, В. Л. Волков [24, с. 40] звертає

увагу на застаріле теоретичне підґрунтя та наявність завдань фізичного виховання, що є неактуальними в умовах вищої освіти, мають недостатній обсяг цілеспрямованої рухової активності, потребують перегляду та оптимізації існуючих положень, а також розробки та систематизації засобів, методів і форм удосконалення компонентів фізичної підготовки у взаємозв'язку з принципом всебічного та гармонійного розвитку особистості студента. Окрім того, втрата інтересу студентів до занять із фізичного виховання може бути зумовлена: 1) абстрактністю нормативної програми фізичного виховання, яка не враховує регіональних, кліматичних, національних особливостей; 2) уніфікованим підходом до групи студентів, а не до конкретного студента з його індивідуальними особливостями; 3) відсутністю навчально-тренувальної бази [80].

Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до фізичного виховання – це сукупність явищ, що спонукають до активної діяльності на основі внутрішніх потреб, зовнішніх умов (мотивів) і понять, що суспільно склалися і набувають особистої значущості (цінностей). Воно включає взаємообумовлені компоненти: руховий, емоційний, пізнавальний, вольовий. Інтерес – усвідомлена потреба, яка виявляє себе як стимулятор активної пошукової і продуктивної діяльності щодо задоволення потреб, відтворення сил студента – фізичних і духовних [45; 124].

Є. О. Котов [81] підкреслює, що необхідною умовою формування інтересу до освітньої діяльності є надання студентам можливості виявляти самостійність та ініціативу. Чим активніші методи навчання, тим легше зацікавити студентську молодь. Подолання труднощів навчально-тренувальної діяльності є важливою умовою виникнення інтересу до неї. Проте складність навчального матеріалу призводить до підвищення інтересу лише тоді, коли ця складність помірна і її можна подолати. В протилежному випадку інтерес швидко зникає [81].

За результатами проведеного дослідження зі студентами ПВНЗ «Європейський університет» визначено, що серед видів і форм проведення вільного часу більша кількість студентів віддають перевагу освітнім і культурно-розважальним заняттям, в основному пасивного характеру [89]. Разом із тим,

у структурі дозвілля студентів старших і молодших курсів існує різниця, основним чином вона стосується фізкультурно-оздоровчої діяльності. Так, якщо серед чоловіків I–II курсів систематично, 2–3 рази на тиждень, у спортивних секціях займається 26 студентів (30,0 %), то серед старшокурсників лише 13,0 %. Майже на 10,0 % скорочується кількість студентів, які займаються фізичними вправами самостійно – з 37,0 % до 17,0 %. Фізкультурно-оздоровчим заняттям студентки приділяють ще менше уваги. На молодших курсах у спортивних секціях займається лише 7,0 % студенток, на старших – 3,0–4,0 %. З 22,0 до 8,0 % знижується кількість студенток, які займаються самостійно. До основних причин зниження фізкультурно-спортивної активності студенти відносять брак вільного часу через вимушене збільшення затрат часу на навчальну і громадську діяльність. У той же час дослідження показали, що студентки старших курсів на підготовку до навчальних занять витрачають не набагато більше часу, а чоловіки витрачають на 8,0–10,0 % часу більше. Усього 6,0–8,0 % старшокурсників витрачають вільний час на виконання громадських обов'язків.

Вивчення мотиваційних чинників, що впливають на фізичну активність студентів та їх ставлення до процесу фізичного виховання, дозволяє стверджувати, що від курсу до курсу знижується інтерес до занять фізичними вправами. На I курсі 15,0 % чоловіків і 13,0 % жінок вказали, що їм не подобаються заняття з фізичного виховання, а до III курсу негативне ставлення до занять виявлено у 34,0 % чоловіків і 58,0 % жінок. Лише 10,0 %–12,0 % студентів систематично відвідують заняття з фізичного виховання. Майже чверть студентів акцентують увагу на тому, що заняття проходять нецікаво, а 38,0 %–56,0 % студентів указують на малий відсоток у змісті занять спортивних ігор, понад 30,0 % студенток бажали б займатися тільки аеробікою.

Вільний від навчання час студенти III курсу РДГУ витрачають на прогулянки і спілкування з друзями (58,20 %), 32,70 % займаються фізичними вправами, 9,10 % проводять час перед телевізором і за комп'ютером, читають літературу, пасивно відпочивають [88]. У середньому студенти проводять на свіжому повітрі на день від 1 до 2 год. – 12,70 %, від 3 до 4 год. – 26,0 %, від 5 до

6 год. – 17,40 %, понад 7 год. – 26,0 %, 10–11 год. – 17,40 %. У вихідний день 9,09 % студентів виявили бажання піти у туристичний похід або організувати екскурсії з виїздом в інше місто, 81,82 % прагнуть займатися у спортивних секціях і бути задіяними у спортивно-масових заходах, 9,09 % забажали взяти участь у розважальних програмах та читанні художньої літератури.

Фізична культура стає частиною гуманітарної культури майбутнього фахівця лише тоді, коли у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності набувається цінний досвід пізнавальної, практично-перетворювальної, орієнтаційно-оцінної, комунікативної діяльності [89; 182]. Адже не можна визнати нормальним таке становище, що лише 26,60 % студентів визнають вплив фізичної культури на їх особистісне і професійне самовизначення, тоді як 53,40 % його заперечують, а 22,0 % взагалі не можуть визначити своєї позиції. Тобто у свідомості студентів домінує «рухова» складова фізичної культури і відсутня орієнтація на її гуманістичні цінності.

Педагогічний експеримент, у якому брали участь студенти I–IV курсів різних навчальних груп усіх навчально-наукових інститутів НУВГП, був проведений з метою дослідити мотиваційну сферу студентів до занять фізичним вихованням у межах навчальних та позанавчальних форм. Визначивши основні мотиви, які спонукають студентів до занять фізичними вправами, можна експериментально оцінити їх рейтингову значущість в загальній ієрархії. Для цього студентам було запропоновано проранжувати подані чинники від 1 до 8 у порядку значимості.

Встановлено, що ефективність фізкультурно-оздоровчого процесу значною мірою залежить від мети відвідування студентами навчальних занять із фізичного виховання (табл. 2.38). В результаті опитування встановлено, що домінуючими мотивами студентів СМГ є покращення стану здоров'я, розвиток рухових здібностей, емоційне задоволення від занять. Існує різниця між значущістю мотивів у чоловіків і жінок. Так, якщо у чоловіків прагнення до виховання в собі важливих якостей особистості займає четверте рангове місце, то в жінок – п'яте, почуття відповідальності за освітній процес у чоловіків на п'ятому місці, в жінок

– на четвертому. Натомість і чоловіки, і жінки віддали шосте, сьоме та восьме місця таким мотивам, як формальність, необхідна для одержання заліку з дисципліни, прагнення уникнути можливих покарань або неприємностей з боку керівництва та потреба в досягненні поваги з боку однолітків відповідно.

Таблиця 2.38

Рангове місце чинників мотивації студентів I–IV курсів спеціальних медичних груп до занять фізичним вихованням ($n = 468$)

Мотиви	Стать	Рік навчання				Загальне
		I	II	III	IV	
Поліпшення стану здоров'я	чол.	1	1	1	1	1
	жін.	1	1	1	1	1
Розвиток рухових здібностей, володіння руховими вміннями і навичками	чол.	2	2	4	2	2
	жін.	2	3	2	2	2
Емоційне задоволення від занять	чол.	3	3	2	5	3
	жін.	3	2	3	3	3
Прагнення до виховання в собі важливих якостей особистості	чол.	4	4	3	3	4
	жін.	5	5	6	4	5
Почуття відповідальності за навчальний процес	чол.	6	5	5	7	5
	жін.	4	4	4	5	4
Формальність, необхідна для одержання заліку з дисципліни «Фізичне виховання»	чол.	5	6	7	6	6
	жін.	6	6	5	6	6
Прагнення уникнути можливих покарань або неприємностей з боку керівництва університету	чол.	7	8	8	4	7
	жін.	7	7	7	8	7
Потреба в досягненні поваги з боку однолітків	чол.	8	7	6	8	8
	жін.	8	8	8	7	8

Порівняльний аналіз відповідей студентів СМГ з даними анкетування студентів основних груп і студентів спортивних секцій дає право стверджувати, що значущість мотивів у всіх студентів майже однакова (табл. 2.39).

Домінуючим мотивом до занять фізичним вихованням є покращення стану здоров'я. У студентів спортивних секцій друге-третє місця посідають мотиви, спрямовані на розвиток рухових здібностей, набуття рухових умінь та навичок, а також емоційне задоволення від занять. Таким чином, домінуючими мотивами студентів різних навчальних груп до занять із фізичного виховання є зміцнення власного здоров'я, покращення показників фізичного стану та розвиток рухових здібностей. Отримані результати призводять до неоднозначних висновків: з одного боку, студенти університету усвідомлюють роль занять фізичними

вправами у зміцненні власного здоров'я, а з іншого – нерегулярно відвідують навчальні заняття, нераціонально організовують вільний час та не мають бажання займатися фізичними вправами взагалі.

Таблиця 2.39

**Структура мотивів до занять з фізичного виховання в студентів
I–IV курсів різних навчальних груп (n = 1070)**

Мотиви	Навчальні групи		
	Спеціальні (n=468)	Основні (n=480)	Спортивні (n=122)
Поліпшення стану здоров'я	1	1	1
Розвиток рухових здібностей, володіння руховими вміннями і навичками	2	2	2–3
Емоційне задоволення від занять	3	3	2–3
Прагнення до виховання в собі важливих якостей особистості	4	4	4
Почуття відповідальності за навчальний процес	5	5	5
Формальність, необхідна для одержання заліку з дисципліни «Фізичне виховання»	6	6	6
Потреба в досягненні поваги з боку однолітків	8	7	7
Прагнення уникнути можливих покарань або неприємностей з боку керівництва університету	7	8	8

Ефективність оздоровчого процесу значною мірою залежить від мети занять фізичними вправами та руховою діяльністю у позанавчальний час. У плануванні та організації самостійної роботи студентів існує ряд проблем, які обумовлені перш за все відсутністю науково обґрунтованих норм самостійної роботи студентів під час виконання завдань з дисципліни, відсутністю чіткої фіксації часу самостійної роботи студентів, недостатнім методичним забезпеченням самостійної роботи. Вони полягають у протиріччі між бажанням викладачів активніше застосовувати самостійну роботу, підвищити її вагомість у навчанні і постійним формалізмом у її виконанні, що знижує ефективність самостійної роботи у процесі фізичного виховання.

Основною метою занять фізичними вправами та руховою діяльністю у позанавчальний час 67,01 % студентів СМГ вважають покращення загального фізичного стану, 52,62 % – зміцнення здоров'я, 31,41 % займаються для отримання задоволення від занять, 4,45 % респондентів приваблює дух змагань

(причому зауважимо, що за висновками лікарів зовсім незначна кількість студентів даної категорії бере у них участь), 3,93 % займаються за рекомендаціями лікарів, виконують домашню фізичну роботу тощо (табл. 2.40).

Таблиця 2.40

Мета занять фізичними вправами та руховою діяльністю у позанавчальний час і у вихідні дні (у %, n = 468)

Мета	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Отримання задоволення	чол.	44,68	52,63	35,90	22,58	39,18
	жін.	27,91	23,81	17,78	23,20	23,40
	разом	36,67	31,65	29,27	28,89	31,41
Поліпшення свого здоров'я	чол.	53,19	60,53	52,56	61,29	55,67
	жін.	46,51	39,02	40,00	66,10	49,47
	разом	50,00	49,37	47,97	64,44	52,62
Покращення свого загального фізичного стану	чол.	59,57	73,68	61,54	54,84	62,99
	жін.	62,79	63,41	75,56	81,36	71,81
	разом	61,11	68,35	66,67	72,22	67,01
Приваблює дух змагань	чол.	8,51	13,16	3,85	3,23	6,70
	жін.	4,65	–	2,22	1,69	2,14
	разом	6,67	6,33	3,25	2,22	4,45
Інші причини	чол.	2,13	7,89	6,41	6,45	5,67
	жін.	4,65	4,88	–	–	2,13
	разом	3,33	6,33	4,07	2,22	3,93

Примітка. Під іншими причинами мається на увазі рекомендації лікаря, проведення вільного часу з друзями, фізична робота вдома, професійна діяльність тощо

Результати досліджень аналізу занять фізичними вправами та різними видами рухової активності у позанавчальний час і у вихідні дні свідчать про низький рівень рухової активності студентів, хоча більшість із них є достатньо інформованими та усвідомлюють сприятливий вплив фізичних вправ на організм.

На жаль, 9,79 % студентів-чоловіків і 2,55 % жінок взагалі не відвідують додаткових фізкультурно-оздоровчих занять і не займаються самостійно фізичними вправами у позанавчальний час, 26,80 % чоловіків і 22,63 % жінок займаються періодично і лише 9,79 % чоловіків і 1,46 % жінок систематично підтримують фізичну форму (табл. 2.41). Самостійно займаються фізичними

вправами 1–2 рази на тиждень тільки 35,57 % чоловіків та 52,92 % жінок, 18,04 % та 20,44 % опитаних – 2–3 рази відповідно.

Таблиця 2.41

**Проведення студентами спеціальних медичних груп самостійних
занять фізичними вправами та спортом у позанавчальний час
і у вихідні дні (у %, n = 468)**

Кількість занять	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
1–2 рази на тиждень	чол.	40,42	36,84	32,05	35,48	35,57
	жін.	40,00	62,02	45,59	59,72	52,92
	разом	40,20	53,85	38,36	52,43	45,73
2–3 рази на тиждень	чол.	19,15	23,68	16,16	12,90	18,04
	жін.	32,72	22,78	22,06	56,94	20,44
	разом	26,47	23,08	19,18	8,74	19,44
4 і більше разів на тиждень	чол.	4,25	15,79	11,53	6,45	9,79
	жін.	–	1,26	–	4,17	1,46
	разом	1,96	5,98	6,16	4,85	4,91
Періодично	чол.	19,15	23,68	32,05	29,03	26,80
	жін.	23,64	11,39	29,41	27,78	22,63
	разом	21,57	15,38	30,82	28,15	24,36
Жодного разу	чол.	17,02	–	7,69	16,12	9,79
	жін.	3,64	22,53	2,94	1,39	2,55
	разом	9,80	1,71	5,48	5,82	5,55

Примітка. До самостійних занять включені ранкова гігієнічна гімнастика, виконання комплексів фізичних вправ у домашніх умовах, спеціальні прогулянки, дозована ходьба, оздоровчий біг, походи вихідного дня тощо.

В ході проведених досліджень виявлено три основні групи чинників, які впливають на ставлення студентів до фізичного виховання, як компонента життєдіяльності. До першої групи увійшли об'єктивні чинники: брак вільного часу, наявність або відсутність умов для занять (спортивні споруди, обладнання, інвентар). Другу групу складають суб'єктивні чинники: переконання, інтереси, мотиви, установки, ціннісні орієнтації, які відображають ставлення особистості до фізкультурно-оздоровчої діяльності. До третьої групи належать рівень спеціальних фізкультурно-оздоровчих занять та рухових умінь.

Оскільки самостійність – це риса особистості, а особистість формується в процесі діяльності, то можна припустити, що для розвитку самостійності

необхідно створити адекватні умови діяльності [88; 182]. Завдання викладачів фізичного виховання під час організації самостійної роботи студентів полягає в тому, щоб допомагати студентам сформувати в себе бажання і вміння самостійно вчитися. Планування самостійної роботи студентів повинно здійснюватися навчальною частиною комплексно, починаючи від розробки робочого навчального плану за напрямом підготовки до системного планування діяльності кафедри фізичного виховання та конкретного викладача. Під час розробки програми з дисципліни викладач має планувати кількість годин самостійного вивчення з відповідних тем, визначати зміст і характер самостійних завдань [87].

На думку науковців, ставлення студентів до фізичного виховання можна покращити за умов розвитку матеріально-технічної бази, вдосконалення спрямованості освітнього процесу і змісту занять, об'єднання завдань фізичного виховання із завданнями розвитку особистості, підвищення емоційного рівня занять тощо [75; 182 та ін.]. Поряд із цим слід зазначити, що ефективність цих засобів буде вищою у випадку застосування диференційованого та індивідуального підходів у процесі фізичного виховання. Така необхідність гостро зростає у зв'язку зі складом студентів спеціальних медичних груп, що є неоднорідним за інтересами, рівнем здоров'я, мотивами та рівнем фізичної підготовленості. Інтерес до освітнього процесу з фізичного виховання можна підвищити, якщо застосовувати такі види рухової активності, які користуються великою популярністю серед студентської молоді. Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання покликана створити сприятливі умови для мотивації студентів до занять фізичними вправами.

Висновки до другого розділу

1. В результаті аналізу програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання студентів протягом тривалого історичного періоду встановлено його еволюційний розвиток, відносну стабільність структури та помітну різницю

у змісті програмного матеріалу, спрямованості процесу фізичного виховання, у кількісних параметрах навчального навантаження. Виявлено суттєві недоліки у змісті навчальних програм з дисципліни «Фізичне виховання» кінця ХХ – початку ХХІ століття, а саме їх відірваність від навчальних дисциплін медико-біологічного спрямування. Отже, всі найбільш актуальні питання, пов'язані зі здоровим способом життя, впровадженням інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій, залишилися за межами освітнього процесу і наразі не вирішені. Передумовою створення інноваційних програм є низький рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів, зростання кількості студентів, що належать до СМГ, хаотичне впровадження в освітній процес технологій, методик, програм оздоровлення, що не мають наукового обґрунтування, відсутність державного завдання на реалізацію професійно-прикладної фізичної підготовки.

2. З'ясовано, що у процесі навчання рівень соматичного здоров'я залишається низьким у 88,39 % жінок та у 87,21 % чоловіків усіх курсів. На ІІ курсі відбувається збільшення показника рівня фізичної працездатності за індексом Руф'є: на 11,0 % у чоловіків і на 7,28 % у жінок. Однак у порівнянні з показниками студентів ІV курсів у чоловіків зазначається зниження рівня фізичної працездатності на 3,18 %, у жінок – збільшення на 7,72 %.

3. Показники властивостей уваги (переключення, вибірковість, концентрація) у студентів трьох вищих навчальних закладів зазнають динамічних змін і досить адекватно відображають рівень працездатності протягом навчального дня, семестру, року в основних групах РДГУ, спеціальних медичних групах ПВНЗ «Європейський університет» та НУВГП. Показники емоційних станів у студентів спеціальних медичних груп найнижчі у порівнянні із показниками інших навчальних груп та мають тенденцію до погіршення у процесі навчання. Зазначені факти свідчать про низьку ефективність діючої у ВНЗ системи професійно-прикладної фізичної підготовки.

4. Рівень фізичної підготовленості студентів І курсу НУВГП оцінено як низький або нижчий за середній. Фізична підготовленість студентів протягом

навчання на II курсі покращується, а на III–IV курсах навчання погіршується. Рівень фізичної підготовленості чоловіків на IV курсі не відрізняється від рівня фізичної підготовленості студентів I курсу, а в жінок IV курсу він нижчий, ніж наприкінці I курсу.

Встановлено низький інтерес до занять із фізичного виховання студентів на фоні несформованої мотивації. З'ясовано, що 15,0 % студентів і 13,0 % студенток I курсу не подобаються заняття, негативно щодо їх змісту висловилися 34,0 % чоловіків і 58,0 % жінок III курсу. Кількість студентів, які регулярно відвідують заняття з фізичного виховання, не перевищує 10,0–12,0 %. Майже чверть студентів акцентують увагу на тому, що заняття проходять нецікаво, 38,0–56,0 % студентів усіх курсів вказують на недостатню кількість спортивних ігор у змісті занять, а 30,0 % жінок скаржаться на відсутність занять з аеробіки. Виявлено істотні розбіжності між мотивацією студентів до академічних занять і мотивацією до позанавчальної діяльності, участь у якій передбачає особисту зацікавленість студентів, добровільність вибору, а також усвідомлене бажання опанувати даний вид діяльності (мотиви повинності, пов'язані з необхідністю відвідувати заняття заради заліку, не вважаються пріоритетними).

5. Виявлені особливості фізичного стану, фізичної підготовленості, психо-емоційного стану та розумової працездатності студентів, мотиваційного ставлення до занять фізичним вихованням тощо стали підґрунтям для розробки основ методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів.

Список використаних джерел у другому розділі

1. Анохин П. К. Философские аспекты теории функциональной системы : избр. труды. Москва, 1978. 399, [1] с. URL : http://elib.gnpbu.ru/text/anohin_filosofskie-aspekty_1978/ (дата звернення 13.07.2016).
2. Анохин П. К. Узловые вопросы теории функциональной системы. Москва, 1980. 196 с.
3. Апанасенко Г. Л. О возможности количественной оценки уровня здоровья человека // Гигиена и санитария. 1985. № 6. С. 56–58.
4. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. СПб, 1992. 123 с.
5. Апанасенко Г. Л., Волгіна Л. Н., Бушуєв Ю. В. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків : метод. реком. Київ, 2000. 12 с.
6. А.с. № 56858 від 13.10.2014. Комп'ютерна програма [Test-I] для тестування знань студентів спеціальних медичних груп та звільнених від практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» («Програма для тестування знань [Test-I]») / О. Т. Кузнєцова. Заявл. 28.07.2014, опубл. 30.01.15, Бюл. № 35.
7. А.с. № 65106 від 29.04.2016. Комп'ютерна програма з базою даних «Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів» / О. Т. Кузнєцова, М. С. Ковалець. Заявл. 29.02.2016, опубл. 29.07.16, Бюл. № 41.
8. Бабенкова Є. А., Приймаков О. О., Присяжнюк С. І., Хорошуха М. Ф. Використання здоров'язбережувальних технологій адаптивного фізичного виховання в спеціальних медичних групах навчальних закладів : навч. посіб. Київ, 2011. 178 с.
9. Базова навчальна програма з фізичного виховання для вищих закладів освіти III–IV рівнів акредитації. Київ, 1998. 24 с.
10. Баевский Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии : монография. Москва, 1979. 298 с.

11. Баканова О. Ф. Організація фізичного виховання студентської молоді на сучасному етапі реформування вищих навчальних закладів : автореф. дис ... канд. наук з фіз. виховання і спорту за спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2013. 23 с.

12. Бастун Н. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю // Психолог. 2003. № 33. С. 17–19.

13. Батаршев А. В. Диагностика темперамента и характера. 2-е изд. Серия «Практическая психология». СПб, 2007. 369 с.

14. Беликова Ж. А. Упражнения хатха-йоги как средство коррекции деформации позвоночника студентов специальных медицинских групп с нарушениями осанки : автореф. дис.... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Белгород, 2012. 23 с.

15. Блавт О. З. Диференційований підхід до рухового режиму студентів спеціальних медичних груп залежно від характеру і тяжкості захворювання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту за спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2012. 22 с.

16. Блавт О. З. Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2012. Вип. 11. С. 14–18.

17. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту за спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Луцьк, 2000. 21 с.

18. Боднар І., Породько М. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2003. № 16. С.79–87.

19. Бородулина О. В. Педагогическое проектирование физкультурно-оздоровительных занятий со студентками специальных медицинских групп : дис.

... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Шуя, 2015. 246 с.

20. Бражнік І. А. Інтегральна програма з фізкультури для вишів. Харків, 1932. 69 с.

21. Буліч Е. Г. Здоров'я студента в суперечностях системи фізичного виховання з педагогікою і гігієною // Молода спортивна наука України. Львів, 2003. Вип. 7. Т. 2. С. 201–205.

22. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі // Здоров'я та фізична культура. 2006. № 8. С. 1–6.

23. Войтенко В. П. Здоровье здоровых. Киев, 1991. 248 с.

24. Волков В. Л. Развитие физических способностей студентов у системе физической подготовки : монографія. Київ, 2011. 420 с.

25. Вржесневський І. І. Оцінка фізичних можливостей студентів у системі медико-педагогічного контролю процесу фізичного виховання спеціального відділення ВНЗ : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту зі спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2011. 21 с.

26. Вржесневский И. И., Коробейников Г. В., Турчина Н. И., Черняев Э. Г. Особенности организации занятий физическим воспитанием в специальном отделении вуза // Физическое воспитание студентов. 2012. № 5. С. 36–40.

27. Галайтатий Г. Д. Фізіологічна характеристика фізичної і розумової працездатності студентів з різним рейтингом успішності і фізичної підготовленості : автореф. дис. ... канд. біол. наук зі спец. 03.00.13 «Фізіологія людини і тварин». Київ, 1997. 22 с.

28. Ганчар И. Л. Методика преподавания плавания : технологии обучения и совершенствования: Часть II: учебник для студентов вузов Украины, Беларуси, Молдовы и Российской Федерации по специальности «Физическое воспитание и спорт». Одесса, 2006. 696 с.

29. Гаркуша С. В. Теоретичні та методичні засади формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: автореф. дис. ... д-ра пед. наук зі спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Чернігів, 2015. 40 с.

30. Глобальная стратегия ВОЗ в области рациона питания, физической активности и здоровья (Утверждена Всемирной ассамблеей здоровья. Резолюция 57.17 от 22 мая 2004 г.) // Врач. № 7. Москва, 2004. С. 21–22.

31. Горелов А. А., Обвинцев А. А., Кондаков В. Л. Конструирование и функционирование физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве военного учебного заведения // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур : науч. рецензируемый журнал (часть первая). СПб, 2013. № 2. С. 86–93.

32. Горелов А. А., Кондаков В. Л., Усатов А. Н. Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодежи : монография. Белгород, 2011. 101 с.

33. Горобей М. П. Проблеми збалансованого харчування студентів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2011. № 11. С. 20–22.

34. Грибан Г. П. Модульно-рейтингова система у фізичному вихованні : монографія. Житомир, 2008. 106 с.

35. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. Житомир, 2009. 594 с.

36. Грибан Г. П. Оцінка стану здоров'я студентів в навчальному процесі з фізичного виховання // Молода спортивна наука України. Львів, 2011. Вип. 15. Т. 4. С. 25–29.

37. Грибан Г. П., Гамов В. Г., Зорнік В. Р. Безпека життєдіяльності у фізичній культурі і спорті : навч. посіб. Житомир, 2012. 536 с.

38. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир, 2012. 514 с.

39. Грибан Г. П. Тенденції розвитку методичної системи фізичного виховання студентів в освітній практиці у ХХ столітті // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2012. № 8. С. 30–33.

40. Грибан Г. П. Динаміка фізичної підготовленості студентів в історичному аспекті // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. № 112. Т. 1. С. 106–111.

41. Грибан Г. П., Пуздимір М. І., Гусак О. Д., Твердохліб Ж. О., Трухан Л. В., Сіпліва М. О. Безпечне харчування – основа здорового способу життя студентів // *Europejska nauka XXI rowieka*. 2014. 10 (23). Р. 63–64.

42. Грибан Г. П. Формування готовності студентів до майбутньої професійної діяльності в системі фізичного виховання // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118. Т. I. С. 100–103.

43. Григорьев В. И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления // Теория и практика физической культуры. Москва, 2004. № 2. С. 54–61. URL: <http://www.teoriya.ru/ru/node/3626> (дата звернення 08.12.2016).

44. Громкова М. Т. Психология и педагогика профессиональной деятельности: учеб. пособ. Москва, 2003. 415 с.

45. Гущина С. В. Воспитание ценностного отношения молодежи к физической культуре // Олімпійський спорт і спорт для всіх. Київ, 2005. С. 127.

46. Деделюк Н. А., Цьось А. В. Традиції фізичного виховання в Київській Русі: монографія. Луцьк, 2004. 192 с.

47. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти. Наказ МОН України від 25 травня 1998 р., № 188. URL : http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/REG2941.html (дата звернення 11.11.2016).

48. Димова А. Л. Проектирование системы физического воспитания студентов в условиях информатизации образования : автореф. дис. ... д-ра пед.

наук по спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Москва, 2012. 48 с.

49. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : навч. посіб. Київ, 2004. 352 с.

50. Доскин В. А., Лаврентьева Н. А., Мирошников М. П., Шарай В. Б. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния // Вопросы психологии. 1973. № 6. С. 141–145.

51. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту за спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Луцьк, 1998. 19 с.

52. Дубогай О. Д., Завацький В. І., Короп Ю. О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навч. посіб. Луцьк, 1995. 217 с.

53. Дубогай О. Д., Цьось А. В., Євтушок М. В. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. Луцьк, 2012. 276 с.

54. Дубогай О. Д. Обґрунтування інформаційно-комунікаційних технологій моніторингу психофізичного вдосконалення організму студентів СМГ в системі фізичного виховання у ВНЗ // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2014. Вип. 3К(44)14. С. 216–219.

55. Дутчак М. В. Основні положення концепції гуманізації процесу залучення населення до рухової активності в Україні // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. Київ, 2007. № 12. С. 47–53.

56. Душанин С. А. Экспресс-диагностика спортсменов в нестационарных условиях // Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов. Киев, 1985. С. 116–125.

57. Егорычева Э. В. Технология применения средств оздоровительной физической культуры на занятиях со студентками специального учебного отделения : автореф. дис. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Москва, 2014. 23 с.

58. Ерофеев А. К. Проблемы психодиагностики в процессе использования вычислительной техники в вузовском обучении // Психолого-педагогические аспекты компьютеризации высшего образования. Москва, 1987. С. 116–121.

59. Єдинак В. Система оцінки рівня фізичного стану юнаків-студентів основного відділення вузу // Вісник Технологічного університету Поділля. № 5. Ч. 3 (48). Хмельницький, 2002. С. 102–104.

60. Жмыхова А. Ю. Коррекционная направленность физической подготовки студентов специальной медицинской группы на основе их морфофункциональных возможностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Москва, 2010. 24 с.

61. Завидівська Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю // Молода спортивна наука України. Львів, 2004. Вип. 8. Т. 3. С. 115–121.

62. Завидівська Н. Н. Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання : автореф. дис. ... д-ра пед. наук зі спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Київ, 2013. 40 с.

63. Заклади культури, мистецтва, фізкультури та спорту України у 2013 році. Статистичний бюлетень. Київ : Державна служба статистики України, 2014. 95 с. С. 12–15. URL : www.ukrstat.gov.ua (дата звернення 13.07.2016).

64. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту за спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2008. 21 с.

65. Захворюваність населення (за даними Міністерства охорони здоров'я) : Інформація Державної служби статистики України. URL : www.ukrstat.gov.ua (дата звернення 13.07.2016).

66. Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Київ, 1988. 160 с.

67. Иванова Л. І., Сущенко Л. П. Фізичне виховання у спеціальних медичних групах : теорія та методика : навч. посіб. Київ, 2012. 214 с.

68. Иваночко О. Ю. Обґрунтування рівнів фізичних навантажень студенток спеціальних медичних груп : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту за спец. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / О.Ю. Иваночко. – Львів : ЛДУФК, 2009. – 22 с.

69. Иваночко В., Грабовська І., Музика Ф. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів навчальної секції фізичної реабілітації : навч. посіб. Львів, 2014. 128 с.

70. Івашків Л. Я. Оцінка фактичного харчування студентів Львівського інституту економіки і туризму // ENVIRONMENT&HEALTH. 2010. № 3. С. 74–77.

71. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства : навч. посіб. Київ, 1999. 270 с.

72. Козаков В. А. Самостоятельная работа студентов и ее информационно-методическое обеспечение: учеб. пособие. Київ, 1990. 248 с.

73. Козіброцький С. П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту зі спец. 24.00.02 «Фізична культура, фіз. виховання різних груп населення». Львів, 2002. 15 с.

74. Козина Ж. Л., Барыбина Л. Н., Гринь Л. В. Особенности структуры психофизиологических возможностей и физической подготовленности студентов разных специальностей // Физическое воспитание студентов. 2010. № 5. С. 30–35.

75. Коледа В. А. Физическая культура в формировании личности студента. Минск, 2004. 167 с.

76. Коледа В. А., Медведев В. А., Ярмолинский В. И. Основы мониторинга функционального и физического состояния студентов : монография. Минск, 2005. 127 с.

77. Колумбет О. М., Максимович Н. Ю. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : навч.-метод. посіб. Київ, 2009. 128 с.

78. Кондаков В. Л. Системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве современного вуза : монография. Белгород, 2013. 454 с.

79. Копейкина Е. Н., Румба О. Г., Горелов А. А. Построение процесса физического воспитания студенток с нарушениями в состоянии дыхательной системы : монография. Белгород, 2010. 133 с.

80. Корягін В. М., Блавт О. З. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах : навч. посіб. Львів, 2013. 488 с.

81. Котов Є. О. Рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Т. 1. Луцьк, 2005. С. 250–253.

82. Краснобаєва Т., Галайдюк М. Обґрунтування напрямів рухової активності студентів, що проживають в екологічно забрудненій зоні // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вип. 5. Вінниця, 2004. С. 76–78.

83. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : учеб. пособие для студ. вузов физ. воспитания и спорта. Киев, 1999. 232 с.

84. Круцевич Т. Ю., Даджани Д., Лошицкая Т. И. Научные подходы к определению нормативов физической подготовленности школьников и студентов // Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех : материалы XII Международного научного конгресса. Москва, 2008. Т. 3. С. 129–130.

85. Кузнецова О. Т., Шумарова О. В. Особистісні якості студентів гуманітарного вузу // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та

студентів України : матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (Суми, 19–20 квітня 2007 р.). С. 211–216.

86. Кузнєцова О. Т., Брежицька І. В. Характеристика особистісної і реактивної тривожності студентів // Проблеми формування здорового способу життя молоді : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Львів, 23–24 листопада 2007 р.). С. 259–262.

87. Кузнєцова О. Т. Авторська програма організації самостійної роботи студентів та методичні поради щодо її впровадження // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (Суми, 24–25 квітня 2008 р.). С. 59–63.

88. Кузнєцова О. Т. Визначення самостійності як риси особистості та її значення в організації у навчальному процесі самостійної роботи студентів педагогічних вузів // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2008. Вип. № 55. Т I. С. 86–90.

89. Кузнєцова О. Т. Фізична культура як соціальне явище та складова навчального процесу в умовах сучасного вищого навчального закладу // Освіта і здоров'я : формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Суми, 25–26 вересня 2008 р.). С. 143–151.

90. Кузнєцова О., Брежицька І., Шумарова О. Визначення психологічних особливостей студентів в умовах спортивної і традиційно організованої фізкультурної діяльності // Актуальні проблеми юнацького спорту : матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (Херсон, 25–26 вересня 2008 р.). С. 149–157.

91. Кузнєцова О. Дослідження особистісної і реактивної тривожності як емоційного стану особистості // Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, 2008. № 3–4. С. 65–69.

92. Кузнєцова О. Індивідуально-психологічні якості студентів гуманітарного вузу // Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. Івано-Франківськ, 2008. Вип. VII. С. 35–41.

93. Кузнєцова О. Т., Вітрук В. О. Порівняльна характеристика показників розумової працездатності студентів // Проблеми формування здорового способу життя молоді : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів, 2008. С. 129–132.

94. Кузнєцова О. Т. Увага як форма психічної діяльності та показник розумової працездатності людини // Актуальні проблеми юнацького спорту : матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (Херсон, 24–25 вересня 2009 р.). С. 196–202.

95. Кузнєцова О. Т. Прояв властивостей уваги у студентів під впливом занять фізичним вихованням і спортом // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2009. Вип. 8. Т. 3. С. 39–45.

96. Кузнєцова О. Взаємовідношення показників розумової працездатності студентів в умовах спортивної і традиційно організованої фізкультурної діяльності // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2009. Вип. № 64. С. 211–216.

97. Кузнєцова О. Т. Оздоровче тренування студентів : навч. посіб. Київ, 2010. 310 с.

98. Кузнєцова О. Т., Сініцина О. В., Петрук Л. А. Здоров'язбереження студентської молоді в умовах вищого навчального закладу // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених з міжнародною участю (Суми, 19–20 квітня 2012 р.). Т. 1. С. 130–135.

99. Кузнєцова О. Т., Петрук Л. А. Особливості організації занять з фізичного виховання у спеціальній медичній групі університету // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2013. № 1 (21). С. 216–221.

100. Кузнецова О. Т., Петрук Л. А. Рівень фізичного стану як чинник мотивації студенток спеціальних медичних груп університету до фізкультурно-оздоровчої діяльності // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. № 112. Т. 3. С. 286–289.

101. Кузнецова О. Т. Оздоровче тренування. Тестові завдання для модульного контролю : навч. посіб. Рівне, 2013. 116 с.

102. Кузнецова О. Динаміка рівнів фізичної підготовленості студентів-першокурсників технічних ВНЗ // Молода спортивна наука України. Вип. 18 : у 4-х т. Львів, 2014. Т. 2. С. 69–74.

103. Кузнецова О. Т. Комп'ютерна програма тестового контролю у системі оцінки знань студентів // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених (Суми, 24–25 квітня 2014 р.). Т. 1. С. 166–171.

104. Кузнецова О. Т. Методичні рекомендації до виконання тестових завдань з дисципліни «Фізичне виховання» за допомогою комп'ютерної програми Test-II студентами денної форми навчання. Рівне, 2015. 24 с. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/2274> (дата звернення 18.07.2015).

105. Кузнецова О., Петрук Л., Демчук І. Оцінка зв'язку між режимом харчування та захворюваністю студентів університету // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць XIX Міжнародної наукової конференції (Львів, 26–28 березня 2015 р.). Вип. 19 : у 4-х т. Т. 2. С. 125–131.

106. Кузнецова О., Зубрицький Б., Сініцина О. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2015. № 3 (31). С. 147–152.

107. Кузнецова О. Характеристика захворювань студентів з використанням коефіцієнту поєднання // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми

фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2015. Вип. 3 К1 (56) 15. С. 203–207.

108. Кузнецова О. Т. Мотивація студентів університету до систематичних занять фізичним вихованням // Технології навчання (електр. видання). Вип. 15. Рівне, 2015. С. 108–115. URL: <http://ep3.nuwm.edu.ua/3665/> (дата звернення 29.11.2016).

109. Кузнецова О. Т. Становлення та розвиток програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання студентської молоді в Україні // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Серія : Педагогічні науки. Вип. 1 (83). Житомир, 2016. С. 72–77.

110. Кузнецова О. Т. Узагальнення і систематизація сучасних наукових досліджень з питання вдосконалення програмно-методичного забезпечення процесу фізичного виховання студентів // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк, 2015. Вип. 19. С. 43–49.

111. Кузнецова О. Т. Створення методичної системи застосування оздоровчих технологій на основі сформованості мотиваційної сфери у студентів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2016. Вип. 3К1 (70) 16. С. 66–71.

112. Кузнецова О. Порівняльний аналіз чинників мотивації до занять фізичним вихованням студентів різних учбових відділень університету // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць XX Міжнародної наукової конференції (Львів, 24–26 березня 2016 р.). Вип. 20. Т. 1/2. С. 244–250.

113. Кузнецова О. Т. Фізичний розвиток та функціональний стан студентів спеціального навчального відділення // Освіта і здоров'я підростаючого покоління : матеріали Міжнародного симпозіуму. Київ, 2016. Вип. 1. С. 210–214. URL : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/17235> (дата звернення 13.06.2016).

114. Кузнецова О. Т. Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів університету за допомогою антропометричних індексів // Вісник Чернігівського

національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2016. Вип. 136. С. 120–125.

115. Кузнецова О. Застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні з врахуванням індивідуально-психологічних особливостей та фізичної підготовленості студентів // *Journal of European humanities studies : Education and training*. Kyiv–Slupsk, 2016. II. P. 312–323.

116. Кузнецова О. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інженерно-технічних спеціальностей. Методичні рекомендації для студентів денної форми навчання з дисципліни «Фізичне виховання». Рівне, 2016. 32 с. URL: <http://ep3.nuwm.edu.ua/4369/> (дата звернення 28.08.2016).

117. Кузнецова О. Т. Кособуцький Ю. Ф., Григорович О. С. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей. Методичні рекомендації для студентів денної форми навчання з дисципліни «Фізичне виховання». Рівне, 2017. 43 с. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/5637> (дата звернення 09.09.2017).

118. Кузнецова О. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів природничо-аграрної групи спеціальностей. Методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни «Фізичне виховання» та спецкурсу «ППФП студентів». Рівне, 2017. 30 с. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua/9623/> (дата звернення 16.03.2018).

119. Кузнецова О. Т., Пінчук В. Ф., Пасевич А. М., Кисіль В. М. Оздоровчі засоби у професійно-прикладній фізичній підготовці студентів комунікативної групи спеціальностей. Методичні рекомендації для студентів денної форми навчання з дисципліни «Фізичне виховання». Рівне, 2017. 33 с. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua/9224/1/09-02-21.pdf> (дата звернення 10.03.2018).

120. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Москва, 1987. 192 с.

121. Лабскир В. М. Психофізична культура. Харків, 1993. 96 с.

122. Лозниця В. С. Психологія і педагогіка : навч. посіб. Київ, 1999. С. 126–138.

123. Лутонин А. Ю. Физиологические и психофизиологические критерии распределения студентов на медицинские группы для занятий физической культурой : автореф. дис. ... канд. мед. наук по спец. 14.00.51 «Восстановительная медицина». Москва, 2009. 26 с.

124. Ляхова І. М. Мотиви як усвідомлені спонукання до занять фітнесом жінок віком 18–35 років // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2014. Вип. 36. С. 280–285.

125. Ляшенко Х. М., Веневцева Ю. Л., Мельников А. Х. Физкультурно-оздоровительные технологии в коррекции функционального состояния студентов с отклонениями в сердечно-сосудистой системе // Известия Тульского государственного университета. Серия Гуманитарные науки. 2012. Вып. 1–2. С. 29–34.

126. Магльований А. В., Белов В. М., Котова А. Б. Організм і особистість : діагностика та керування : монографія. Львів, 1998. 250 с.

127. Магльований А. В. Динаміка показників психофізіологічних функцій студентів технічних спеціальностей в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки // Перший Незалежний Науковий Вісник. Вип. № 2–1 / 2015. С. 50–54.

128. Малахова Ж. В. Здоров'яформуючі технології в процесі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту за спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2013. 24 с.

129. Міхесенко О. І. Теоретичні і методичні основи професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій : дис. ... д-ра пед. наук зі спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Тернопіль, 2016. 492 с. URL: <http://www.tnpu.edu.ua/naukova-robota/spets-al-zovana-vchena-rada-d58-053-03-13-00-04-teor-ya-metodika-profes-yno-osv-ti.php> (дата звернення 13.07.2016).

130. Мудрік В. І., Леонов О. З., Мудрік І. В., Ільченко А. І., Козак Є. П. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : монографія. Київ, 2010. 192 с.

131. Мысина Г. А. Здоровьесберегающая деятельность студентов в рамках образовательно-воспитательной среды вуза // Вестник Московского государственного областного университета. Серия «Педагогика». 2010. № 2. С. 16–22.

132. Мясищев В. М. Личность и неврозы. Ленинград, 1960. 130 с.

133. Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособ. Москва, 2007. 256 с.

134. Натаров В. К., Немчин Т. А. Нервово-психічна напруга і психопрофілактика станів здоров'я студентів // Психологічний журнал. 1988. № 3. С. 87–92.

135. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту : Указ Президента України № 1148 від 28 вересня 2004 року. URL : <http://ministry@mon.gov.ua> (дата звернення 13.07.2016).

136. Нікберг І. І., Сергета І. В., Цимбалюк Л. І. Гігієна з основами екології / за заг. ред. І. І. Нікберг. Київ, 2001. 503 с.

137. Ніколаєв Ю., Ніколаєв С. Визначення рівня фізичної підготовленості й рухової активності студенток I-х курсів навчання та дівчат випускного 11-го класу (абітурієнток) // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2010. № 3 (11). С. 39–42.

138. Нісімчук А. С., Падалка О. С., Смолюк І. О. Педагогічна технологія : підручник. Київ, 2003. 222 с.

139. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воєділова О. М. Здоров'язберезувальні технології у фізичному вихованні : монографія. Київ, 2014. 300 с.

140. Носко М. О., Адырхаев С. Г. Теоретико-методические основы физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118. Т. III. С. 193–198.

141. Окопний А. М. Фізичне виховання в спадщині українських педагогів (друга пол. XIX – перша пол. XX століття) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз.

виховання і спорту за спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2001. 19 с.

142. Основи харчування. Теорія та практичні застосування / За ред. Г. П. Грибана. Житомир, 2010. 882 с.

143. Палічук Ю. Методика реалізації технології й педагогічних умов здоров'язбереження економіста // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2014. № 1 (25). С. 29–31.

144. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури : навч. посіб. Київ, 2010. 294 с.

145. Пантік В. В. Структура захворюваності студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки // Achievement of high school – 2016. Матеріали за 12-а міжнародна научна практична конференція (17–25 November, 2016). Софія, 2016. Т. 8. Психологія и социология. Физическата култура и спорта. С. 67–70.

146. Пашукова Т. І., Допіра А. І., Дьяконов Г. В. Практикум із загальної психології / за ред. Т. І. Пашукової. Київ, 2000. 204 с.

147. Первый Европейский план действий по пищевым продуктам и питанию на 2000–2005 гг. Европейское региональное бюро ВОЗ, 1999 г., май місяц. 58 с.

148. Петров Н. В. Спортивная специализация в вузах // Легкая атлетика. 1957. № 6. С. 17–18.

149. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія. Суми, 2009. 314 с.

150. Политика в области питания в Европейском регионе ВОЗ. Консультативное совещание 26 июня 1998 г. Копенгаген. 5 с.

151. Положення про Всеукраїнський огляд-конкурс на кращий стан фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах України. Лист Рівненського обласного відділення з фізичного виховання і спорту МОН України за № 142 від 23.09.2014 р. Рівне, 2014. 12 с.

152. Полянничко О. М. Особистісна і ситуативна тривожність у нормі та в умовах замкненого простору печер // Вісник Чернігівського державного

педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2007. С. 89–92.

153. Присяжнюк С. І., Січкач В. С., Плетенчук І. О. Стан здоров'я та психофізичні кондиції студентів Національного аграрного університету та шляхи їх покращення // Основи здоров'я і фізична культура. Київ, 2006. № 1. С. 8–11.

154. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посіб. Київ, 2008. 504 с.

155. Присяжнюк С. І. Дослідження відношення студентів спеціальної медичної групи до занять з фізичного виховання // Здоров'я і освіта : проблеми та перспективи: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (Донецьк, 17–18 листопада 2010 р.). С. 101–105.

156. Присяжнюк С. І. Використання здоров'язберезувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика : монографія. Київ, 2012. 425 с.

157. Присяжнюк С. І. Вплив здоров'язберезувальних технологій на здоров'я студентів спеціальної медичної групи // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2014. Вип. 3 (46). С. 86–92.

158. Присяжнюк С. І. Обґрунтування структурно-функціональної моделі фізичного виховання студентів спеціального медичного відділення із використанням здоров'язберезувальних технологій // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2014. Вип. 6 (49). С. 126–134.

159. Присяжнюк С. І., Оленєв Д. Г., Парчевський Ю. М. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій : підручник. Київ, 2016. 508 с.

160. Про систему надання лікарсько-фізкультурної допомоги в Україні. Наказ МОЗ України № 401 від 17.06.2014. URL : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0746-14#n18> (дата звернення 13.07.2016).

161. Прусик Кристоф, Прусик Екатерина, Ермаков С. С., Козина Ж. Л. Показатели физического развития, физической подготовленности и функционального состояния польских студентов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2012. № 12. С. 113–122.

162. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів всіх напрямів підготовки [За вимогами Європейської кредитно-трансферної системи] / О. В. Сотник, О. Т. Кузнєцова. Рівне, 2013. 28 с.

163. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів всіх напрямів підготовки (спеціальні медичні групи) / Л. А. Петрук, О. Т. Кузнєцова. Рівне, 2013. 32 с.

164. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: учебн. пособ. Донецк, 2005. 290 с.

165. Румба О. Г. Системные механизмы регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп : монография. Белгород, 2011. 460 с.

166. Савко Э. И. Основы теоретических знаний по дисциплине «Физическая культура» у студентов факультета философии и социальных наук // Вопросы физического воспитания студентов вузов. Вып. 11. Минск, 2014. С. 86–96.

167. Салук І. А. Індивідуалізація фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я : автореф. дис ... канд. пед. наук за спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). Київ, 2010. 20 с.

168. Салук І. А., Трач В. М. Застосування комп'ютерної програми «Different» для розподілу студентів на різні типологічні підгрупи в залежності від рівня фізичного здоров'я // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2011. Вип. 86. Т 1. С. 156–160.

169. Свиридчук В. З., Боровенський В. П., Міхлін М. М. Використання комп'ютерних технологій для аналізу закономірностей поєднання захворювань //

Інформаційні технології в охороні здоров'я та практичній медицині : [Форум з міжнародною участю]. Київ, 2006. С. 26–27.

170. Семенова Н., Магльований А. Характеристика рівня добової рухової активності студенток I–II курсів медичного коледжу // Молода спортивна наука України. Вип. 16 : у 4-х т. Львів, 2012. Т. 4. С. 136–142.

171. Сичов С. О. Теоретико-методичні засади прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури : автореф. дис. ... д-ра пед. наук за спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання». Київ, 2011. 41 с.

172. Спилберг Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Стресс и тревога в спорте. Москва, 1983. 288 с.

173. Сравнительный анализ политики в области питания в европейских государствах – членах ВОЗ. Консультативная встреча в Варшаве 2–4 сентября 1996 г. 92 с.

174. Стадник В. В. Диференційований підхід до використання позаакадемічних форм занять у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів технічного профілю : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту за спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2015. 21 с.

175. Статінова Н. П., Сень Г. П. Основи психології та педагогіки : навч. посіб. / [2-е вид, доп., випр.] Київ, 2002. 346 с.

176. Степанова О. Н., Осокина Е. А., Савин С. В., Бородулина О. В. Современные системы физкультурно-оздоровительных занятий со студентками специальных медицинских групп, их преимущества и недостатки // Вестник МГОУ. Серия «Педагогика». Москва, 2014. № 2. С. 136–141.

177. Степанов О. М., Фіцула М. М. Основи психології і педагогіки : посіб. Київ, 2003. 504 с.

178. Сущенко Л. П. Сучасні оздоровчі системи та програми : навч. посіб. Запоріжжя, 1998. 72 с.

179. Тимченко А. Особливості застосування індивідуальних оздоровчих програм студентами у позааудиторній роботі // Імідж сучасного педагога. 2012. № 1 (120). С. 18–20.

180. Физическое воспитание. Программа для высших учебных заведений. Москва, 1975. 84 с.

181. Физическая культура. Общесоюзная базисная учебная программа для высших учебных заведений. Москва, 1990. 28 с.

182. Филимонова С. И. Физическая культура и спорт как пространство формирования оптимальной самореализации личности : дис. ... д-ра пед. наук по спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Москва, 2004. 492 с.

183. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. Київ, 2003. 44 с.

184. Футорний С. М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту зі спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2015. 45 с.

185. Хоули Э. Т., Френкс Б. Д. Оздоровительный фитнес / Пер. с англ. А. Ященко; науч. ред. А. Ященко, В. Левицкий. Київ, 2000. 368 с.

186. Хоули Э. Т., Френкс Б. Д. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Пер. с англ. А. Ященко, В. Левицкий. Київ, 2004. 375 с.

187. Церковна О. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вищих навчальних закладів на основі факторної структури їх рухової та психофізіологічної підготовленості : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2007. 23 с.

188. Цьось А. В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку XIX ст. : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз.

виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Харків, 2005. 42 с.

189. Цьось А., Деделюк Н. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку ХІХ ст. : навч. посіб. Луцьк, 2014. С. 126–142.

190. Швець О. В., Салій Н. С., Цимбаліст О. В. [та ін.]. Вивчення стану фактичного харчування та його зв'язок із аліментарною захворюваністю дорослого населення 4-х областей України з метою його раціоналізації / Звіт про НДР. Київ, 2006. 101 с.

191. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. Тернопіль, 2006. 272 с.

192. Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах: Рекомендаційний лист МОН України керівникам вищих навчальних закладів від 25.09.2015 № 1/9-454. URL : http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/47947/ (дата звернення 13.07.2016).

193. Ядвіга Ю. П. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу економічного профілю в період трансформації вищої освіти України в європейський простір : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту за спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2011. 24 с.

194. Якунин В. А., Кондратьєва В. С. Психологические аспекты нравственного формирования личности студентов в учебной деятельности // Личность и деятельность. Ленинград, 1982. С. 134–143.

195. Barr S. I. Nutrition knowledge of female varsity athletes and university student // J. Am. Diet. Assoc., 1987. № 87. P. 1660.

196. Berg K. E., Latin R. W. Essentials of research methods in health, physical education, exercise. Science, and recreation. 2008. P. 337.

197. Bieniak Monika, Chałdaś-Majdańska Justyna, Rząca Marcin Stanisław, Kocka Katarzyna. The influence of the regulation of the Minister of health on food product groups designated for sale in educational establishments on the health behaviours of students. Journal of education, health and sport. Vol. 7. № 6 (2017). P. 419–430.

198. Chiang A. N., Huang P. C. Excess energy and nitrogen balance at protein intakes above the requirement level in young men // *Fm. J. Clin. Nutr.*, 1988. № 48. P. 1015.
199. Eysenck H. J. *The scientific study of personality*. London, 1952. 320 p.
200. Eysenck H. J. *The structure of human personality*. London, 1953. 348 p.
201. Eysenck H. J. *Personality, learning and anxiety* // *Handbook of abnormal psychology*. London, 1973. P. 40.
202. Futorny S. An Increased Level Students Theoretical Knowledges for Building a Physical Fitness in the Process of Physical Education // *Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. Луцьк, 2012. Вип. 8. С. 25–27.
203. Heikkinen E., Vuori J. M. Experimental studies on the physical fitness of first year university students // *Scand. J. clin. Lab. Invest.* 1967. Vol. 19. P. 66–95.
204. Hogan R., Curphy G. L., Hogan J. What we know about leadership: Effectiveness and personality // *American Psychologist*. 1994. Vol. 49. P. 495–504.
205. Hribovska I. Danylevych M., Ivanochko V., Shchur L. Organizational conditions of healthy lifestyle promotion for arts students // *Journal of Physical Education and Sport*. Pitesti, 2015. Vol. 15 (3), art. 34. P. 218–224.
206. Kurtzman F. D., Yager I., Landsverk J., Weismeier E., Bodurka O. S. Eating disorders among selected female student populations at UCLA // *J. Am. Diet. Assoc.*, 1989. № 89. P. 45–53.
207. Lee I-Min, Sesso H. D., Paffenbarger R. S. Physical activity and coronary heart disease risk in men. Does the duration of exercise episodes predict risk? // *Circulation*. 2000. Vol. 102. № 8. P. 981–986.
208. Light K., Obrist P., James S. Cardiovascular responses to stress: a relationships to aerobic exercise patterns // *Psychophysiology*. 1987. Vol. 24. № 1. P. 79–86.
209. Masurier G. Corbin C. Top 10 Reasons for Quality Physical Education // *JOPERD*. 2006. Vol. 77, № 6. P. 44–53.

210. Ness M., Gorton M., Kuznesof S. The student food shopper: Segmentation on the basis of attitudes to store features and shopping behavior // *British Food Journal*. 2002. Vol. 104. P. 506–525.

211. Palushka S. A., Schwenk T. L. Physical activity and mental health. Current concepts // *Sports Med*. 2000. Vol. 29. № 3. P. 167–180.

212. Principles and methods for the assessment of risk from essential trace elements / United Nations Environment Programme, International Labour Organization; World Health Organization; Inter-Organization Programme for the Sound Management of Chemicals. Geneva : WHO, 2002. 60 p.

213. Russell R. Pate, Michael G. Davis, Thomas N. Robinson, Elaine J. Stone, Thomas L. McKenzie, Judith C. Young. Promoting physical activity in children and youth // *Circulation*, Vol. 114, (11), American Heart Association, Inc. 2006/9/12, P. 1214–1224.

214. Sanlier N., Konaklioglu E. Food safety knowledge, attitude and food handling practices of students // *British Food Journal*. 2012. Vol. 114. P. 469–480.

215. Schultz L. O. Factors influencing the use of nutritional supplements by college students with varying levels of physical activity // *Nutr. Res*. 1988. № 8. P. 459–466.

216. Starfield B., Lemke K. W., Berbarndt T. et al. Comorbidity: implication for importance of primary case in case management // *Ann. Fam. Med*. 2003. Vol. 1. P. 8–14.

217. The whool Group. The world Health Organization Quality of Life assessment (Whoqol): position hearer from the world Health organization // *Soc. Sci. Med*. 1995. Vol. 41. P. 41. H. 1403–1409.

218. The Global Strategy of Food, Physical Activity and Health (Глобальная стратегия питания, физической активности и здоровья). WHO, 2004. URL: http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/b11344/strategy_russian_wed.pdf (дата звернення 13.07.2016).

219. Tsos A., Homych A., Sabirov O. The state of physical and psychological components of health in the quality of life of the university students // *Człowiek i Zdrowie*, Tom VII., № 2. Państwowa Szkoła Wyższa, Biała Podlaska, 2013. S. 8–12.

220. Tsos A., Bergier B., Bergier J. Physical activity, physical development and eating habits within the lifestyle of students from Ukraine // *Health Problems of Civilization*. 2014. Vol. 8, №. 4. P. 46–53.

221. Yu Lan (Southwestern University of Finance and Economics Chengdu 610074); *New Thinking on Teaching of Physical Education*[J]; *Journal of Chengdu Physical Education Institute*; 2001-2006.

222. Yurchyshyn Y. V., Dutchak M. V. The effectiveness of experimental technology of attracting students to physical activity in improving orientation of physical condition // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2012. Vol. 8. P. 130–133.

РОЗДІЛ 3

ПРОЕКТУВАННЯ ІННОВАЦІЙНОЇ МОДЕЛІ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Провідна ідея дослідження полягала в необхідності розробки і теоретичному обґрунтуванні концепції методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів. *Концепцію* методичної системи визначають теоретико-методичні засади, що виконують роль регуляторів у проектуванні освітнього об'єкта і забезпечують завершене уявлення про структуру, зміст, форми, методи та засоби побудови доцільної освітньої взаємодії в системі оздоровлення студентів. Змістово-смісловне наповнення концепції дослідження втілюється у вигляді моделі методичної системи та дозволило описати зміст і процес її впровадження у здоров'язберезувальний освітній простір закладу вищої освіти, виявити функції, визначити педагогічні умови та розробити навчально-методичний супровід і діагностичний інструментарій.

Тому у процесі проектування інноваційної моделі методичної системи потрібно розв'язати такі завдання:

– обґрунтувати необхідність створення відповідних умов (вдосконалення мотивації; покращення матеріально-технічної бази; оновлення змісту, форм і методів організації освітнього процесу на засадах особистісної орієнтації та компетентнісного підходу; впровадження популярних серед молоді видів рухової активності та спорту, підвищення теоретичних знань тощо) для залучення студентів до регулярного застосування оздоровчих технологій з урахуванням інтересів, побажань, здібностей та індивідуальних особливостей кожного як під час обов'язкових занять, так і в позанавчальний час;

– дослідити взаємозв'язки між показниками морфофункціонального, психофізіологічного станів та фізичною підготовленістю студентської молоді;

– визначити роль системного підходу у проектуванні моделі методичної системи застосування оздоровчих технологій та впровадженні її у процес фізичного виховання студентів;

– розкрити етапи проектування методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів у взаємозв'язку із науковими підходами;

– сконструювати модель методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів.

Результати досліджень представлено у наукових та навчально-методичних публікаціях автора [47–54; 56–58; 118; 119].

3.1. Фізкультурно-оздоровча активність молоді в сучасних освітніх закладах

Починаючи з другої половини ХХ століття, зростає роль використання рухової активності з оздоровчою метою. Рухова активність – це генеруючий та стимулюючий чинник у системі здорового способу життя. Вона має важливе значення для вдосконалення фізичного розвитку й підготовленості особистості, профілактики надмірної маси тіла й ожиріння, а також сприяє зменшенню ризику виникнення серцево-судинних захворювань, діабету, остеопорозу, окремих онкологічних захворювань та депресії [1; 114; 116; 117; 121 та ін.].

До показників, які суттєво впливають на рухову активність студентської молоді в навчальних закладах, науковці відносять наповнюваність спеціальних медичних груп студентами з вадами здоров'я та участь молоді у фізкультурно-оздоровчих заходах [20, с. 12–16; 45, с. 36, с. 41; 114 та ін.].

За результатами статистичного аналізу звітів у галузі фізичної культури і спорту, моніторингу результатів фізкультурно-оздоровчої роботи в Рівненській області, порівняння з показниками у північно-західному регіоні України охарактеризовано стан фізкультурно-оздоровчої діяльності в навчальних закладах та обґрунтовано необхідність оновлення методичної системи застосування

оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання. Зокрема, встановлено, що за останні одинадцять років (2005–2015 рр.) кількість осіб, які займалися різними видами фізкультурно-оздоровчої роботи у системі освіти Рівненської області, збільшилася на 25799 осіб (у 1,36 рази) за рахунок оздоровчої рухової активності учнів загальноосвітніх (ЗНЗ) та професійно-технічних (ПТНЗ) навчальних закладів, на відміну від студентів ВНЗ I–IV р. а. За вказаний період спостерігається зниження активності студентів ВНЗ I–II р. а. на 1134 осіб (36,36 %), а також неоднорідна динаміка показників у ВНЗ III–IV р. а. зі значним зростанням у 2009 році (4548 осіб) та з тенденцією до зниження до 2015 року на 420 осіб (25,91 %) [35; 94, с. 436–437] (рис. 3.1).

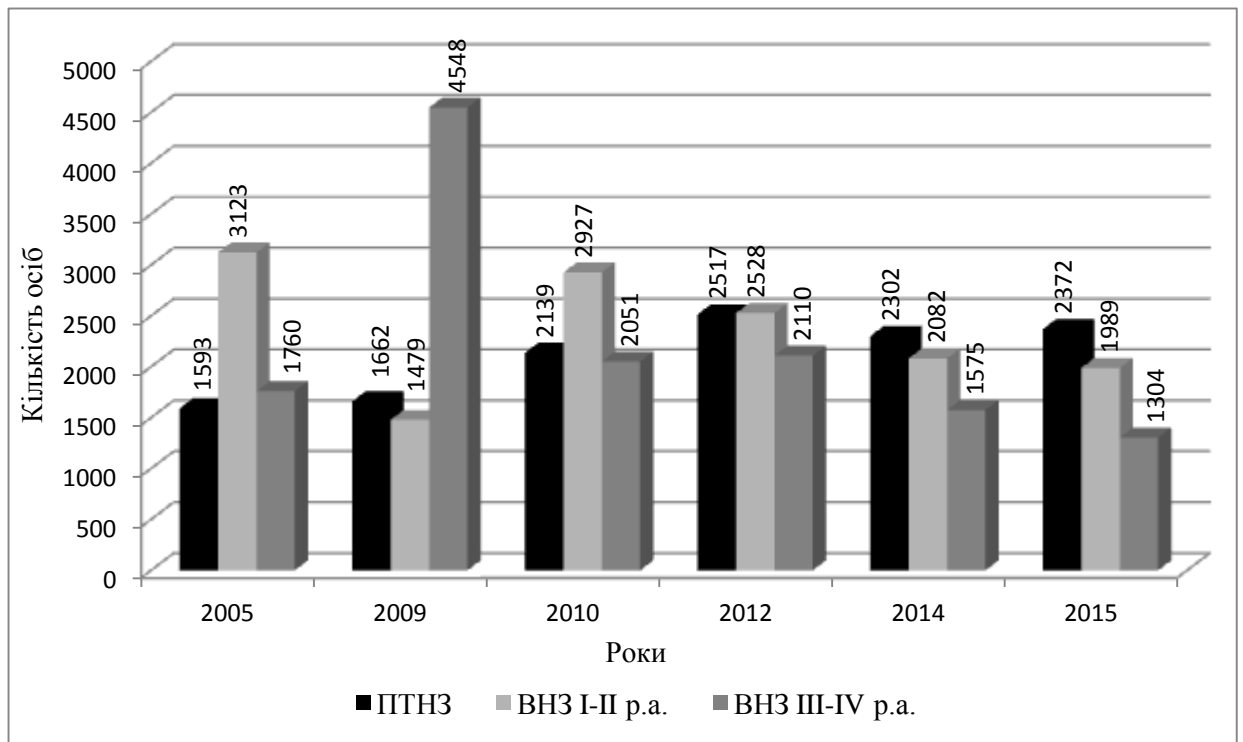


Рис. 3.1. Кількість студентів навчальних закладів Рівненської області, які приймали участь у фізкультурно-оздоровчих заходах [35; 94, с. 436–437]

З'ясовано, що серед навчальних закладів Рівненської області позитивна динаміка спостерігається у ПТНЗ – у період з 2005 по 2015 рр. приріст становив 779 осіб (32,84 %). Разом із тим, у ВНЗ I–IV р. а. відбувається значне зменшення

кількості фізкультурників протягом аналізованого періоду, що спричинене скороченням загальної кількості студентів на 26,0 % [35; 93, с. 236].

У той же час, порівнюючи основні тенденції участі учнівської та студентської молоді у фізкультурно-оздоровчій діяльності в Рівненській області та інших областях півночі та заходу України, встановлено, що існують певні відмінності. Так, з 2005 по 2013 рр. в Тернопільській області кількість студентів ВНЗ III–IV р. а. – учасників фізкультурно-оздоровчих заходів збільшилася на 889 осіб; у Житомирській області – на 2190 осіб; у Львівській області – на 25768 осіб; у Київській області – на 425 осіб.

Важливим чинником формування мотивації до рухової активності студентів є гурткова робота у навчальних закладах. Рівень охоплення учнівської та студентської молоді фізкультурно-оздоровчою роботою підвищувався за рахунок проведення багатоступеневих змагань різного рівня. Тенденція до зменшення кількості студентів, які приймали участь в оздоровчих заходах, характерна для Волинської (на 479 осіб за вісім років) та для Чернігівської областей (на 2709 осіб) [38; 39]. Частка студентів, які займалися різними видами фізкультурно-оздоровчої роботи у вільний від навчання час, у загальній кількості студентів в Рівненській області становила лише 24,20 % у ВНЗ I–II р. а. та 6,44 % (9,90 % студентів денної форми навчання) у ВНЗ III–IV р. а. на початок 2013/2014 н. р. [68, с. 24].

В результаті аналізу участі молоді усіх навчальних закладів, підприємств та організацій в оздоровчих заходах у 2015 році встановлено, що питома вага осіб, задіяних у фізкультурно-оздоровчій роботі у дошкільних навчальних закладах (ДНЗ), становила 16,18 %, у ЗНЗ – 37,27 %, у ПТНЗ – 2,44 %, у ВНЗ I–II р. а. – 2,05 %, у ВНЗ III–IV р. а. – 1,34 %, в установах, організаціях у режимі робочого дня і у вільний від роботи час – 12,25 %, в організаціях за місцем проживання працівників – 27,85 % [35] (рис. 3.2).

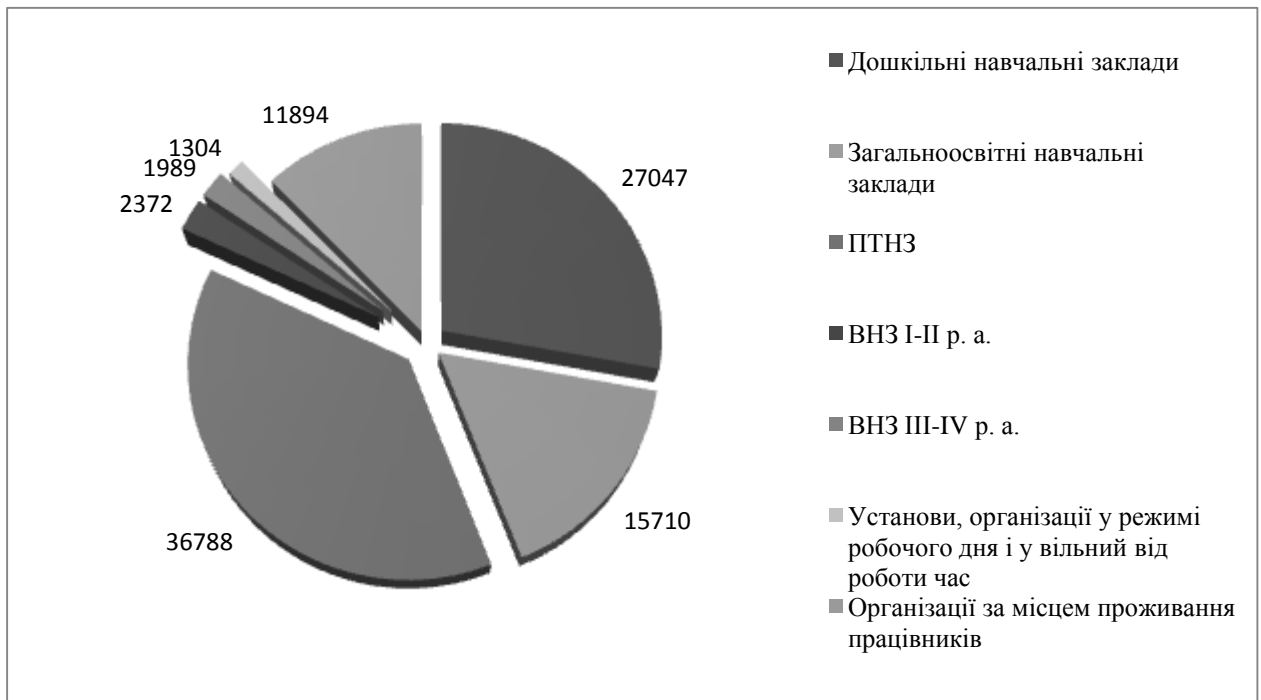


Рис. 3.2. Кількість осіб, що займалися різними видами фізкультурно-оздоровчої роботи, в Рівненській області у 2015 році [35]

Недостатній рівень рухової активності населення детерміновано такими чинниками: анахронічною методологією вітчизняної системи фізичного виховання різних груп населення, недоліками нормативно-правового та організаційно-управлінського характеру, обмеженістю ресурсного забезпечення (фінансового, матеріально-технічного, кадрового, науково-методичного та інформаційно-пропагандистського), відсутністю персональної відповідальності керівників усіх рівнів за створення умов для формування здоров'я шляхом залучення осіб до здорового способу життя [83].

Таким чином, можна дійти висновку, що протягом 2015 р. переважна більшість учасників усіх оздоровчих заходів (59,90 %) – це вихованці ДНЗ, учні ЗНЗ та ПТНЗ, а також студентська молодь [35; 94, с. 436–437]. Проте є очевидним, що кількість залучених до оздоровчої рухової активності осіб ніколи не корелювала з рівнем здоров'я молоді [83].

Слід звернути увагу на те, що у 2015 р. лише 27,04 %, вихованців усіх навчальних закладів області, які систематично відвідували уроки (заняття) з фізичної культури (фізичного виховання), приймали участь у фізкультурно-

оздоровчих заходах у позанавчальний час: у ДНЗ – 39,05 %; учні ЗНЗ – 25,62 %; учні ПТНЗ – 22,88 % та студенти ВНЗ I–II і III–IV р. а. відповідно 15,54 % та 15,56 % [35]. Таким чином, лише п'яту частину студентської молоді області охоплено оздоровчою руховою активністю у вільний від навчання час. Такий показник не є випадковим, адже до ВНЗ вступають учорашні учні ЗНЗ, де ситуація з участю у фізкультурно-оздоровчих заходах у позанавчальний час не набагато краща.

Кількісні показники відвідування занять із фізичного виховання студентами, які віднесені за станом здоров'я до СМГ, наведено у додатку В, табл. В.3. Показники є заниженими по відношенню до кількості студентів, які зараховані за станом здоров'я до СМГ (рис. 3.3), що спричинене відсутністю на заняттях усіх без винятку студентів, які зараховані за висновками лікарів у СМГ, а також тим, що у загальну кількість не враховано студентів, що звільнені від практичних занять з фізичного виховання.

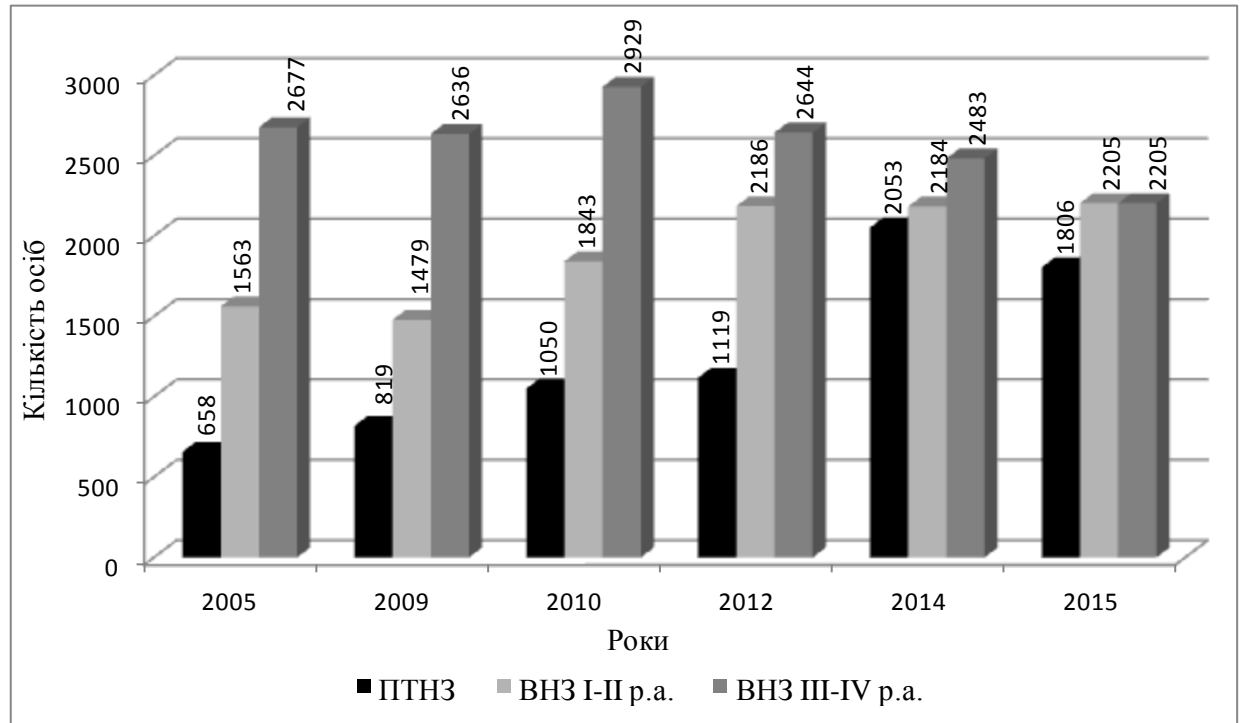


Рис. 3.3. Кількість молодих осіб області, що зараховані за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [35; 94, с. 436–437]

Вкрай актуальним було підписання Президентом України у лютому 2016 року Указу «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [83], метою якої є формування умов для оздоровчої рухової активності та здорового способу життя задля формування здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності в державі. Стратегія визначає низку завдань, основними серед яких є розроблення та затвердження рекомендацій з оздоровчої рухової активності як документа, що міститиме конкретні вказівки стосовно обсягів, інтенсивності, форм і видів рухової активності для зміцнення здоров'я осіб різної статі та віку, розроблення комплексу показників для оцінювання рівня фізичного здоров'я різних груп населення.

За останні одинадцять років в області майже вдвічі збільшилася кількість студентської молоді, яка належить за станом здоров'я до СМГ (табл. 3.1). У цей період кількість учнів ЗНЗ, що мають відхилення у стані здоров'я, збільшилася майже у шість разів (у 5,86 рази) – 53019 осіб у 2015 році порівняно із 9048 у 2005 році.

Таблиця 3.1

Кількість студентів спеціальної медичної групи у вищих навчальних закладах I–IV рівнів акредитації в Рівненській області, % [35]

Навчальні заклади	Роки							
	2005	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015
ВНЗ I–II р. а.	12,97	11,37	14,19	18,13	18,02	18,94	15,86	17,23
ВНЗ III–IV р. а.	14,67	16,29	20,30	19,92	20,14	24,50	26,41	23,87

Встановлено, що існує тенденція до зростання даного показника – так, у 2014 році у ВНЗ III–IV р. а. він досягнув максимального значення за останні десять років та становив 26,41 %, тобто кожний четвертий студент денної форми навчання мав відхилення у стані здоров'я. Зауважимо, що починаючи з 2014 року, до статистичної звітності включали загальну кількість студентів, що належали за станом здоров'я до підготовчої та спеціальної медичних груп.

У 2015 році в навчальних закладах Рівненської області частка осіб, що зараховані до підготовчої та спеціальної медичної групи (до загальної кількості тих, хто відвідував уроки (заняття) з фізичної культури (фізичного виховання)), становила 28,46 % (у ДНЗ – 5,64 %, у ЗНЗ – 36,92 %, учні ПТНЗ – 17,42 %). Стан здоров'я випускників ЗНЗ та ПТНЗ, які, як правило, вступають до ВНЗ для продовження навчання, не дозволяє повною мірою виконувати вимоги навчальної програми, що призводить до перегляду навчально-методичного комплексу та зменшення фізичного навантаження. Це пояснюється тим, що, закінчуючи навчання в школі фізично непідготовленими, абітурієнти, а з часом студенти першого курсу, не готові до сприймання необхідних фізичних навантажень на заняттях із фізичного виховання [23]. Пристосовуючи ці навантаження до знижених функціональних можливостей, викладачі не можуть забезпечити належний рівень фізичної підготовленості і здоров'я, а спроби досягти цього рівня призводять до того, що заняття з фізичного виховання входять до рейтингу «неулюблених дисциплін». Лише заклавши фундамент фізичного розвитку з раннього віку і забезпечивши наступність фізичного виховання на кожному з етапів онтогенезу, можна зберегти здоров'я молоді [23; 44]. Сучасна методика викладання фізичного виховання у ЗВО не враховує цього важливого чинника.

У ВНЗ III–IV р. а. Рівненської області питома вага студентів, які зараховані за станом здоров'я до СМГ, до загальної чисельності студентів денної форми навчання становила 12,63 % у 2014/15 н. р. та 12,65 % у 2012/13 н. р. [68]. Аналогічний показник був розрахований і для інших областей півночі та заходу України: так, у Тернопільській області він становив 3,94 %, Чернігівській – 7,87 %, Волинській – 5,29 %, Житомирській – 6,58 %, Львівській – 4,64 % та у Київській області – 7,56 % [38; 39; 68]. Отже, цей показник є значно вищим у Рівненській області.

Аналіз статистичних даних засвідчив, що не всі молоді люди, які мають відхилення у стані здоров'я, мали змогу навчатися у спеціальних медичних групах у закладах освіти. Відсоток учнівської молоді Рівненської області, яка у своїх навчальних закладах відвідувала заняття (уроки) з фізичного виховання

(фізичної культури) у спеціальних медичних групах, до загальної кількості учнів і студентів, що належать за станом здоров'я до СМГ, становив: у 2005 р. – 50,26 %; у 2009 р. – 48,65 %; у 2010 р. – 34,24 %; у 2011 р. – 26,42 %; у 2012 р. – 22,80 %, у 2013 р. – 31,13 % [35].

Протягом останніх років позитивним фактом слід вважати цілеспрямований навчально-виховний процес з фізичного виховання у ВНЗ III–IV р. а. з контингентом студентів, що належать до СМГ. Адже у ВНЗ I–II р. а. у 2013 р. лише 67,04 % (у порівнянні з 2012 р. – 90,62 %) студентів мали змогу відвідувати заняття у групах за станом свого здоров'я. Кількість студентів, що належать за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, у загальній кількості осіб, що відвідували заняття з фізичного виховання, у ВНЗ Рівненської області вказана у додатку О, табл. О.1. Відсоток студентів ВНЗ III–IV р. а. Рівненської області, які відвідували заняття з фізичного виховання у СМГ, у загальній кількості студентів, що належать за станом здоров'я до спеціальних медичних груп, за останні роки становив: 98,70 % у 2005 р.; 97,58 % у 2006 р.; 93,22 % у 2008 р.; 97,80 % у 2009 р.; 97,17 % у 2010 р.; 97,20 % у 2011 р.; 97,80 % у 2012 р.; 96,81 % у 2013 р.

Співвідношення кількості дітей та молоді, що належали за станом здоров'я до СМГ, до чисельності осіб, які відвідували заняття з фізичної культури (фізичного виховання) в цілому по Україні наведено у табл. 3.2. Дані, що характеризують кількісний склад осіб, які належали за станом здоров'я до спеціальної медичної групи та охоплені фізкультурною роботою, в Рівненській області є значно вищими за аналогічні показники в цілому по Україні. Натомість у Рівненській області майже всі студенти з відхиленнями у стані здоров'я відвідували відповідні навчальні групи з фізичного виховання. За даними статистичного щорічника України кількість дітей, учнів і студентів, що належали за станом здоров'я до СМГ, щороку збільшується на 116964 осіб з 2005 по 2015 рр. [92, с. 480] та у відсотковому відношенні до тих, хто відвідує заняття (уроки) з фізичного виховання (фізичної культури), становить 24,08 % у 2015 році [36].

Таблиця 3.2

Кількість учнів та студентів України, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, % [36]

Навчальні заклади	Учні та студенти, що віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи навчально-виховних закладів				Учні та студенти спец-медгруп, заняття яких здійснюються за окремими програмами	
	2012 р.	2013 р.	2014 р.	2015 р. (СМГ і підготовча)	2012 р.	2013 р.
Всього	9,24	8,44	20,77	24,08	42,07	39,15
Дошкільні навчальні заклади	2,50	2,46	5,28	10,31	41,70	41,89
Загальноосвітні навчальні заклади	10,72	9,65	28,29	30,91	30,60	25,15
Професійно-технічні навчальні заклади	9,63	8,16	15,04	18,19	37,68	43,05
ВНЗ I–II р. а.	11,28	11,67	14,03	16,20	80,68	83,44
ВНЗ III–IV р. а.	11,18	10,29	10,99	14,18	83,08	85,92

Таким чином, встановлено, що стан здоров'я учнівської та студентської молоді Рівненської області погіршився, особливо за останні роки. Подібна тенденція не простежується в інших освітніх закладах: у 2015 році серед дошкільнят лише 5,64 % дітей із відхиленнями у стані здоров'я, а серед учнів ПТНЗ 17,42 %. Тому ці показники слід розцінювати як типові по Україні [92; 93].

Аналіз статистичної інформації щодо фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах Рівненської області та України дозволив дійти наступних висновків. За останні 11 років в області майже вдвічі збільшилася кількість учнів та студентів, які належать за станом здоров'я до СМГ [47]. Цей показник є найвищим серед студентів ВНЗ III–IV р. а. – 23,87 %, особливо у порівнянні з північними та західними областями України. Відсоток студентів ВНЗ III–IV р. а. України, що віднесені за станом здоров'я до СМГ, у загальній кількості студентів, що відвідують заняття з фізичного виховання, становив 10,99 % у 2014 році, у 2015 році (підготовча та СМГ) – 14,18 %.

Загальна кількість дітей та молоді, що брала участь у фізкультурно-оздоровчих заходах у навчальних закладах Рівненської області, щороку

зменшується. Лише п'яту частину студентів, які систематично відвідували заняття з фізичного виховання, було охоплено фізкультурно-оздоровчою руховою активністю у вільний від навчання час [47]. Створенню в освітніх установах середовища, що заохочуватиме молодь до оздоровчої рухової активності та здорового способу життя заради формування здоров'я як найвищої соціальної цінності, сприятиме модернізація системи фізичного виховання, яка має розглядатися в органічному поєднанні з іншими компонентами здорового способу життя й не зводиться лише до рядової навчальної дисципліни.

3.2. Застосування оздоровчих технологій в освітньому процесі студентів

Процес фізичного виховання студентів повинен бути спрямований на зміцнення здоров'я та нівелювання наслідків перенесених захворювань, корекцію функціональних і рухових порушень, підвищення рухової активності, формування основних (у першу чергу, життєво необхідних) рухових умінь і навичок, корекцію постави, навчання правильного дихання тощо [61; 69; 70; 87; 102; 108 та ін.]. Незважаючи на певну розробленість сучасних підходів щодо застосування оздоровчих технологій в освітньому процесі з фізичного виховання, на практиці не спостерігається дієвих ефектів від їхнього впровадження [15; 42; 52; 53; 69; 95 та ін.]. При цьому залишилось поза увагою розв'язання цієї проблеми в умовах реорганізації традиційної системи фізичного виховання у ЗВО України. На нашу думку, це зумовлено складністю організації роботи з контингентом студентів, що скеровані за висновками лікарів до СМГ та звільнені від практичних занять з фізичного виховання, несформованістю ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя. Тому метою нашого подальшого дослідження було обґрунтування переваг і труднощів у впровадженні сучасних оздоровчих технологій під час занять зі студентами та перспектив їх подальшого застосування. Результати анкетування 468 студентів I–IV курсів показали, що найбільшою популярністю серед студентської молоді, яка має відхилення у здоров'ї, користуються такі види спорту та рухової активності, як велопрогулянки (45,09 %), оздоровче плавання

(43,59 %), аеробіка (25,0 %), оздоровча ходьба, біг (20,94 %), атлетична гімнастика (16,02 %), туризм (8,97 %), настільний теніс (5,34 %), волейбол (3,42 %), фітнес-йога (3,21 %), баскетбол (2,14 %), футбол (1,28 %) та ін. (додаток О, табл. О.2). До пріоритетних видів спорту та рухової активності віднесені не всі види, які включені у навчальну програму дисципліни «Фізичне виховання». Тобто навчальний процес не в повній мірі відповідає інтересам студентів.

Популярність сучасних оздоровчих технологій серед студентів обумовлена тим, що кожна з них сприяє вирішенню тих чи інших завдань, задоволенню різних потреб, значущих для особистості студента. Для кожної з них характерна основна мета – сприяти прагненню до покращення здоров'я, фізичного та психічного добробуту. У той же час, як показує особистий досвід та досвід фахівців [14; 15; 40; 42; 52; 53; 69; 95; 118 та ін.], використання сучасних оздоровчих технологій із даним контингентом студентів має не тільки переваги, а й цілий ряд недоліків та обмежень (додаток П).

Протягом одного навчального семестру було проведено дослідження, в ході якого вивчалась ефективність застосування оздоровчих технологій із використанням дозованої оздоровчої ходьби і бігу, дихальної гімнастики за методикою О. М. Стрельнікової, атлетичної гімнастики, класичної аеробіки К. Купера [60], рухливих та спортивних ігор. З цією метою було сформовано 10 відносно однорідних груп серед студентів I–II курсів (6 експериментальних та 4 контрольні). Розподіл студентів на групи відбувався за їх бажанням займатися тим чи іншим видом фізичної культури, нозологією захворювань, рівнем фізичного здоров'я, наявністю фахівців та матеріальної бази університету, а також з урахуванням організації навчального процесу в університеті в першу і другу зміну. З групами чоловіків заняття проводила автор, а з групами жінок – два викладачі кафедри, які постійно працюють із даним контингентом студенток. Медичний контроль здійснював лікар медпункту університету.

Заняття проводилися два рази на тиждень по 80 хв, студенти II курсу займалися у час, відведений навчальним розкладом університету, студенти I курсу – у час, вільний від навчальних занять. Під час проведення експерименту

здійснювалося спостереження за функціональними реакціями кардіореспіраторної системи на навантаження, оскільки при цьому можна спостерігати за відхиленнями з боку серцево-судинної системи, які не виявлені під час медичного огляду на початку навчального року. Основна увага спрямовувалася на те, що після перенесених деяких інфекційних захворювань дозвіл до занять давався лише після відповідних функціональних проб кардіореспіраторної системи. При цьому всі зміни функціональних показників соматичного здоров'я вносилися до університетської інформаційної бази даних, що дало змогу не лише оперативно здійснювати контроль за станом фізичного здоров'я, але й розробити індивідуальні диференційовані навчальні програми, передбачити розвиток тих чи інших захворювань та спрогнозувати майбутній стан здоров'я студентів. Результати дослідження підтвердили дані інших фахівців [19; 42; 106; 107 та ін.], що оздоровчі технології застосування загартовуючих процедур можуть бути використані для студентів тільки як супутній засіб у навчально-тренувальних заняттях. За гендерною ознакою такі заняття однаково ефективні як для чоловіків, так і для жінок.

У змісті діючої робочої програми для студентів спеціальних медичних груп кафедри фізичного виховання [85] не передбачено теоретико-методичного контролю. Тому для покращення підготовки студентів у навчальний процес впроваджено новітні технології оцінювання рівня теоретичних знань, які сприяли зниженню навантаження на психіку студента та зменшенню фактичного часу для перевірки теоретичної підготовленості студентів з дисципліни «Фізичне виховання». Було розроблено систему базових тестових завдань для поточного та підсумкового (семестрового) контролю, яка відповідала змістовим модулям за семестрами та роками навчання. Розроблено 260 тестових завдань закритої форми за тринадцятьма темами, які супроводжувалися однією інструкцією щодо їх виконання. Методи інноваційного навчання потребують переходу саме на електронні носії інформації. Тому були створені та впроваджені у навчальний процес комп'ютерні програми тестового контролю [8]. Для інформаційного забезпечення навчального процесу на цьому етапі доцільним було створення

електронного каталогу літератури фізкультурного профілю. В інформаційну базу введено навчальну літературу, наявну в науковій бібліотеці НУВГП, завдяки чому студенти мали можливість швидко знаходити відповіді на питання, які їх цікавлять. Каталог внесено до другої версії комп'ютерної програми тестового контролю (додаток В.2) [9].

Таким чином, в ЕГ, окрім лекційних і практичних занять, здійснювалася інформаційна орієнтованість студента за рахунок активного використання варіативного компоненту в теоретичному розділі програми. Заняття були спрямовані на засвоєння студентами методик визначення власного фізичного стану, здоров'я, психокорекції та вдосконалення організаційно-педагогічної діяльності викладача. Навчальний матеріал був представлений за допомогою взаємодії педагога та студента і подавався у вигляді спеціалізованого курсу лекцій, лекцій-бесід, диспутів, зустрічей, присвячених основам здорового способу життя. Було створено електронні версії лекцій, слайд-презентації, випущено методичні рекомендації. Ефективність засвоєння обсягу інформації студентами КГ та ЕГ визначалася за допомогою комп'ютерного тестування.

Статистичні дані проведених досліджень показали, що у студентів ЕГ виявлено більш високу успішність, що вірогідно ($p < 0,05$) відрізняється від показників студентів КГ. Тестування показало значно більшу кількість позитивних відповідей на поставлені питання у студентів ЕГ, ніж у студентів КГ, та дозволило дійти висновку про те, що використання засобів інформаційних технологій допомагає більш ефективно опанувати певний обсяг навчального матеріалу. Використання теоретичного курсу посилює освітню спрямованість фізичної культури, інформує студентів про стан здоров'я, формує переконаність у необхідності проведення систематичних фізкультурно-оздоровчих занять. Таким чином, запропоновано новий підхід, в якому система формування теоретичних знань спрямована, перш за все, на реалізацію основної мети – виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності.

Сьогодні існує досить велика кількість оздоровчих технологій, за допомогою яких можна урізноманітнити процес фізичного виховання студентів відповідно до інтересів молодого покоління. Проте, вони не «вписуються» в освітній простір сучасного ЗВО, містять загальні підходи без диференціації навчального матеріалу, не сприяють комплексному вирішенню оздоровчих завдань за умови дії низки чинників.

Труднощі в плануванні та організації обов'язкових занять під керівництвом викладача. Переведення студентів з обов'язкових на факультативні та самостійні заняття з фізичного виховання передбачало, що студенти другого курсу відвідуватимуть планові обов'язкові заняття з дисципліни «Фізичне виховання», що включені до навчального розкладу, а студенти перших курсів – факультативні, що, в кінцевому підсумку, негативно вплинуло на якість відвідування занять (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

**Відвідування занять з фізичного виховання студентів
експериментальних груп, %**

Стать	Експериментальні групи				Контрольні групи			
	I курс		II курс		I курс		II курс	
	Початок експер.	Кінець експер.	Початок експер.	Кінець експер.	Початок експер.	Кінець експер.	Початок експер.	Кінець експер.
Чол.	78,32	62,48	87,25	89,93	63,65	49,43	86,12	87,08
Жін.	76,08	58,24	86,76	90,01	64,83	51,48	85,67	86,28

Таким чином, у процесі навчання прослідковується тенденція до зниження інтересу студентів до фізичного виховання і спорту. Виникає необхідність в організації фізичного виховання у всіх доступних для студентів формах та формування в них свідомого ставлення до особистого здоров'я, потреби до здорового способу життя, культури поведінки і здоров'язбережувальної діяльності.

Незадовільне відвідування занять з фізичного виховання студентами перших курсів ставить перед кафедрою та адміністрацією університету завдання

стимулювання до активної участі студентів денної форми навчання у різних формах спеціально організованої рухової активності.

Відсутність належного матеріально-технічного забезпечення кафедри фізичного виховання не дозволила включити до програми експерименту технологій із використанням оздоровчого плавання і велопрогулянок. За результатами проведеного анкетування встановлена нагальна необхідність їх використання в позанавчальній формі регулярних занять. По-перше, вищезгадані оздоровчі технології є найбільш популярними видами рухової активності серед студентів СМГ. По-друге, досягнення максимального оздоровчого ефекту у разі захворювань опорно-рухової системи, а дані патології займають друге місце з усіх груп захворювань студентів університету (18,27 %), відбувається під час занять гімнастикою, плаванням та здійснення лікувального масажу [11; 28; 37; 42; 101 та ін.]. Для студентів, що мають функціональні порушення постави, застосовуються спеціальні вправи на корекцію постави, з гімнастики за системою пілатесу, хатха-йоги [29; 67; 115; 123]. По-третє, оцінюючи володіння навиками з плавання, майже чверть жінок (24,45 %) визнали, що зовсім не тримаються на воді, тому, природно, вони бажають навчитися плавати (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Самооцінка володіння навиками з плавання студентів спеціальних медичних груп (у %, n = 468)

Оцінка володіння навиками з плавання	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Вміння проплисти понад 500 м	чол.	21,28	34,21	20,51	22,58	23,71
	жін.	5,45	12,66	13,23	6,94	9,85
	разом	12,75	19,66	17,12	11,65	15,60
Вміння проплисти понад 100 м	чол.	40,43	28,95	47,44	41,93	41,24
	жін.	27,27	30,38	29,41	26,39	28,47
	разом	33,33	29,91	39,04	31,07	33,76
Тримаюся на воді до 10 м	чол.	21,28	34,21	24,36	29,03	26,29
	жін.	45,45	39,24	29,41	36,11	37,23
	разом	34,31	37,61	26,71	33,98	32,69
Не тримаюся на воді	чол.	17,02	2,63	7,69	6,45	8,76
	жін.	21,82	17,72	27,94	30,56	24,45
	разом	19,61	12,82	17,12	23,30	17,95

Як стверджують провідні фахівці галузі [23, с. 134; 76, с. 220 та ін.], на ефективність занять фізичними вправами суттєво впливають запропоновані студентам форми занять. Результати дослідження дають підстави вважати, що дидактичними компонентами оновленої методичної системи застосування оздоровчих технологій поряд з обов'язковими навчальними заняттями повинні бути самостійні та дистанційні форми фізкультурно-оздоровчої діяльності з інформаційно-комунікаційним забезпеченням. Вони виступають одним із головних складових процесу фізичного виховання у ВНЗ на сучасному етапі модернізації вищої освіти в Україні.

Більшість оздоровчих технологій, окрім тих, що містять рухові дії анаеробного характеру, сприяють зміцненню здоров'я і загартовуванню організму студентів, проте не вирішують завдання гармонійного фізичного розвитку особистості через відсутність адекватних за інтенсивністю фізичних навантажень. З іншого боку, як зазначає Ю. О. Усачов [102], основним інструментом професійної діяльності викладачів кафедр є кондиційне тренування, спрямоване на підвищення фізичного стану студентів до «належного рівня» (до належної кондиції) шляхом використання оптимальних фізичних навантажень, що викликають тренувальний ефект. Однак неадекватні за обсягом та інтенсивністю вправи, що перевищують функціональні можливості організму, нерідко призводять до негативних наслідків, а в ряді випадків – і до незворотних змін. Це відбувається внаслідок незнання або ігнорування основних принципів використання засобів оздоровчих технологій [102, с. 6]. Тому існуюча система оцінювання фізичної підготовленості потребує розробки принципово нового науково-методичного забезпечення кафедр фізичного виховання, більш якісної підготовки викладачів до роботи, визначення спеціальних форм і змісту самостійної роботи та ефективних засобів контролю за станом здоров'я даного контингенту студентів.

Низький рівень теоретичних знань не дозволяє забезпечити методичну підготовку студентів до самостійних занять фізичними вправами у позанавчальний час та у період канікул. Результати оцінювання рівня

теоретичних знань збігаються з даними контролю, що здійснювався у Білоруському державному університеті (м. Мінськ) та свідчать, що в студентів першого та другого курсів рівень теоретичних знань нижче, ніж у старшокурсників [88].

Процес фізичного виховання зі студентами, які належать до спеціальної медичної групи, спрямований на підвищення рівня соматичного здоров'я і саме тому є ідеальним варіантом первинної профілактики хронічних соматичних захворювань [63, с. 9]. Оздоровчі технології у даному випадку спрямовані на збільшення функціональних резервів, компенсацію порушених функцій, вторинну профілактику захворювань та їх ускладнень, відновлення знижених функцій організму, що передбачає оволодіння систематизованими теоретичними знаннями із суміжних дисциплін (анатомії, фізіології, біохімії, біомеханіки, валеології, гігієни, травматології і лікувальної фізичної культури, психології, педагогіки тощо), фізичними вправами та видами спорту, способами їх організованого і самостійного виконання протягом життєдіяльності. Виникає необхідність створення такої методичної системи застосування оздоровчих технологій, яка б забезпечила виконання цих складних завдань.

Особливості динаміки психофізичних якостей є важливими показниками професійної діяльності майбутніх фахівців. Натомість існуюча програма не містить методичних вказівок та комплексних засобів для розвитку професійно-прикладних фізичних здібностей, а також не має нормативної бази для оцінювання професійно важливих якостей. Тому у змістовому наповненні моделі методичної системи застосування оздоровчих технологій у здоров'язбережувальному просторі сучасного закладу вищої освіти необхідно враховувати, що професійна діяльність майбутніх молодих фахівців потребує цілого комплексу високорозвинених психофізичних якостей і спеціальної фізичної підготовки.

Особливості організації фізичного виховання студентів університету за місцем проживання. Близько 3000 студентів мешкають у гуртожитках університету, які мають усі належні умови для самостійних занять оздоровчою

фізичною культурою: гуртожитки розташовані навколо спортивних споруд університету, мають спортивні кімнати, обладнані спортивним устаткуванням та інвентарем, душові кімнати, власні спортивні майданчики. За кожним із гуртожитків закріплений викладач кафедри фізичного виховання і фізорг із числа студентів, які мешкають у даному гуртожитку. Відповідальні за спортивно-масову роботу в гуртожитках здійснюють адміністративно-контролюючу діяльність, що, на жаль, не сприяє більш активному залученню студентів до самостійної оздоровчої діяльності та негативно відображається на руховій активності студентів (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

**Виконання студентами спеціальних медичних груп ранкової
(або вечірній) гігієнічної гімнастики (у %, n = 468)**

Кількість занять	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Щодня по 10–15 хв	чол.	2,13	23,68	10,26	9,68	10,82
	жін.	12,73	18,99	16,18	8,33	14,23
	разом	7,84	20,51	13,01	8,74	12,82
1–2 рази на тиждень	чол.	63,83	52,63	56,41	58,06	57,73
	жін.	72,73	56,96	63,23	59,72	62,41
	разом	68,63	55,55	59,59	59,22	60,47
Не виконую	чол.	34,04	23,68	33,33	32,26	31,44
	жін.	14,55	24,05	20,59	31,94	23,36
	разом	23,53	23,93	27,39	32,04	26,71

Примітка. В кількісні показники студентів-чоловіків III курсу враховувалися відповіді інтегрованих студентів (25 осіб), що зараховані на III курс університету після закінчення коледжу.

Враховуючи те, що близько 50,0 % студентів СМГ та звільнених від практичних занять з фізичного виховання мешкають у гуртожитках, питання впровадження оздоровчих технологій, що спрямовані на стимулювання інтересу до занять фізичними вправами, відновлення організму після навчальних занять та перенесених захворювань, задоволення мотивів та інтересів особистості у руховій активності, є вкрай актуальним.

Впровадження сучасних оздоровчих технологій дало змогу визначити спрямованість їх застосування у процесі фізичного виховання, урізноманітнити

форми, засновані на інтеграції компонентів традиційних оздоровчих технологій з інноваційними педагогічними технологіями, сприяти їх якісному перевтіленню. Перебудова освітнього процесу забезпечить цілеспрямовану й організовану взаємодію всіх суб'єктів та об'єктів на індивідуальному, груповому рівнях, у рамках здоров'язбережувального освітнього простору за допомогою різноманітних позанавчальних форм занять із фізичного виховання.

3.3. Інформаційна значущість та взаємозв'язки показників психофізіологічного стану із фізичною підготовленістю студентів

Психофізіологічний стан, як цілісна реакція особистості на визначені стимули (ситуацію), пов'язаний із формуванням певної та специфічної для даної ситуації функціональної системи, що включає сенсорні, розумові, вегетативні (гуморальну регуляцію з боку ендокринної та вегетативної нервової системи) і рухові компоненти [4; 103, с. 51]. Сенсорний компонент пов'язаний із формуванням вибіркової спрямованості уваги, її обсягу, розподілу і переключення. Розумовий компонент передбачає ознайомлення із засобами перетворення інформації і її перероблення. Руховий компонент спрямований на зменшення кількості рухових дій, їхньої амплітуди, збільшення швидкості робочих і коригуючих рухів. Вегетативний компонент сприяє створенню своєрідного вегетативного стереотипу разом з динамічним стереотипом [4; 103, с. 52]. Тому не можна не погодитися з А. В. Магльованим [62], що програмна стратегія фізичного виховання студентів повинна базуватися на новій парадигмі здоров'я, збагаченій фундаментальними знаннями у галузі біології та фізіології здоров'я, фізіології спорту, на встановленні причинно-наслідкових залежностей між звичайною руховою активністю, розумовою працездатністю і здоров'ям з урахуванням психологічних особливостей студента. При цьому розвитку і формування зазнає весь організм людини, тобто всі його компоненти: фізичний, інтелектуальний, моральний, емоційний, соціальний.

Психофізіологічні особливості професійної діяльності також багато в чому визначають спрямованість ППФП [20, с. 235–243]. З'ясування цих особливостей дозволило виявити необхідні для успішної роботи сенсорні, рухові навички, фізичні і психічні якості, рівні функціонування і надійності окремих органів і систем. Тому в процесі дослідження необхідно було встановити взаємозв'язки показників фізичної підготовленості та морфофункціонального стану студентів спеціальної медичної групи.

За допомогою кореляційного аналізу можна прослідкувати зв'язок між показниками фізичної підготовленості, фізичного розвитку та функціонального стану [20, с. 201]. У процесі педагогічного експерименту було визначено рівень фізичної підготовленості та працездатності студентів СМГ (характеристика його основних компонентів за 8 показниками), рівень фізичного і функціонального стану (9 показників), а також індивідуальні особливості психічної діяльності й властивості особистості (13 показників). Отримані дані дозволяють забезпечити вивчення організму студента як цілісної системи з багатьма взаємопов'язаними компонентами [4; 90].

Показниками фізичної підготовленості слугували результати виконання студентами тестових завдань модульного контролю відповідно до вимог робочої програми з дисципліни «Фізичне виховання». Для детального вивчення взаємозалежності між показниками фізичної підготовленості та працездатності, фізичного розвитку, функціонального стану студентів чотирьох курсів загальною кількістю 529 осіб проведено кореляційний аналіз (додатки Р.1–Р.4).

Аналіз кореляційних матриць засвідчив наявність статистично достовірних ($p < 0,05$ – $0,001$) взаємозв'язків між показниками фізичного розвитку та функціональної підготовленості студентів I–II курсів. Однак слід зауважити, що їх взаємодія, характер і структура у студентів та студенток як першого, так і другого курсів відрізнялись. Із різноманіття досліджуваних показників виділені такі, які мають коефіцієнт кореляції $r \geq 0,2$, що характеризує слабку залежність (за цих величин рівень достовірності $p < 0,05$), тим більше, якщо $r \geq 0,358$ (коефіцієнт достовірності дорівнює $0,01$). Взаємозв'язки на рівні достовірності $p < 0,001$ ми

вважаємо міцними [43, с. 107–108]. З'ясовано, що показники, які мають найбільшу кількість та якість взаємозв'язків, і, відповідно, мають змогу впливати на розвиток більшої кількості здібностей чи компонентів морфофункціонального статусу, володіють найбільшою інформаційною значущістю.

В результаті розрахунків встановлено, що у студентів-чоловіків першого курсу показник з бігу на 100 м має шість статистично достовірних кореляційних взаємозв'язків різного рівня з показниками інших тестів; згинання і розгинання рук, підтягування на перекладині, нахил тулуба вперед із положення сидячи – по п'ять; стрибок у довжину з місця, піднімання тулуба в сід за 1 хв. – чотири; присідання на одній нозі з опорою на руку (кількість разів) – два (додаток Р.1, права верхня частина матриці). Отримані дані за окремими показниками збігаються з даними досліджень Г. П. Грибана [20].

У студентів другого курсу показники з бігу на 100 м, згинання і розгинання рук, піднімання тулуба в сід за 1 хв. мають п'ять статистично достовірних взаємозв'язків з іншими показниками фізичної підготовленості; підтягування на перекладині – три, нахил тулуба вперед із положення сидячи та стрибок у довжину з місця – чотири, присідання на одній нозі з опорою на руку (кількість разів) – жодного взаємозв'язку (додаток Р.1, ліва нижня частина матриці). У студентів першого і другого курсів значущі розбіжності виявлені у таких показниках, як підтягування на перекладині, нахил тулуба. У цілому коефіцієнти кореляції дають право стверджувати, що рівень розвитку фізичних якостей у студентів першого і другого курсів відрізняється, а відповідно і рівень фізичної підготовленості має суттєві розбіжності.

Кореляційні матриці вказують, що у студенток першого курсу показники з бігу на 100 м, нахилу тулуба вперед з положення сидячи, випадів однією ногою вперед з поверненням у вихідне положення, вправи «піднімання рук, ніг з вихідного положення лежачи на животі» мають три статистично достовірних кореляційних взаємозв'язки з показниками інших тестів; згинання і розгинання рук в упорі з колін – жодного; піднімання тулуба в сід за 1 хв. – чотири (додаток Р.3, права верхня частина матриці). Отримані дані свідчать, що у студенток

першого курсу, в порівнянні з чоловіками, показники фізичних якостей менш взаємопов'язані.

В результаті аналізу взаємозв'язків результатів контрольних тестів із фізичної підготовленості у студенток другого курсу встановлено, що такі показники, як біг на 100 м, нахил тулуба вперед із положення сидячи, піднімання тулуба в сід за 1 хв., тест «піднімання рук, ніг з вихідного положення лежачи на животі» мають лише один достовірний взаємозв'язок із показниками всіх досліджуваних фізичних якостей; згинання і розгинання рук та випад однією ногою вперед – жодного (додаток Р.3, ліва нижня частина матриці). Отримані дані свідчать про те, що у студенток першого курсу на шість статистично достовірних взаємозв'язків більше у порівнянні з другим курсом, до того ж у них краще розвинуті швидко-силові якості та гнучкість.

Реалізація оздоровчого завдання в процесі розвитку фізичних якостей студентської молоді передбачає чітке уявлення про вплив відповідних засобів на здоров'я майбутніх фахівців, а отже вивчення не лише взаємозв'язків компонентів структури фізичної підготовленості, а й дослідження їх зв'язку з морфофункціональними даними [16]. Кореляційний аналіз показників фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості дозволив встановити провідні чинники, що обумовлюють фізичний стан студентів спеціальних медичних груп [51]. У чоловіків першого курсу (з 67 статистично достовірних взаємозв'язків) слабкий взаємозв'язок було встановлено між 35 показниками. Статистично достовірні кореляційні взаємозв'язки на середньому рівні виявлено між 18 показниками. Взаємозв'язки на високому рівні встановлено між 14 показниками: бігом на 100 м та згинанням й розгинанням рук в упорі, нахилом тулуба та згинанням й розгинанням рук в упорі, нахилом тулуба й підтягуванням на перекладині, індексом Руф'є та підтягуванням, стрибком у довжину з місця й підтягуванням, довжиною тіла та підтягуванням, нахилом тіла вперед й стрибком у довжину з місця, ЖЄЛ та підтягуванням, підтягуванням і систолічним артеріальним тиском, силою кисті правої руки та підтягуванням, силою кистей правої і лівої руки, силою кисті лівої руки та масою тіла, силою кисті лівої руки

і нахилом тулуба, силою кисті лівої руки та підтягуванням, де $r \geq 0,7$. Слабкі взаємозв'язки у студентів першого курсу встановлено у 18 випадках, що становить 25,71 %, зв'язки на середньому та високому рівнях – у 11 випадках (15,71 %) (рис. 3.4).

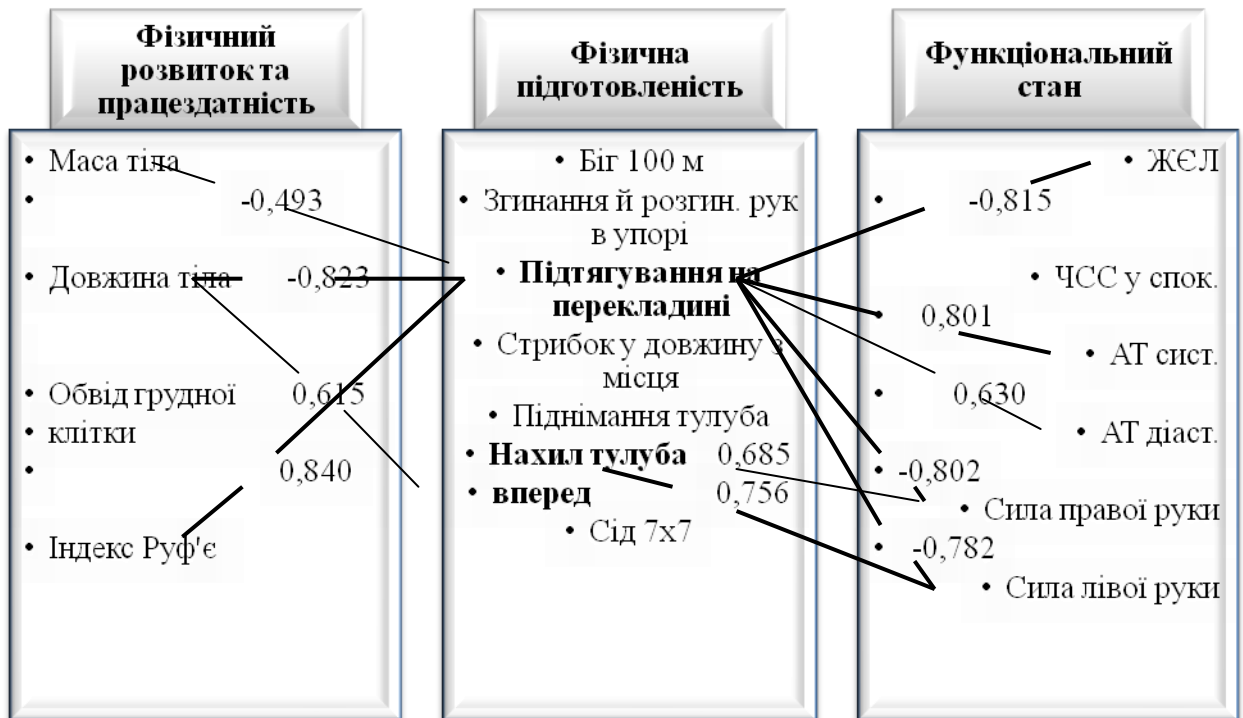


Рис. 3.4. Взаємозв'язки між показниками фізичної підготовленості, фізичного розвитку та функціонального стану студентів першого курсу спеціальної медичної групи

Враховуючи, що в юнацькому віці м'язова система активно розвивається, даний чинник комплексного впливу на фізичний розвиток та функціональний стан студентів є природним і закономірним. Причому саме засоби силової спрямованості задовольняють інтереси та потреби студентів чоловічої статі, що відповідає положенням особистісно-орієнтованого підходу. З одного боку, зростання об'ємів м'язового волокна та перетворення пасивної маси на активну сприяє зміні маси всього тіла, а також більш ефективному виконанню вправ силової та швидкісної спрямованості. Крім того, підвищення самооцінки, що відбувається за рахунок збільшення м'язової сили, сприяє прояву активності,

рішучості та розвитку інших здібностей індивіда, що забезпечує комплексний вплив силових засобів на розвиток особистості юнаків студентського віку [16].

У студентів другого курсу встановлено 49 показників взаємозв'язків різного рівня: 39 взаємозв'язків слабого рівня, 7 – середнього рівня, 3 – на високому кореляційному рівні. Взаємозв'язок високого рівня був виявлений між силою кисті правої та лівої руки ($r = 0,896$), бігом на 100 м і підйомом тулуба ($r = 0,730$), масою тіла та обхватом грудної клітки ($r = 0,840$). Взаємозв'язків високого та середнього рівнів у студентів другого курсу не встановлено, слабкі взаємозв'язки простежуються в 13 випадках, що становить 18,57 % (рис. 3.5).



Рис. 3.5. Взаємозв'язки між показниками фізичної підготовленості, фізичного розвитку та функціонального стану студентів другого курсу спеціальної медичної групи

Кореляційний аналіз показників жінок першого курсу виявив на 22,89 % меншу кількість взаємозв'язків, ніж у чоловіків – 51. Слабкі взаємозв'язки були встановлені у 33 показниках. Взаємозв'язки на середньому рівні виявлені між 10 показниками. Високий рівень взаємозв'язку був встановлений між 8 показниками:

масою і довжиною тіла, масою тіла і обхватом грудної клітки, ЧСС у спокої й систолічним артеріальним тиском, масою тіла та силою кисті правої руки, довжиною тіла і силою кисті правої руки, масою тіла і силою кисті лівої руки, довжиною тіла і силою кисті лівої руки, між силою кисті правої та лівої рук. Взаємозв'язків сильного та середнього рівнів у студенток першого курсу не виявлено, слабкі взаємозв'язки простежуються в 14 випадках, що становить 23,33 % (рис. 3.6).

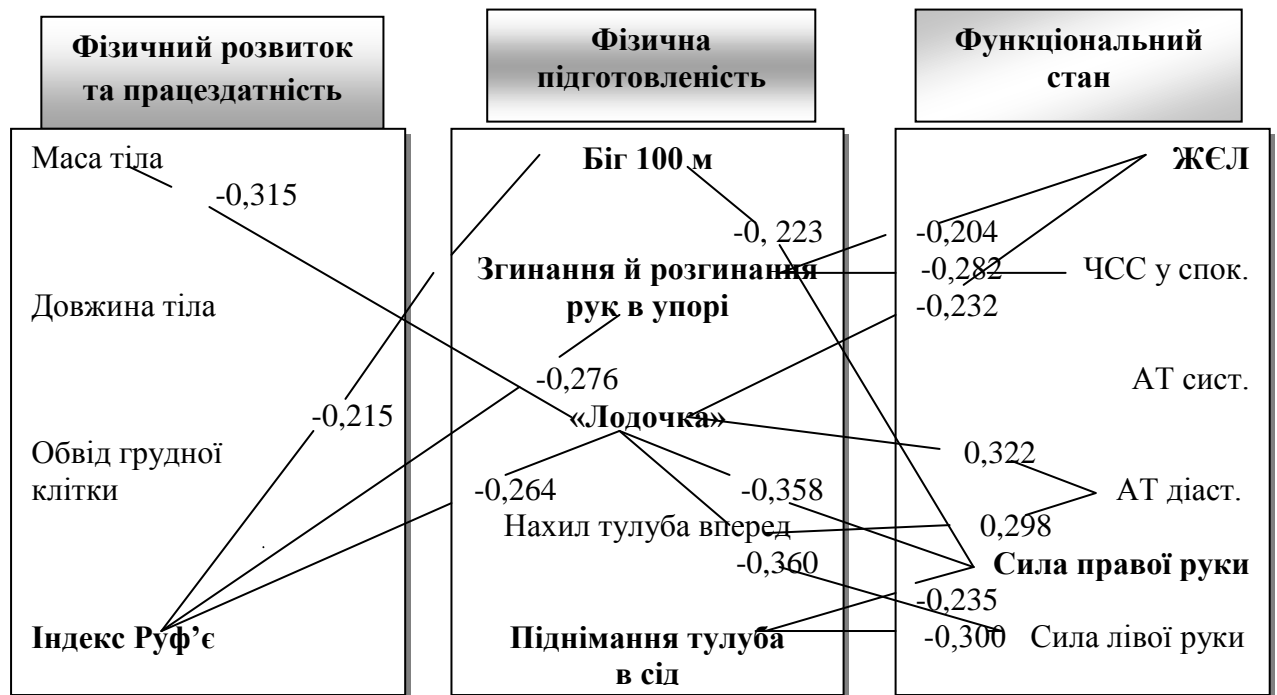


Рис. 3.6. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості з даними фізичного розвитку та функціонального стану студенток першого курсу спеціальної медичної групи

У студенток другого курсу встановлено 22 взаємозв'язки різного рівня: 17 взаємозв'язків слабого рівня, 3 – середнього рівня, 2 – високого кореляційного рівня. Взаємозв'язки на високому рівні були виявлені між силою кисті правої та лівої руки ($r = 0,733$), індексом Руф'є і ЧСС у спокої ($r = 0,836$). Взаємозв'язків на високому та середньому рівнях у студенток другого курсу не встановлено, слабкий кореляційний рівень взаємозв'язку простежується у 3 випадках, що

становить 5,0 %: бігом на 100 м і обхватом грудної клітки ($r = 0,25$), нахилом тулуба та ЧСС у спокої ($r = 0,224$), підйомом тулуба й довжиною тіла ($r = 0,285$).

Таким чином, найбільшу кількість статистично достовірних кореляційних взаємозв'язків із показниками фізичного розвитку та функціонального стану мають результати силових тестів. Вивчення літературних джерел показало, що окрім формування м'язової системи, вправи силової спрямованості сприяють вдосконаленню функцій серцево-судинної та дихальної систем [27; 74].

Аналіз кореляційних матриць показників фізичної підготовленості студентів другого курсу, як жінок, так і чоловіків, виявив деякі зміни, які, в першу чергу, пов'язані зі зниженням кількості взаємозв'язків на високому та середньому рівнях (а в жінок – і на слабкому рівні). Це може свідчити про «розбалансування» систем організму, які відповідають за розвиток тих чи інших фізичних здібностей, з одного боку, а з іншого – про перехідний період до самостійного життя та формування особистості, що пов'язано зі значними психоемоційними навантаженнями і послабленням регуляторних функцій нервової системи. В такому випадку реалізація завдань особистісно-розвивального навчання повинна передбачати збільшення обсягів відновлювальних та рекреаційних засобів у студентів. Крім того, даний факт може свідчити про вдосконалення рухових навичок, більш високий рівень яких може впливати на зниження ваги функціональних можливостей різних систем під час виконання будь-якого тестового завдання [16; 20].

На підставі проведеного кореляційного аналізу та отриманих результатів студентів можна виділити основні показники, що характеризують фізичний стан чоловіків і жінок СМГ та визначити найбільш інформативні тести. До них належать артеріальний тиск (систоличний, діастолічний), ЖЄЛ, маса тіла, довжина тіла, обхват грудної клітки, сила кисті (правої і лівої руки), індекс Руф'є. Серед рухових тестів провідне місце належить підтягуванню на перекладині, згинанню рук в упорі, нахилу тулуба вперед, підйому тулуба у чоловіків; у жінок – бігу на 100 м, згинанню рук в упорі, підніманню рук, ніг із вихідного положення лежачи на животі, підйому тулуба.

Таким чином, встановлено, що для студентів характерною є можливість покращення фізичного стану за рахунок як морфофункціональних показників, так і результатів фізичної підготовленості. Зниження показників цих складових ознак фізичного стану зумовлює збільшення маси тіла, зниження показників функціональних резервів організму, рівня фізичної працездатності та підготовленості. Враховуючи цей факт, навчання оздоровчим технологіям в програмі професійно-прикладної фізичної підготовки слід спрямовувати переважно на покращення саме цих показників.

Наступним завданням дослідження було: з'ясувати особливості структури психофізичної підготовленості студентів. Виявлення тих фізичних якостей, які будуть професійно важливими в процесі підготовки студентів різних спеціальностей закладу вищої освіти до професійної діяльності, є метою аналізу та оцінювання характеру і кількості взаємозв'язків між показниками психофізичної підготовленості та основних властивостей особистості студентів. Частковим завданням даного етапу дослідження було виявлення тих рухових якостей студентів, які найбільшою мірою впливають на успішність їх професійної діяльності. В експерименті були задіяні 388 студентів I–IV курсів чоловічої (175 осіб) та жіночої (213 осіб) статі.

Після проведення кореляційного аналізу було побудовано кореляційну матрицю, в якій отримана інформація аналізувалася з урахуванням характеру, кількості й міри міцності отриманих взаємозв'язків, до уваги бралися тільки статистично достовірні показники ($p < 0,05–0,001$) (додатки Р.5–Р.8). У чоловіків першого курсу з 69 взаємозв'язків, враховуючи внутрішньо-системні зв'язки, слабкий зв'язок було встановлено між 58 показниками (додаток Р.5, права верхня частина матриці). Середній взаємозв'язок виявлено між 7 показниками. Високий взаємозв'язок встановлено між 4 показниками: самопочуттям та активністю ($r = -0,746$), рівнем впрацьованості та підтягуванням на перекладині ($r = 0,745$), екстраверсією та інтроверсією ($r = -0,894$), типом темпераменту «сангвінік» й підтягуванням на перекладині, де $r = 0,707$. Міжсистемні слабкі взаємозв'язки у студентів першого курсу встановлені у 26 випадках, що становить 37,68 %;

середні зв'язки – у 2 випадках (2,89 %): між просторовим розподілом та переключенням уваги (EP) й підтягуванням на перекладині ($r = 0,605$), інтроверсією та підтягуванням ($r = 0,634$); високі зв'язки – в одному випадку (1,44 %): швидкістю впрацювання (PB) та підтягуванням ($r = 0,745$) (рис. 3.7).

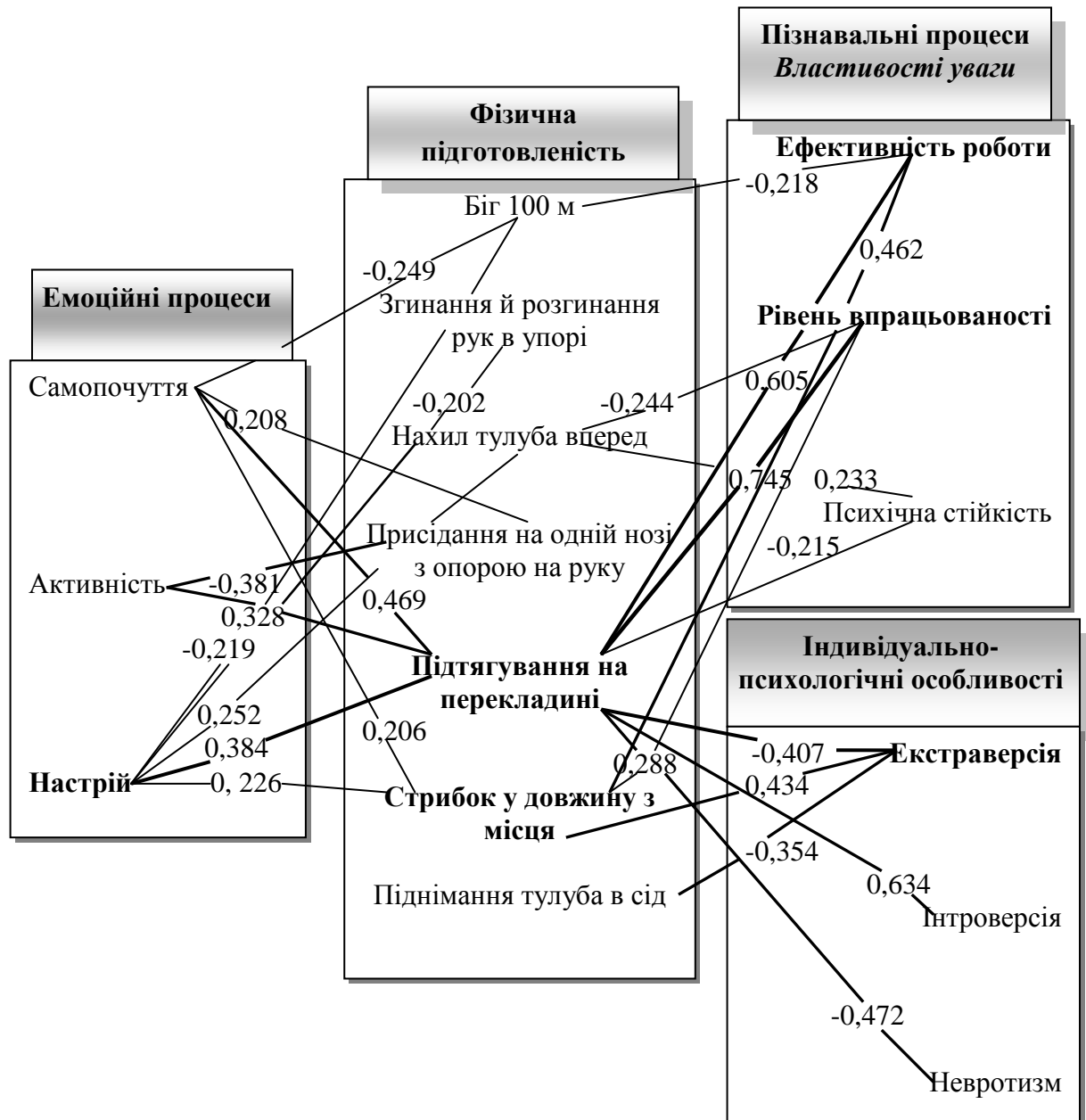


Рис. 3.7. Міжсистемні кореляційні взаємозв'язки між показниками фізичної підготовленості та психофізіологічного стану студентів першого курсу спеціальної медичної групи

У студентів другого курсу встановлено 49 показників внутрішньо- та міжсистемного взаємозв'язку різної міцності (додаток Р.5, ліва нижня частина матриці), а саме 41 слабкий взаємозв'язок, 7 зв'язків середньої міцності: між типом темпераменту «флегматик» й невротизмом ($r = -0,60$), типом темпераменту «меланхолік» та невротизмом ($r = 0,610$), типом темпераменту «холерик» та інтроверсією ($r = -0,521$), типом темпераменту «флегматик» та інтроверсією ($r = 0,593$), самопочуттям й екстраверсією ($r = -0,545$), типом темпераменту «холерик» та екстраверсією ($r = 0,608$), типом темпераменту «флегматик» та екстраверсією ($r = -0,689$), а також один взаємозв'язок сильної міцності – між самопочуттям й настроєм ($r = 0,730$). Тобто встановлені взаємозв'язки між темпераментом та його основними властивостями, що логічно обумовлено та науково обгрунтовано й іншими авторами [10, с. 18–23; 71, с. 109]. Міжсистемних взаємозв'язків сильної та середньої міцності у студентів другого курсу не встановлено, слабкої міцності встановлено в 11 випадках, що становить 22,45 % (рис. 3.8).

Темперамент належить до первинних форм вищого психологічного синтезу. Його фізіологічною властивістю є тип вищої нервової діяльності, визначений співвідношенням сили, врівноваженості, рухливості процесів збудження та гальмування. Проте співвідношення між типом вищої нервової діяльності і типами темпераменту, що традиційно виділяються, далеко не однозначні. Темперамент може підлягати формуванню у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності. Засоби фізкультурно-оздоровчої діяльності впливають на функціональні особливості діяльності нервової системи, як основи специфічних проявів темпераменту. Так, одні види фізкультурної діяльності можуть розвивати силу і швидкість перебігу психічних процесів, емоційну збудливість, інші, навпаки, діють гальмівним способом, пригнічують активність і сприяють розвитку повільності психічних проявів.

При цьому очевидно є необхідність диференціації спеціалізованого фізичного виховання студентів різних спеціальностей. Це пов'язано з тим, що різні професії, припускаючи свою системно-функціональну специфіку,

відрізняються, іноді істотно, за психофізіологічними характеристиками та умовами праці, висувають відповідні вимоги до організму студентів, у тому числі до певного рівня їх фізичної підготовленості. Це означає, що кожному фахівцеві слід мати не лише задовільне здоров'я і бути різнобічно фізично розвинутим, але і володіти знаннями, вміннями і навичками, які забезпечують його високий професійний рівень [41].

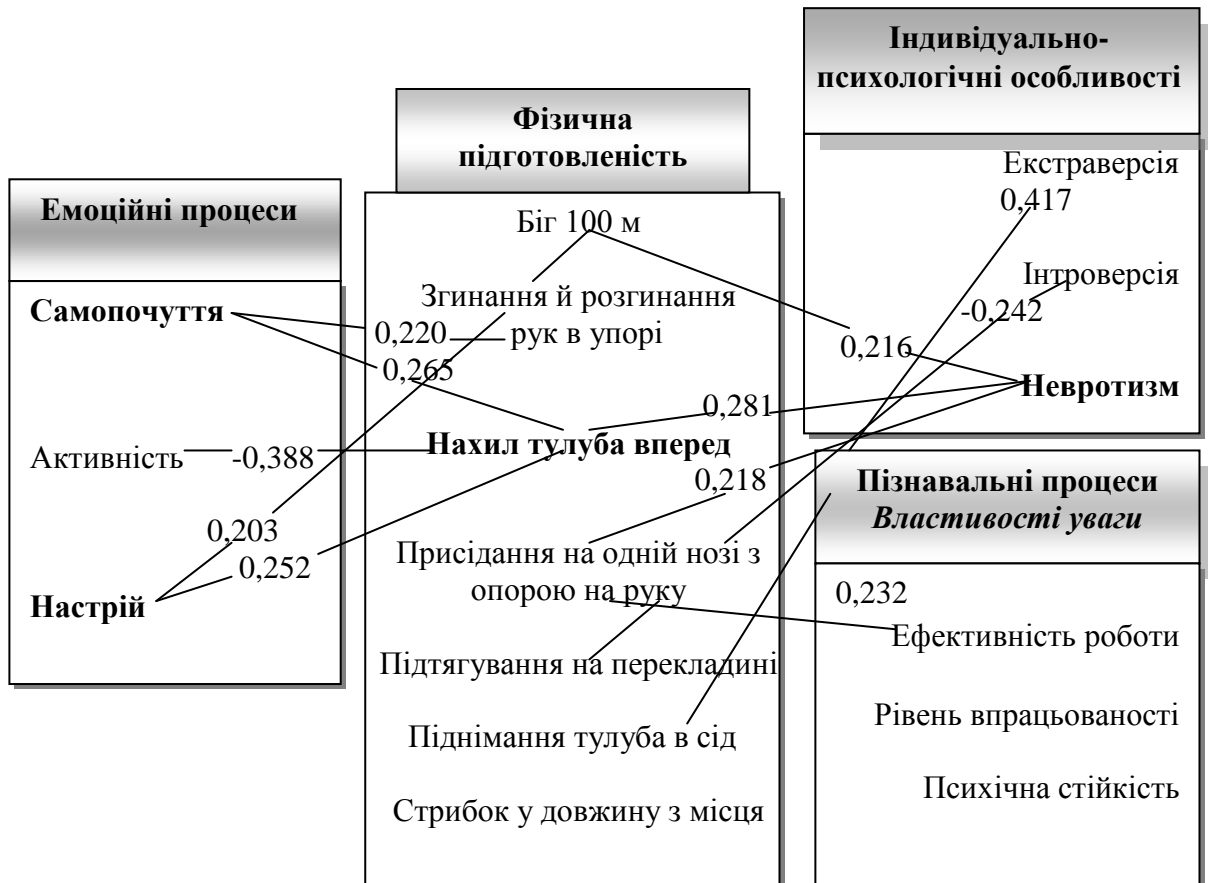


Рис. 3.8. Міжсистемні кореляційні взаємозв'язки між показниками фізичної підготовленості та психофізіологічного стану студентів другого курсу спеціальної медичної групи

Кореляційний аналіз показників жінок першого курсу виявив однакоvu з чоловіками кількість взаємозв'язків – 69 (додаток Р.6, права верхня частина матриці), але є розбіжності в рівні зв'язків. Слабкі взаємозв'язки були встановлені у 57 показниках (на 24 показники більше, ніж у чоловіків). Середню міцність взаємозв'язку було виявлено між 8 показниками (на 2 менше). Взаємозв'язок

високої міцності був встановлений між 4 показниками (на 4 менше): між настроєм та самопочуттям ($r = 0,926$), типом темпераменту «сангвінік» та невротизмом ($r = 0,70$), типом темпераменту «меланхолік» та екстраверсією ($r = -0,922$), інтроверсією й типом темпераменту «меланхолік» ($r = -0,848$).

Міжсистемних зв'язків високої міцності у студенток першого курсу не встановлено, 1 – середньої міцності (1,44 %), слабкої міцності встановлені в 19 випадках, що становить 27,53 % (рис. 3.9).

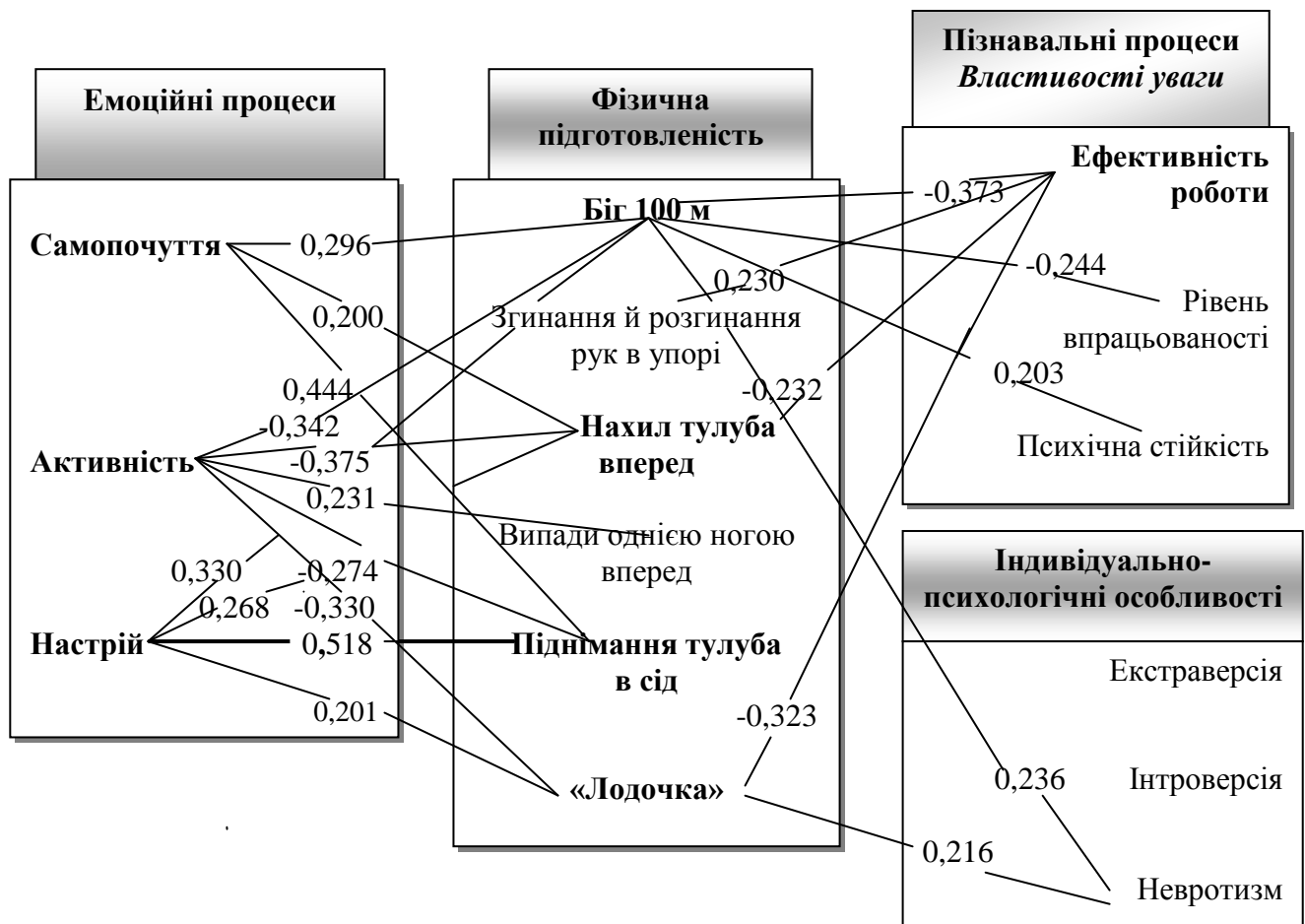


Рис. 3.9. Міжсистемні кореляційні взаємозв'язки показників фізичної підготовленості з даними психофізіологічного стану студенток першого курсу спеціальної медичної групи

У студенток другого курсу встановлено 34 показники внутрішньо- та міжсистемного взаємозв'язку різної міцності: 27 слабких взаємозв'язків, 5 – середньої міцності, 2 – сильної міцності (додаток Р.6, ліва нижня частина матриці). Тісні взаємозв'язки було виявлено між рівнем впрацьованості

і психічною стійкістю ($r = 0,902$), екстраверсією та інтроверсією ($r = -0,740$). Міжсистемних взаємозв'язків сильної та середньої міцності у студенток другого курсу не встановлено, слабкої міцності встановлено у 2 випадках, що становить 5,88 %, а саме між ефективністю роботи і вправою «одночасне піднімання рук, ніг із вихідного положення лежачи на животі» ($r = 0,222$), невротизмом й вправою «одночасне піднімання рук, ніг із вихідного положення лежачи на животі» ($r = 0,232$).

Отримані дані свідчать про те, що фізичне виховання чоловіків й жінок має гендерні розбіжності. У фізичному вихованні жінок мають переважати вправи, спрямовані на розвиток загальної й статичної витривалості, здатності до відновлення, статичної стійкості, а також вправи, спрямовані на зміцнення м'язів спини й черевного пресу, які відповідають за здатність підтримки пози. У чоловіків – вправи силового характеру та вправи, спрямовані на розвиток дихальної системи та психофізіологічних властивостей: просторового розподілу уваги, переключення уваги та швидкості впрацьовування у майбутню роботу.

В ході розробки програмного змісту фізичного виховання слід акцентувати увагу саме на вдосконаленні вищеперерахованих якостей. Внаслідок проведеного аналізу показників фізичної підготовленості та психофізіологічного стану студентів I–IV курсів встановлено їх негативну динаміку упродовж навчання. Вже на першому курсі у студентів СМГ показники в таких тестах, як концентрація, вибірковість, переключення уваги, нижчі за середньовікові норми. Спостерігаються розбіжності між показниками студентів різних спеціальностей. Усвідомлюючи значення темпераменту в регуляції динаміки психічної діяльності і збереженні життєвих констант організму, в процесі фізичного виховання можна передбачити рекомендації щодо розвитку низки властивостей темпераменту за допомогою корекції деяких рис характеру. Отже, запроваджувати педагогічну систему необхідно з першого курсу, щоб до кінця навчання у ЗВО студенти набули необхідних професійно важливих умінь та якостей.

У результаті аналізу кореляційних матриць з'ясовано зміст професійно значущих якостей студентів та індивідуально-психологічних особливостей. Це

базові рухові якості (сила, швидкість, гнучкість), основні функціональні системи (серцево-судинна, дихальна, нервова) і професійно значущі психофізіологічні властивості (увага, емоційна стійкість).

3.4. Роль системного підходу в конструюванні методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів

Проектування методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності та професійної підготовки майбутніх фахівців має вивчатися у структурній єдності всіх компонентів. Положення системного підходу, як основи конструювання навчального процесу, в даний час знаходиться на стадії інтенсивного осмислення: уточнюються його цілі, форми та напрями, зміст і методичні шляхи реалізації (І. В. Блауберг, Ф. Ф. Корольов, Н. В. Кузьміна, А. П. Огаркова, І. Т. Огородников, Ф. І. Перегудов, М. М. Похомов, В. В. Рубцов, В. М. Садовський, Ф. П. Тарасенко, Ю. В. Тимофєєва, А. І. Уйомов та ін.).

Загальна теорія функціональних систем, розроблена академіком П. К. Анохіним, стала методологічною базою сучасного системного підходу до пояснення принципів саморегуляції живих систем у взаємодії з навколишнім середовищем [5]. За твердженням П. К. Анохіна, системою можна назвати такий комплекс вибірково залучених компонентів, у яких взаємовідносини набувають характеру взаємодії компонентів для отримання сфокусованого корисного результату [4, с. 72]. У даний час вона розглядається як інтегратор, метатеорія, яка призначена для нового теоретичного осмислення отриманих в експерименті результатів [4]. У той же час безсумнівний і загальновизнаний вплив теорії функціональних систем виявився певною мірою одностороннім. Основну увагу дослідників було сконцентровано на теоретичних (пояснювальних) можливостях концепції; її ж евристичні можливості у вирішенні повсякденних практичних завдань виявилися недооціненими. Зокрема, перешкодою цьому стало те, що до теперішнього часу недостатньо розроблені придатні для практичного

використання відповідні експериментальні методики.

Такі методики повинні бути орієнтовані на основні положення теорії функціональних систем і враховувати центральне уявлення П. К. Анохіна про системоутворюючий чинник – результат системи [4, с. 72–74]. Слід враховувати, що, за П. К. Анохіним, корисний результат, як компонент системи, організує її, вибірково залучаючи до неї компоненти, які сприяють досягненню цього результату [4, с. 78]. Натомість кінцевий результат досягається, як правило, не одразу, а поетапно з коригуванням на основі зворотного зв'язку. При цьому кожен поведінковий акт розглядається не ізольовано, а як компонент поведінкового континууму: наступний акт у континуумі реалізується після досягнення та оцінки результату попереднього акту, які, таким чином, можуть бути розглянуті як трансформаційні, або процеси переходу одного акту до іншого [4, с. 74].

Таким чином, як справедливо впливає з концепції П. К. Анохіна та його учня академіка К. В. Судакова, уявлення про психічні функції, як про організацію цілісних співвідношень індивіда з середовищем для одержання корисного результату, індивідуальні параметри саморегуляції функціональних систем психологічного рівня можуть відображати найважливіші психологічні характеристики людини та можливості її адаптації до навколишнього середовища [4; 96; 122]. Враховуючи сказане, розробка методик, заснованих на принципах загальної теорії функціональних систем П. К. Анохіна, і дослідження параметрів саморегуляції функціональних систем психологічного рівня є нагальною проблемою. Подібні методики можуть стати новим класом методик із широкими діагностичними можливостями.

Будь-який заклад освіти, як частина соціальної системи, є цілісною динамічною соціально-педагогічною системою. Управління нею вимагає адекватного, а саме системного, підходу. Тому сьогодні ми є свідками того, як різні суспільні процеси і сфери діяльності все тісніше взаємодіють між собою. Це особливо наочно видно під час дослідження соціальних явищ у суспільстві, де необхідність системного підходу визначається самим життям, зокрема високим ступенем інтеграції суспільних процесів, де «все пов'язано з усім», коли

розв'язання однієї проблеми залежить від розв'язання безлічі інших, коли самі проблеми набувають системного і комплексного характеру [7].

Що ж слід розуміти під поняттям «система» і «системний підхід» і яке вони мають відношення до оновлення освітнього процесу у ЗВО? Під *системою* (грец. *systema* – ціле, складене з частин) пропонуємо розуміти сукупність елементів певного роду, що взаємопов'язані та взаємодіють між собою, утворюючи цілісність. Кожен елемент системи може виконувати своє функціональне призначення, якщо буде взаємодіяти з іншими її елементами. Спосіб їх зв'язку називається структурою. У ЗВО безліч систем різного порядку. Наприклад, процес навчання є підсистемою цілісного педагогічного процесу, а навчальне заняття – підсистемою процесу навчання. Натомість саме заняття – це складна цілісна система.

Під *педагогічною системою* варто розуміти соціально обумовлену цілісність учасників педагогічного процесу, які взаємодіють на основі співробітництва між собою, навколишнім середовищем і їх духовними і матеріальними цінностями, спрямованими на формування і розвиток особистості. Функціональну модель педагогічної системи розглянуто щодо організації, планування, коригування, динамічності, гнучкості, оперативності забезпечення всіх можливих «...умов для готовності реалізації випереджувальної функції» [26, с. 11].

Вирішальну роль у цілісному функціонуванні педагогічної системи мають взаємозв'язки, тому що тільки за умови активної взаємодії викладача і студентів виникає власне процес навчання як цілісне явище [22]. Окрім того, у педагогічній системі мають місце причинно-наслідкові та ієрархічні зв'язки, а також зв'язки функціонування і розвитку. Основними системоутворюючими зв'язками, які забезпечують функціонування педагогічної системи і її розвиток, є зв'язки управління. Зв'язки управління виявляються, перш за все, у керівній діяльності викладача щодо організації і регулювання діяльності студентів. Весь процес навчання супроводжується в одному випадку безпосереднім, а в іншому опосередкованим керівництвом із боку педагогів [22]. Управління охоплює

і пов'язує всі структурні компоненти педагогічної системи єдиними цілями функціонування. Якщо спочатку структура педагогічної системи виявлялася як статичне утворення сукупності нерухомих елементів, то у міру вивчення характеру взаємозв'язків між елементами ціле розглядається як процес.

Дидактична система – це сукупність елементів (мета, завдання, принципи, методи, засоби, зміст і форми організації навчання у фізичному вихованні), що утворюють єдину цілісну функціональну структуру, орієнтовану на досягнення цілей фізичного виховання.

Як відомо, організовуючи і здійснюючи послідовність дидактичних ситуацій в освітньому процесі, потрібно в рамках кожної з них реалізовувати два етапи пізнавальної діяльності студентів. Перший етап – сприйняття навчальної інформації, її переробка на базі відомих алгоритмів дій, а також її перетворення і запам'ятовування. Другий етап – застосування знань на практиці [26, с. 10–11].

Важливе місце у педагогічних дослідженнях належить системному підходу. *Системний підхід*, як методологічний засіб в онтологічному і гносеологічному плані, передбачає спеціальну стратегію дослідження, яке дозволяє мати єдину модель об'єкта як цілого, що виконує функцію засобу організації дослідження [5; 112]. Систематизація основних елементів (компонентів) та зв'язків між ними розкриває лише структуру, яка надає статичний опис педагогічної системи. Динаміку системи демонструє її функціональний аналіз. Функціонування системи пов'язане з процесами обробки інформації, управління, самоорганізації і, як наслідок, з її рухом, розвитком і стійкістю. Ці процеси спрямовані на те, щоб системи могли взаємодіяти із середовищем, зберігаючи свою цілісність, стійкість і керованість [59].

Систему освітнього процесу розглядають як багатоскладову, яка у своїй побудові і функціонуванні спирається на різні типи систем: статичні системи, з яких починається організація й побудова; динамічні системи, які виражають зв'язки, що змінюються, відносини, функціонування, тобто все, що діє; кібернетичні системи, тобто системи передачі й обробки інформації, регулювання, саморегулювання й управління; відкриті системи, що

характеризуються споживанням і створенням інформації; системи людини, які включають фізичні, психофізичні, інтелектуальні й соціальні сторони; суспільні системи, де елементом системи є не одна людина, а колектив, суспільство, де людина, її дії й роль розглядаються як елемент сукупності подібних ролей інших людей, пов'язаних спільною діяльністю [7].

Системний підхід до освітнього процесу з фізичного виховання дозволяє розглянути його як цілісність, єдність його складових, це стосується і системи педагогічної освіти та системи освіти в Україні загалом. Такий підхід сприяє вивченню об'єкта з різних сторін та з урахуванням різних аспектів. У системному розгляді ми сприймаємо освітній процес не як сукупність частин, а як цілісне явище, ставимо завдання вивчити взаємовідносини і взаємодію різних компонентів як ціле, його взаємодію з оточуючою дійсністю з метою віднайдення способу упорядкування, ієрархії відносин, циклів підготовки, визначення тенденцій та основних закономірностей фізкультурної освіти, професійно-прикладної фізичної підготовки та розвитку їх компонентів [48; 49].

Тобто в цілісному педагогічному процесі можна виділити освітній процес, а у фізичному вихованні ще й оздоровчий та тренувальний. Такі ознаки педагогічної системи вказують на те, що вона складається з цілого ряду елементів, які мають певну межу поділу в рамках даної системи. Таким чином, конструювання освітнього процесу з метою формування професійної підготовки майбутніх фахівців у ЗВО має забезпечуватися в єдності всіх структурних компонентів [66].

Педагогічна система організації фізичного виховання – це комплекс взаємопов'язаних термінів, понять, компонентів, що визначають побудову, зміст, функціонування процесу навчання, спрямованих на досягнення мети та завдань фізичного вдосконалення студентів [84, с. 5]. Проектування технології освітнього процесу з фізичного виховання передбачає наявність зворотного зв'язку між кінцевим результатом навчальної діяльності і кожним проміжним етапом технології навчання. Це дозволяє оперативно і своєчасно управляти і коригувати освітній процес. Саме завдяки системному підходу педагогічний процес

у фізичному вихованні, з усією його своєрідністю і неповторністю, розглядається як цілісність, що складається із взаємопов'язаних структурних компонентів і підпорядковується загальному закону організаційної побудови функціонування систем [23, с. 221].

В основі *системи фізичного виховання* Т. Ю. Круцевич та В. В. Петровський [99, с. 43] розглядають педагогічний процес, спрямований на зміну фізичних спроможностей людини у потрібному напрямі, використання біологічного явища вправління як точної, конкретної, морфологічної, функціональної та психологічної адаптації людини до виду і характеру фізичної або розумової діяльності. Кожна оздоровча система є детермінованою функціональною системою, взаємопов'язаними та взаємодіючими елементами якої виступають змістові утворення, що забезпечують високий рівень дієздатності організму та дозволяють студентам цілеспрямовано й успішно опановувати освітні програми ЗВО.

Стає зрозумілим, що педагогічна система не може функціонувати без соціальної системи фізичного виховання, яка обумовлює розробку та існування нормативно-законодавчої, програмної, ресурсної та організаційно-управлінської баз. Тому під системою фізичного виховання необхідно розглядати сукупність соціальних і педагогічних підсистем, функціонування яких засноване на загальних закономірностях та спрямоване на досягнення мети фізичного виховання.

Натомість системний підхід, як методологічний напрям у вивченні освітнього процесу з фізичного виховання студентської молоді, виник не випадково, а як необхідність подолання складності об'єкта, непідвладного цілісному вивченню іншими методами. Це обумовлено подальшим розвитком фізичного виховання, яке потребує розв'язання цілого ряду нових проблем, пов'язаних із навколишнім середовищем, інтеграцією у європейський освітній простір, зміною суспільного ладу в Україні тощо [23; 97]. Тобто взаємодія між методичною системою і середовищем її існування здійснюється через зовнішні зв'язки, які в системному підході характеризуються двома параметрами – «вхід»

і «вихід». Вхід характеризує вплив зовнішнього оточення на систему, а вихід – навпаки. Існування таких параметрів і визначення їх функціонування дозволяє встановити межі між прямими і зворотними зв'язками. Велика чисельність зв'язків між елементами системи згідно зі системним підходом утворює її структуру [89; 90].

Системний підхід до фізичного виховання студентів дає можливість досліджувати цей феномен як складний, багаторівневий процес, що постійно розвивається і має певну структуру. З іншого боку, методологія системного підходу передбачає поєднання в єдине ціле форм, методів і засобів оздоровчих технологій, уможлиблює побудову моделі означеного процесу як методичної системи [22]. Ось чому основні положення системного підходу як засобу управління якістю освітнього процесу з фізичного виховання необхідно використовувати в розробці оновленої методичної системи застосування оздоровчих технологій.

Отже, *системою* застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів є динамічний функціональний комплекс діалектично пов'язаних між собою частин (складників), які через взаємодію своїх компонентів з компонентами здоров'язберезувального освітнього простору закладу вищої освіти забезпечують підтримку, зберігання та покращання здоров'я студентів, сприяють підготовці висококваліфікованого фахівця, здатного максимально проявляти свої професійні вміння і навички та підтримувати свою професійну працездатність протягом тривалого часу.

3.5. Особливості проектування інноваційного впровадження форм, засобів та методів у процесі фізичного виховання студентів

Як було окреслено, методологічним орієнтиром для впровадження оновленої методичної системи застосування оздоровчих технологій у педагогічний процес слугуватиме системний підхід. Дослідження, пов'язані з вивченням структури системи, її системоутворювальних зв'язків,

функціонування, управління системою, можна вважати системними, якщо дотримується основний методологічний принцип цілісності системи [12, с. 45].

Педагогічне проектування є цілісним процесом модернізації діючої методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання, на які мають спиратися його структурні складові: прогнозування, моделювання, конструювання та реалізація [54; 64; 113]. Прогнозування, як складова проектувального процесу, передбачає обґрунтування доцільності змін об'єкта проектування та визначення можливих шляхів його вдосконалення. Моделювання передбачає розробку загальної стратегії на основі створення моделі оновленої методичної системи застосування оздоровчих технологій в освітньому просторі ЗВО та за його межами. Конструювання – це деталізація обґрунтованої моделі та створення реального об'єкта, наближення його до використання в процесі фізичного виховання та життєдіяльності. Складова реалізації передбачає експериментальне впровадження розробленої моделі та узагальнення результатів проектування.

Зупинимося детальніше на педагогічному проектуванні. За результатами аналізу різних підходів до дослідження сутності і призначення педагогічного проектування встановлено, що воно є неодмінною умовою здійснення регулятивно-проспективної функції педагогіки і в даний час виділяється в особливий вид діяльності педагога [25; 109; 112]. Проектування – це розумова діяльність, яка визначає майбутній процес і результат перетворення дійсності з урахуванням природних і соціальних законів на основі вибору і прийняття рішень. В. П. Монахов [66] визначає чотири можливих результати педагогічного проектування: педагогічна система, система управління освітою, система методичного забезпечення, проект освітнього процесу. У проектуванні важливо підкреслити його умовний характер. Дії проводяться не з реальними явищами і процесами, а з їх уявними моделями. У логічній структурі проектування науковці виділяють такі основні етапи: постановка завдання – збір інформації – аналіз даних – вибір стратегії – вибір тактики – формулювання ідей – порівняння

варіантів – синтез – оцінка – оптимальне рішення – конкретизація – рефлексія [25].

До структури проектувальної діяльності належать такі компоненти: визначення задуму, аналіз пізнавальної та практичної ситуації, теоретичне моделювання, визначення концепції перетворень, розробка технології, розробка стратегічної програми реалізації проекту, знаходження педагогічних засобів реалізації проекту, експертна оцінка результатів до і після впровадження [64; 79]. Особливостями алгоритму проектування методичної системи були взаємодоповнюючі етапи: вихідний, діагностичний, передпроектувальний, оновлювальний, конкретизації, реалізації, контрольної-корекційний (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Алгоритм проектування методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів

Складові проектування	Назва етапу	Зміст діяльності
1	2	3
Прогнозування	I етап – вихідний	Формування початкового уявлення про організаційну та змістову структуру системи застосування оздоровчих технологій. Генерування ідей, складання варіантів. Збір вихідних даних про класифікацію оздоровчих технологій, їх спрямованість та можливості застосування зі студентами з різним рівнем фізичного здоров'я. Виявлення протиріч, які існують у практичній діяльності викладача фізичного виховання і потребують змін.
	II етап – діагностичний	Комплексна медико-біологічна, педагогічна і соціологічна діагностика студентів, яка випереджає власне проектувальну діяльність. Такого роду діагностика сприяє виявленню мотивів до занять фізичними вправами, видів рухової активності та видів спорту, яким надають перевагу студенти, оцінювання рівня фізичного здоров'я та підготовленості тощо. Чим вища об'єктивність даних, отриманих у ході діагностики, тим точніші орієнтири для проектування методичної системи застосування оздоровчих технологій.
Моделювання	III етап – передпроектувальний	Оцінка кожного варіанта і вибір оптимального. Вибір стратегії – визначення орієнтирів для вибудовування проекту методичної системи.
	IV етап – оновлювальний	Підбір необхідного матеріально-технічного забезпечення процесу фізичного виховання, розробка оновленого навчально-методичного комплексу для студентів. Побудова оздоровчого процесу з фізичного виховання за допомогою включення в навчальну та позанавчальну діяльність студентів різноманітних за змістом, засобами, спрямованістю, методами та формами упровадження оздоровчих технологій.

Продовження табл. 3.6

1	2	3
Конструювання	V етап – конкретизації	Розробка моделі одного заняття та програми занять в цілому, включаючи підбір засобів, методів, методичних прийомів, параметрів навантаження і відпочинку, що забезпечують досягнення запланованих результатів. Під розробкою програми занять мається на увазі: визначення фізичного стану, вибір оздоровчої технології з використанням обраного виду рухової активності, враховуючи нозологію захворювання (та/або виду фахової спеціальності); послідовність застосування оздоровчих технологій в освітньому процесі за семестрами. Розробка системних механізмів застосування оздоровчих технологій у здоров'язбережувальному освітньому просторі ЗВО.
Реалізація	VI етап – реалізації	Реалізація механізмів упровадження оздоровчих технологій у процес фізичного виховання студентів: єдність цілі, методів, засобів і організаційних форм діяльності.
	VII етап – контроль-корекційний	Документальне оформлення проекту. Опис отриманих результатів; порівняння планових та реально отриманих результатів, визначення причин відхилень; моніторинг результатів дослідження з метою оцінювання ефективності проектувального процесу. За необхідності за підсумками оперативного контролю вносяться корективи до плану окремих занять і всієї програми оздоровлення з метою забезпечення максимально повної відповідності запланованих і реальних показників. Оцінюється уміння студентів здійснювати самоаналіз, самоконтроль, самооцінювання та самокорекцію результатів своєї фізкультурно-оздоровчої діяльності для подальшого самовдосконалення.

Оскільки педагогічна система – це полісистемне утворення (цілісність), що складається з багатьох взаємодіючих і взаємодоповнюючих частин, було виокремлено її складові компоненти: *концептуальний, суб'єктно-структурний, процесуально-діяльнісний та результативний*.

Концептуальний компонент визначає загальну стратегію проектувального процесу шляхом визначення мети. Успішність проектування системи залежить від правильно обраних концептуальних підходів до проектувальної діяльності. Є. С. Садовников [89] причиною низької ефективності фізкультурно-оздоровчих технологій вважає порушення принципу ієрархічності їх побудови. Науковець розкриває домінування природно-наукового підходу у відборі та конструюванні знань для методологічних положень, які є базою для конструювання та впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій [89]. У зв'язку з тим, що генезис знань визначає послідовність їх виникнення від практико-методичних до

конструктивно-технічних, а від них до наукових, процес конструювання передбачає таку ж саму послідовність [89].

Однак практичний досвід конструювання та впровадження технологій доводить, що основний недолік полягає у спотворенні підходів – домінування природничо-наукового підходу у відборі та конструюванні знань для методологічних положень, які є базою для впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій. Це, у свою чергу, накладає відбиток на їх структуру і зміст. Тому в інноваційних технологіях спостерігається присутність практико-методичних і конструкторсько-технічних знань. Їх незначний обсяг призводить до того, що методичні положення мають неконкретний характер та не несуть у собі чітких вказівок для майбутньої фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Під час розробки методологічних положень, як основного інструменту методичної системи застосування оздоровчих технологій, значна увага приділялася фундаментальним працям Г. П. Щедровицького, В. О. Лефевра та інших фахівців різних наукових напрямів [110; 111]. В їх основі лежать докази того, що вихід індивіда за межі здійснених ним раніше видів діяльності є важливою процедурою й умовою будь-якої діяльності, особливо оздоровчої. Звернення до себе, турбота про себе, про власне здоров'я, моніторинг власного здоров'я у формі рефлексивного виходу є важливою умовою ефективної оздоровчої діяльності та обов'язково повинно враховуватися під час фізкультурно-оздоровчих занять [111]. Основні ідеї цієї концепції покладені в основу проектування та конструювання методичної системи.

Ось чому, враховуючи сучасні процеси модернізації освіти та нові тенденції у проектуванні освітнього процесу з фізичного виховання у ЗВО, встановлено взаємодію і взаємозв'язок кількох наукових підходів до вивчення обраної проблеми [25]. В роботі визначено методологічні підходи дослідження відповідно до рівнів наукової методології: загальнонаукові та конкретно-наукові. Наукові підходи та способи застосування кожного з них наведено у табл. 3.7.

Поєднання наукових підходів у методології дослідження

Наукові підходи	Застосування в ході дослідження
1	2
Загальнонаукові методологічні підходи	
Системний	Дає можливість досліджувати феномен як складний, багаторівневий процес, що постійно розвивається і має певну структуру; виступає методологічним засобом виявлення концептуальних підходів та організаційно-педагогічних умов проектування освітньої діяльності як спеціально сконструйованої цілісної, динамічної та керованої системи, в якій здійснюється ступенева освіта на різних освітньо-кваліфікаційних рівнях. У нашому дослідженні методологія системного підходу передбачає поєднання форм, методів і засобів оздоровчих технологій в єдине ціле, уможливує реалізацію моделі методичної системи застосування оздоровчих технологій у здоров'язбережувальному освітньому просторі ЗВО.
Синергетичний	Дозволяє розглядати проблему як у науковому, так і практичному аспекті. При цьому на перше місце ставиться не аналіз складових частин або окремих об'єктів освітнього процесу, а суть, що характеризує його в цілому на основі механізмів, які забезпечують взаємодію об'єктів та зберігають цілісність усієї системи навчання і виховання.
Конкретно-наукові методологічні підходи	
Діяльнісний	Створює умови для розгляду суб'єктно-орієнтованої організації ЗВО та керування його діяльністю, що сприяє перебудові її змістового наповнення, взаємозбагаченню і взаємозумовленості змістових компонентів. Розглядає особистість як суб'єкт діяльності, яка сама формується в діяльності та спілкуванні з іншими людьми і визначає характер цієї діяльності та спілкування.
Особистісно-орієнтований	Дозволяє розкрити сукупність концептуальних положень, спрямованих на розуміння внутрішнього світу особистості, вікових особливостей, закономірностей особистісного розвитку, створення необхідних умов для фізичного, психічного та морального здоров'я, а також формування відповідного ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих; врахування здібностей, обдарувань, індивідуально-психологічних мотивів та потреб студентів.
Інтегративно-інноваційний	Дає можливість дослідити поєднання традиційних компонентів системи фізичного виховання з інноваційними, їх якісне перетворення. В контексті інформатизації освіти припускає істотні зміни в її структурі: введення додаткових компонентів (підсистем) до складу організаційного рівня системи; зміни характеру взаємодії освітнього призначення між компонентами «студент» та «викладач» (суб'єктно-об'єктні відношення), використовуючи елементи самостійної форми навчання.
Компетентнісний	<p>Передбачає виховання у студентів відповідального ставлення до свого здоров'я, здоров'я оточуючих, сприяє формуванню потреби в пізнанні самого себе, розвиток творчого мислення, пов'язаного із самовдосконаленням фізичних, психічних і розумових здібностей, потреби у набутті медико-валеологічних знань. Дозволяє змістовно, логічно і реально інтерпретувати головну ідею і деталізувати спільну мету – формування оздоровчої компетентності.</p> <p>У гносеологічному аспекті компетентнісний підхід змістовно, продуктивно та інструментально пов'язує такі компоненти методичної системи навчання, як мета, зміст, процес [64].</p> <p>Компетентнісний підхід спрощує і конкретизує взаємозв'язок дидактичних умов проектування освітнього процесу і проектування управлінського процесу. Дозволяє зробити саму методіку навчання конкретнішою, доцільною, одночасно посилюючи її прикладну (профілюючу) спрямованість [64].</p>

1	2
Технологічний	Прогнозує постановку мети, попереднє проектування, конструювання системних механізмів застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів; діагностує ефективність оздоровчих технологій, визначає їх місце в освітньому просторі ЗВО та щоденній діяльності студентів; передбачає розробку та визначення ефективності навчально-методичного забезпечення процесу застосування оздоровчих технологій та його науковий супровід.
Акмеологічний	Спрямовує на врахування закономірностей розвитку і саморозвитку студента; самореалізацію анатомо-фізіологічного і природного потенціалу та формування готовності до самостійної життєдіяльності; вивчення закономірностей фізичного самовдосконалення, самокорекції і самоорганізації фізкультурно-оздоровчої і рекреаційної діяльності під впливом як вимог зовнішнього середовища і професійної діяльності зокрема, так і внутрішніх потреб та інтересів особистості.

Загальнонаукова основа дослідження методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів представлена системним та синергетичним підходами, з позиції яких найбільш повно можна розглянути проблематичність та концептуальне наповнення системи. Конкретно-наукові засади дослідження, на наш погляд, представлені у діяльнісному, особистісно-орієнтованому, інтегративно-інноваційному, компетентнісному, технологічному, акмеологічному підходах.

Методологічну базу дослідження також становили загальнодидактичні та специфічні принципи. У теорії фізичного виховання під принципами (від лат. *principium* – початок, першооснова) розуміють найбільш загальні теоретичні положення, що об'єктивно відображають сутність і фундаментальні закономірності навчання, виховання та всебічного розвитку особистості [98, с. 46]. Їх реалізація в організації освітнього процесу значно підвищує ефективність фізкультурно-оздоровчої діяльності. Зміст принципів визначає основні вимоги до побудови, методів та організації процесу формування фізичної культури особистості, регламентуючи ступінь спільної діяльності педагога (суб'єкта педагогічної дії) та особи, яка займається (об'єкта дії). Історично вони сформувалися у складноорганізовану систему принципів шляхом накопичення наукових знань про взаємодію соціального і природного у розвитку цінностей фізичної культури, науково-педагогічних і медико-біологічних основ формування фізичної культури суспільства та особистості [98, с. 46; 105; 109 та ін.].

Серед загальнодидактичних принципів вчені виокремлюють наступні: загальні (гуманістичної спрямованості, гармонійного розвитку особистості; зв'язку із життєдіяльністю, оздоровчої спрямованості) [20, с. 406–407; 77, с. 130; 78, с. 31–33; 98, с. 49–51 та ін.]; методичні (свідомості, суб'єкт-суб'єктної спрямованості виховних взаємин; наочності, активності, індивідуалізації, систематичності) [6, с. 23–30; 20, с. 406–407; 77, с. 130; 78, с. 35–50; 98, с. 51–55 та ін.]; пов'язані з побудовою занять (вікової адекватності, послідовності, безперервності, циклічності) [20, с. 406–407; 78, с. 50–54; 98, с. 55–59 та ін.]. Реалізація цих принципів має ряд характерних особливостей, спричинених специфікою освітньої діяльності з контингентом студентів, що належать до СМГ. Тому в контексті запропонованого дослідження необхідно виокремити специфічні принципи, які розширюють та доповнюють названі вище. Аналіз наукових джерел дав змогу визначити такі узагальнені специфічні принципи, що забезпечують реалізацію процесу фізичного виховання студентів: оздоровчого, лікувально-профілактичного спрямування; принцип індивідуалізації у використанні засобів фізичної культури залежно від характеру і наслідків структурних і функціональних порушень в організмі, що виникли внаслідок патологічного процесу; професійно-прикладної спрямованості навчальних занять з фізичного виховання (принцип зв'язку із життєдіяльністю); багатокладності, що передбачає створення у ЗВО умов для широкого вибору студентами засобів фізичного виховання для навчання та участі у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах, які відповідали б їх уподобанням, інтересам, стану здоров'я, фізичній та технічній підготовленості [55; 119].

Таким чином, застосування оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів підпорядковується системі загальнодидактичних і специфічних принципів, уніфікованих до проблеми дослідження. У процесі проектування оновленої методичної системи було сформульовано такі принципи: гармонійного розвитку особистості; зв'язку із життєдіяльністю; свідомості; суб'єкт-суб'єктної спрямованості виховних взаємин; оздоровчої спрямованості; індивідуалізації; інноваційності; послідовності та неперервності. В контексті дослідження

необхідно також виокремити спеціальні принципи, які відображають специфіку методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі психофізичної підготовки до майбутньої професійної діяльності: домінантно-мотиваційної настанови; цілісної просторово-часової інтеграції; спеціалізованості; різноспрямованої ритмічності; зворотного зв'язку.

Суб'єктно-структурний компонент забезпечує управління педагогічним процесом оздоровлення студентської молоді та розкриває його динамічні компоненти. Визначення суб'єктного компонента є передумовою структурування системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів на засадах соціально-суб'єктної організації, адже викладач і студент є основними його суб'єктами. У процесі проектування оновленої системи вони є рівними партнерами та розвиваються як фахівці, водночас викладач за своїми професійними обов'язками відіграє координуючу роль.

Нові моделі взаємодії викладачів і студентів в освіті побудовані як на використанні інформаційно-комунікаційних технологій, так і на посиленні соціально-психологічних аспектів у взаємодії між групами студентів, викладачів, керівників ЗВО, на взаємозв'язку між установками і цінностями студентів. Одним із нових підходів до розробки моделей соціальної взаємодії викладача та студента, що дозволяють розв'язати багато проблем, пов'язаних із переходом до *студентоцентрованого* освітнього процесу, є побудова моделі взаємодії викладача та студента, що заснована на підтримці і розвитку суб'єктної позиції студентів [113, с. 111]. *Структурний компонент* (частина системи) розкриває динамічні компоненти методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів (див. підрозділ 4.2).

Процесуально-діяльнісний компонент визначає системні механізми педагогічного процесу, який здійснюється у рамках досягнення кінцевої мети, диференціоє спрямованість застосування засобів та методів оздоровчої фізичної культури в освітньому просторі ЗВО. Процесуально-діяльнісний компонент змісту методичної системи застосування оздоровчих технологій визначається тими функціями, за допомогою яких вони будуть впроваджені в освітній простір

ЗВО: цілепокладання, моніторингу, планування (прийняття управлінських рішень), організації оновленого процесу фізичного виховання, контролю, регулювання та корекції.

О. О. Горєлов із спів. [19] визначають, що фізкультурно-оздоровчі технології, як рухлива та здатна до змістовної зміни система, має структурно-змістові модулі (педагогічні технології, медико-педагогічний супровід, математико-аналітичне та матеріально-технічне забезпечення), які відповідають «основному та забезпечувальному рівням». Взаємозв'язок та взаємодоповнення всіх модулів забезпечує функціонування фізкультурно-оздоровчих технологій як педагогічного процесу. Але слід зазначити, що не завжди є умови для повноцінної реалізації потенціалів модулів «забезпечувального» рівня (умови матеріально-технічного забезпечення та використання методів математичної статистики тощо). Успішність реалізації фізкультурно-оздоровчих технологій у практичній діяльності визначається узгодженістю функціонування кожного з модулів, що є можливим під час збору та переробки поточної інформації.

Результативний компонент визначає відповідність мети її кінцевому результату.

Обґрунтування дієвості методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів передбачає визначення *відповідних педагогічних умов*, реалізація яких забезпечить успішну проєктувальну діяльність, дозволить доповнити зміст концепції авторським баченням перспектив і можливостей її подальшого розвитку, визначить її місце в освітній системі, а також її адаптованість до реальних умов існування системи педагогічних взаємозв'язків і взаємодій.

Педагогічні умови – категорія, що визначається як система певних форм, методів, матеріальних умов, реальних ситуацій, що об'єктивно склалися чи суб'єктивно створені та необхідні для досягнення конкретної педагогічної мети [72]. Так, О. І. Міхеєнко [65] серед педагогічних умов виокремлює такі: вдосконалення когнітивного компонента, як підґрунтя для формування професійної компетентності, певних цінностей і мотивів здоров'я, становлення

професійної самосвідомості та самоствердження; залучення майбутніх фахівців до оздоровчої діяльності, як засобу формування творчого оздоровчого мислення, стимулювання до практичного застосування здоров'язбережувальних технологій під час навчання та виконання професійних завдань; створення відповідного професійно-педагогічного освітнього середовища (наукового, навчально-методичного, організаційного, кадрового забезпечення), яке сприяє усвідомленню власної відповідальності за стан свого здоров'я, формуванню відповідального ставлення як до власного здоров'я, так і здоров'я оточуючих, стимулює студента до самоосвіти, розвиває гнучкість оздоровчого мислення, вчить аналізувати, узагальнювати, робити висновки, вчасно коригувати індивідуальну оздоровчу програму [65, с. 332–333].

Серед педагогічних умов, які сприяють досягненню мети формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій, С. В. Гаркуша [17] виділяє наступні: міждисциплінарна інтеграція та вдосконалення науково-методичного забезпечення; впровадження здоров'язбережувальних інноваційних технологій в освітній процес фізичного виховання; забезпечення інструментального педагогічного контролю [17, с. 98].

На думку О. А. Іщук, до основних педагогічних умов формування здоров'язбережувальної компетенції у студентів належать особистісно-діяльнісний підхід, безперервність навчально-тренувального процесу, орієнтація на самовиховання та саморозвиток, міждисциплінарна інтеграція, створення атмосфери співпраці й взаємонавчання².

Н. Н. Завидівська [32; 33] вважає організаційно-педагогічні умови важливим підґрунтям реалізації взаємозв'язків у змісті теоретико-методичних засад фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти, від яких фактично залежить

² Іщук О.А. Формування здоров'язбережувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук зі спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Луцьк, 2015. С. 10.

результативність та ефективність процесу здоров'язбережувального навчання. Науковець стверджує, що організаційно-педагогічні умови навчання здоров'язбереження в умовах фундаменталізації відображають ієрархічні взаємозв'язки між змістовними блоками, а тим аспектом, який підкреслює значущість усіх підходів, є спеціально визначені принципи [32, с. 19]. У своїх працях дослідниця також акцентує увагу саме на організаційній складовій педагогічних умов фізичного вдосконалення студентської молоді на сучасному етапі реорганізації системи фізичного виховання вищої школи. Н. Н. Завидівська впевнена, що організаційні психолого-педагогічні умови – це своєрідне комунікативне середовище фізичного виховання, що виконує інформативні, кібернетичні, консультаційні й творчоосвітні функції, а засвоєння теоретико-методичного матеріалу повинно відбуватися за допомогою міждисциплінарних зв'язків у формі дискусій, ділових ігор, інтелектуальних штурмів, відкритих творчих конкурсів тощо [33, с. 53].

За твердженням Г. П. Грибана [23], педагогічні умови формування і розвитку методичної системи фізичного виховання доцільно розділити на три групи: *зовнішні*, що створюють активне фізкультурно-оздоровче або спортивне середовище, яке забезпечує розвиток системи; *внутрішні*, які залежать від власного потенціалу студента (мотивація, індивідуально-психологічні якості, рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я тощо); *матеріально-технічні* (наявність спортивної бази та її оснащення), які створюють комфортні умови для занять із фізичного виховання через організацію фізкультурно-спортивної активності студентів. Здоров'язбережувальна система фізичного виховання розглядається як єдина сукупність різноспрямованих технологій і їх складових, які забезпечують збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді, її соціальний, психічний, фізичний і духовний комфорт за рахунок створення у ЗВО мікросередовища, яке розвиває інтереси і мотиви до активних занять фізичними вправами, спонукає до ведення здорового способу життя, викликає позитивне ставлення до навчального процесу з фізичного виховання [89, с. 63].

С. М. Футорний [105, с. 20] у дисертаційному дослідженні серед груп педагогічних умов підготовки студентів ЗВО до формування здорового способу життя виділяє організаційні та дидактичні умови. У праці С. І. Присяжнюка [77, с. 130] обґрунтовано комплекс організаційно-методичних умов фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення з використанням здоров'язбережувальних технологій: узгодженість позицій викладачів фізичного виховання, медичних працівників та адміністрації факультетів щодо фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи; оптимізація форм фізичного виховання; урахування стану здоров'я студентів, нозології захворювань під час вибору методів і форм фізичного виховання тощо.

В. П. Єлізаров [30], визначаючи педагогічні умови, виходив з того, що, власне, умова (принаймні у філософському аспекті) є тим осередком, у якому виникають, існують та розвиваються ті чи інші явища або процеси [30, с. 76]. Педагогічні умови науковець розуміє як сукупність необхідних дій та обставин, заходів, що сприяють оптимізації процесу підготовки студентів у ЗВО та за його межами у контексті підвищення рівня сформованості валеологічної компетентності майбутніх педагогів. У роботі окреслено такі умови формування валеологічної компетентності майбутніх учителів, як удосконалення змісту валеопедагогічної підготовки; забезпечення методичної та практичної підготовки щодо застосування на особистісному рівні та в майбутній професійній діяльності оздоровчих технологій зі спрямуванням на різні аспекти здоров'я; формування у студентів мотивації до власного оздоровлення у тісному взаємозв'язку з духовним розвитком та забезпечення валеосвіченості майбутніх вихованців [30, с. 78–81].

Узагальнення результатів наукових досліджень вітчизняних учених дало можливість визначити *педагогічні умови* як взаємопов'язаний комплекс спеціально впроваджених заходів в освітній процес ЗВО. У контексті проведеного наукового пошуку визначено педагогічні умови формування оздоровчої компетентності студентів у процесі фізичного виховання та життєдіяльності: організаційно-педагогічні, дидактичні та психолого-педагогічні. Таким чином,

у межах нашого дослідження *педагогічні умови методичної системи* застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів слід розуміти як чинники, які забезпечують покращення здоров'я студентів під час навчання та протягом майбутньої життєдіяльності, сприяють формуванню оздоровчої компетентності у процесі фізичного виховання та підвищенню результативності фізкультурно-оздоровчої діяльності учасників освітнього процесу у ЗВО у цілому. Слід врахувати те, що кожна умова – це підґрунтя для наступної, що свідчить про їх тісний взаємозв'язок.

До *організаційно-педагогічних умов* формування оздоровчої компетентності студентів належать аналіз інтересів і потреб студентів для реалізації диференційованого підходу включення їх у здоров'язбережувальну діяльність, послідовність і неперервність фізкультурно-оздоровчих занять, адекватність фізичних навантажень, орієнтація на саморозвиток, можливість підбирати й використовувати основні критерії діагностування змін в організмі студента під час фізичних навантажень з використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, запровадження консультаційної роботи серед педагогічного колективу з метою багаторівневого застосування оздоровчих технологій, забезпечення освітнього процесу сучасними матеріально-технічними засобами навчання, створення здоров'язбережувального освітнього середовища ЗВО.

Реалізація *дидактичних умов* передбачає врахування дидактичних принципів, закономірностей, способів, форм організації освітнього процесу, формування у майбутнього фахівця комплексу знань та вмінь, що відображають здоров'язбережувальні аспекти фізичної культури, оновлення змісту методичного забезпечення кафедр фізичного виховання, наявність науково обґрунтованого, професійно спрямованого плану освітнього процесу з фізичного виховання, впровадження інноваційних педагогічних технологій. Будь-яка педагогічна технологія, що використовується в освітньому процесі, повинна бути здоров'яформуючою [63, с. 2].

До психолого-педагогічних умов належать розробка системи засобів (психологічних, педагогічних, фізкультурно-оздоровчих), що дозволяють побудувати освітній процес з фізичного виховання студентів на основі врахування індивідуально-психологічних особливостей студентів, а саме орієнтація на формування внутрішнього позитивно мотивованого ставлення студентів до застосування оздоровчих технологій, розробка стратегії побудови фізкультурно-оздоровчої діяльності з врахуванням індивідуально-психологічних особливостей студентів, реалізація особистісно орієнтованої взаємодії у системах «викладач – студент», «студент – студентський колектив», усвідомлення значущості фізичної культури, основ здорового способу життя для життєдіяльності студентів та їх професійної діяльності, систематизація і групування спеціальностей за результатами аналізу відмінностей і схожості професійних вимог для розвитку необхідних професійних психофізіологічних якостей у реалізації професійно-прикладної фізичної підготовки.

В контексті дослідження у межах існуючих груп педагогічних умов виокремлено самостійні педагогічні технології, які часто є альтернативою традиційним формам організації освітнього процесу: технології навчання на основі особистісної і життєтворчої орієнтації педагогічного процесу (особистісно-орієнтована технологія, технологія індивідуалізації навчання, оздоровчі технології); технології навчання на основі активізації та інтенсифікації діяльності студентів (інтерактивне навчання, технологія проектування здоров'язбережувального освітнього середовища ЗВО); технології навчання на основі ефективності організації та управління освітнього процесу (технологія дистанційного навчання, технологія самоосвіти); застосування інформаційно-комунікаційних технологій у здоров'язбережувальному освітньому середовищі ЗВО [56; 57].

Таким чином, системний підхід у взаємозв'язку з іншими підходами дозволяє розкрити взаємозалежність елементів методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів, виступає методологічним засобом виявлення концептуальних підходів та педагогічних

умов проектування освітньої діяльності як спеціально сконструйованої цілісної, динамічної та керованої системи в здоров'язбережувальному освітньому просторі ЗВО.

3.6. Модель методичної системи застосування оздоровчих технологій

В загальній проблемі проектування методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів особливого значення набуває процес її моделювання. Розроблена модель методичної системи складається з численних компонентів, що утворюють певну сукупність завдяки наявності між ними внутрішніх зв'язків (рис. 3.10).

Стратегія побудови моделі методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів базується на таких положеннях:

1) процес впровадження оздоровчих технологій повинен здійснюватися за типом функціонування системи. В якості системи більш високого порядку виступає освітній простір закладу вищої освіти. Основні компоненти системи повинні бути пов'язані із функціональним призначенням кожної оздоровчої технології, взаємодіяти один з одним для досягнення такого рівня фізичного та психологічного стану студента, який забезпечить йому успішне оволодіння майбутньою професією;

2) інноваційний характер застосування оздоровчих технологій забезпечується поєднанням традиційних форм, методів і засобів фізичного виховання з інтегративними формами організації освітнього процесу, інтерактивними методами взаємодії викладача зі студентами, засобами навчання на базі інформаційно-комунікаційних технологій. Послідовність та неперервність фізкультурно-оздоровчої діяльності передбачає постійну рефлексію результатів власної діяльності і прагнення до особистого розвитку та самовдосконалення;

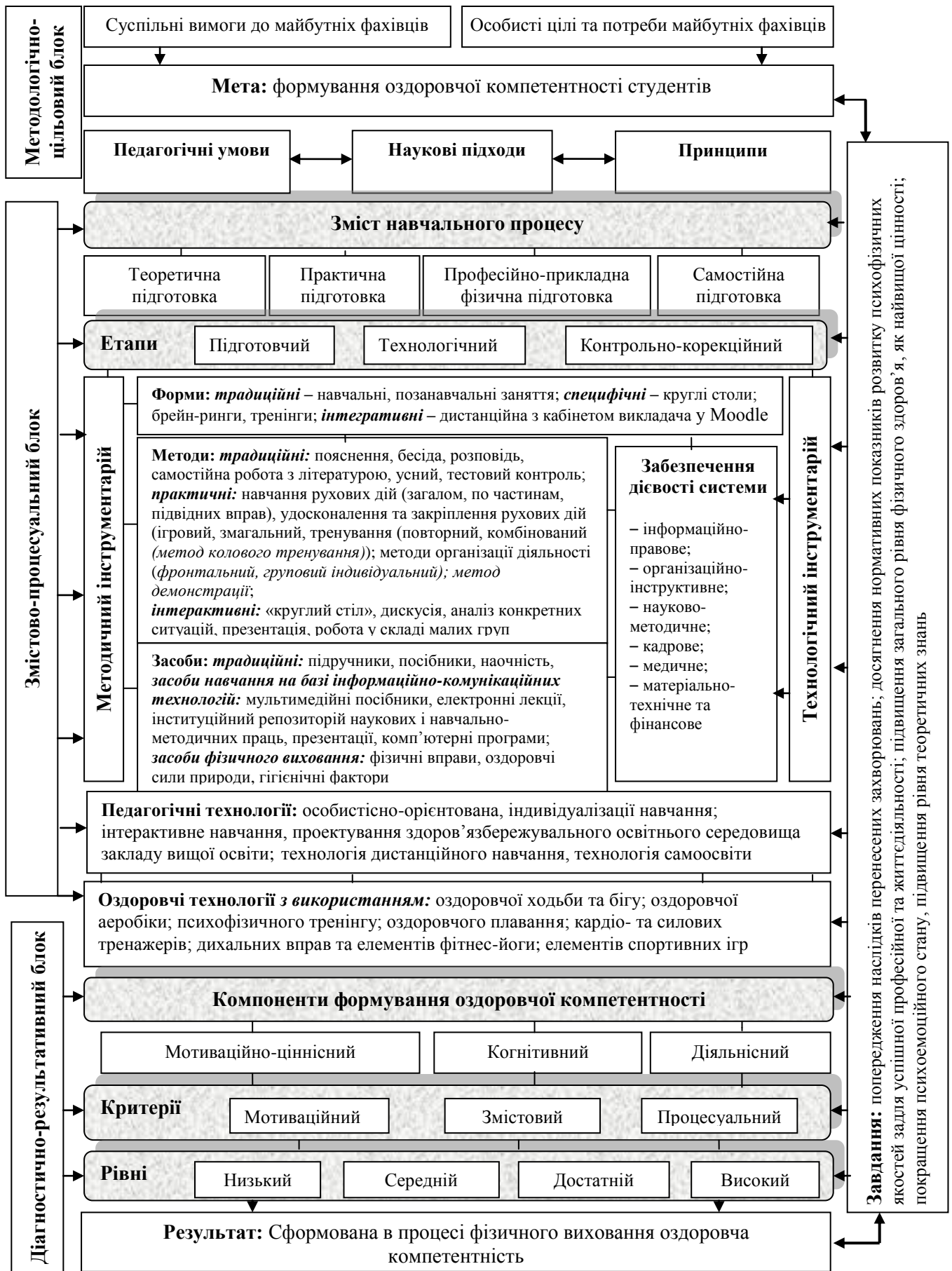


Рис. 3.10. Модель методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів

3) формування оздоровчої компетентності студентів за результатами застосування оздоровчих технологій у взаємозв'язку із інноваційними педагогічними технологіями розглядається як системоутворюючий чинник;

4) застосування оздоровчих технологій розглядається як із позиції оздоровлення студентської молоді, так і задля вирішення завдань професійно-прикладної фізичної підготовки;

5) впровадження оздоровчих технологій залежно від статі, функціональних можливостей організму (кількісних показників здоров'я), нозології захворювань, стану фізичної підготовленості, а також з урахуванням майбутньої професійної діяльності.

Виходячи із синтезу системного підходу модель методичної системи складається із таких компонентів: *концептуальний, суб'єктно-структурний, процесуально-діяльнісний та результативний*. До структури авторської моделі було введено *методологічно-цільовий, змістово-процесуальний і діагностично-результативний блоки*. Структурування моделі методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів на блоки є умовним, оскільки складові системи взаємозумовлені та доповнюють один одного.

Методологічно-цільовий блок структурно-функціональної моделі методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів є системоутворюючим, який визначає функції всіх інших компонентів системи і містить мету та ієрархію завдань. Він дає уявлення про загальну векторну спрямованість фізкультурно-оздоровчої діяльності у ЗВО, яка визначається суспільними вимогами держави до майбутнього фахівця (зовнішні цілі) та його особистісними цілями і потребами (внутрішні цілі) [34]. За рівнем особистісної усвідомленості, ступенем погодженості з особистістю цілі поділяємо на зовнішні та внутрішні.

Зовнішні освітні цілі висуває держава, суспільство, система освіти. Вони накладаються на цілі, потреби і мотиви особистості, часом обмежуючи і трансформуючи їх, а разом із тим звужуючи поле свободи особистості. Тому

основною стратегією реалізації цілі у підвищенні результативності фізкультурно-оздоровчої діяльності учасників освітнього процесу у ЗВО за результатами застосування оздоровчих технологій є робота, спрямована на те, щоб зовнішні цілі були усвідомлені особистістю, прийняті нею як свої, тобто щоб відбулася конвергенція (взаємне узгодження зовнішніх цілей і внутрішніх установок особистості), розпочався мотиваційно-цільовий резонанс у цілепокладанні [34; 113, с. 255]. Внутрішні освітні цілі формуються самою людиною, виходячи з потреб, мотивів.

Рівень розвитку процесу цілепокладання є одним із найважливіших критеріїв розвитку особистості студента [113, с. 255]. Початкова стадія побудови індивідуальної освітньої траєкторії починається з пізнання та усвідомлення проблеми і необхідності її розв'язання, а завершується формулюванням мети. Визначення мети, без перебільшення, є визначальним в контексті підвищення результативності методичної системи, оскільки саме відповідно до мети визначаються змістова, методична, дидактична та інші важливі складові освітнього процесу з фізичного виховання студентів. У нашому дослідженні *метою методичної системи* застосування оздоровчих технологій було визначено формування в процесі фізичного виховання оздоровчої компетентності студентів – майбутніх фахівців, рівень здоров'я яких дозволяє максимально проявляти свої професійні вміння і навички та підтримувати професійну працездатність протягом тривалого часу.

Відповідно до мети визначено завдання методичної системи: 1) попередження наслідків перенесених захворювань; 2) досягнення нормативних показників розвитку психофізіологічних та фізичних якостей задля успішної професійної та життєвої діяльності; 3) підвищення загального рівня фізичного здоров'я, як найвищої цінності; 4) покращення психоемоційного стану; 5) підвищення рівня теоретичних знань. Отже, конвергенція цілей соціального замовлення і майбутніх фахівців формує цільову спрямованість методичної системи застосування оздоровчих технологій, яка передбачає постійне оновлення

процесу фізичного виховання, а саме оновлення змісту, форм та методів в умовах освітнього простору закладу вищої освіти.

У першому блоці представлені методологічні підходи: загальнонаукові (системний, синергетичний) і конкретно-наукові (діяльнісний; особистісно-орієнтований; інтегративно-інноваційний; компетентнісний; технологічний; акмеологічний), принципи (загальнометодичні і специфічні), а також педагогічні умови, які систематизовано у такі групи, як організаційно-педагогічні, дидактичні та психолого-педагогічні.

Змістово-процесуальний блок охоплює взаємопов'язані, взаємозалежні етапи реалізації методичної системи – *підготовчий, технологічний, контрольньо-корекційний*. Він базується на загальнодидактичних та спеціальних принципах, а також відповідає критеріям підбору засобів, форм і методів фізичного виховання. Блок включає методичний інструментарій (форми [75, с. 76; 101 та ін.], засоби [6, с. 31–41; 20, с. 402– 421; 28, с. 53; 75, с. 190 та ін.], методи організації та проведення занять з фізичного виховання [6, с. 42–47; 20, с. 397–402; 75, с. 187–189] та ін.) та технологічний інструментарій, який забезпечує їх застосування у здоров'язберезувальному освітньому просторі ЗВО. Зміст освітнього процесу допомагає досягнути мети і завдань методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів та містить теоретичну, практичну, самостійну та професійно-прикладну фізичну підготовку та передбачає лекційні, практичні заняття, самостійну роботу, контрольні заходи. Він прогнозує засвоєння студентами спеціальних знань щодо застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання, формування рухових умінь і навичок фізкультурно-оздоровчої діяльності:

1) формування у студентів знань, умінь і навичок щодо використання засобів фізичної культури для здійснення діагностики рівня здоров'я, фізичної та психофізичної підготовленості;

2) формування знань, умінь і навичок щодо використання засобів фізичної культури для збереження та покращення здоров'я, розвитку адаптивних можливостей організму до негативних факторів зовнішнього середовища,

поліпшення психофізичної та розумової працездатності, протистояння стресовим ситуаціям;

3) формування у студентів знань, умінь і навичок щодо застосування оздоровчих технологій для профілактики та своєчасної корекції стану здоров'я, покращення психоемоційного стану.

Кожна оздоровча технологія підпорядкована розвитку базових фізичних якостей, формуванню основних рухових навичок з одного боку, а з іншого вибірково забезпечує оздоровчу складову для студентів, що належать до СМГ, – зміцнення здоров'я та загартовування організму із диференціацією за рівнем фізичного здоров'я. При цьому висувається припущення, що максимальна ефективність кожної оздоровчої технології буде реалізовуватися за допомогою мотиваційних механізмів потреб кожного студента у відтворенні дефіциту рухової активності.

Опис оздоровчої технології базується на підході, який припускає розгортання всіх основних її характеристик та надає можливість її відтворення у системно-функціональному підході П. К. Анохіна [4; 5]. Впровадження оздоровчих технологій у взаємозв'язку з інноваційними педагогічними технологіями має чітку послідовність, що підпорядковується такому логічному спрямуванню: визначення цільового призначення (оздоровчий вплив на організм людини), організаційних і методичних особливостей їх застосування. За даним підходом, технологію слід розглядати як динамічну систему, базові компоненти якої забезпечують суть взаємозв'язку та взаємодії її елементів для отримання сфокусованого позитивного результату, а саме такого рівня здоров'я студентів, який максимально забезпечує успішність засвоєння навчальних планів та програм, підготовку до професійної та життєвої діяльності.

Оздоровчу діяльність суб'єктів освітнього процесу з фізичного виховання у ЗВО можна підвищити за умов технологізації процесу управління на індивідуальному рівні, рівні навчальної групи, освітнього закладу та освітнього соціуму. При цьому педагогічні оздоровчі технології багаторівневого застосування виступають у ролі механізму, що забезпечує розвиток суб'єкта

і включає в себе функції цілепокладання, моніторингу, планування (прийняття управлінських рішень), організації процесу, контролю, регулювання та корекції. Ймовірно, наявність діагностичного супроводу, що забезпечує своєчасну комплексну інформацію про стан і результати фізкультурно-оздоровчої діяльності всіх суб'єктів освітнього процесу у ЗВО, сприятиме конструктивному пошуку розв'язання реальних проблем.

Основу змістово-процесуального блоку становить навчально-методичний комплекс із дисципліни «Фізичне виховання» (лекції, практичні, консультації, самостійні заняття, посібники, методичні рекомендації, комплекти завдань, засоби для самопідготовки, комплекси тестів, критерії оцінювання студентів із фізичного виховання) та дистанційні спецкурси за вибором студентів – «Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів», «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» у WEB-орієнтованій системі підтримки освітнього процесу Moodle.

Діагностично-результативний блок моделі методичної системи передбачає регулярний моніторинг і діагностику рівня сформованості у студентів теоретичних знань, розвиток рухових умінь і навичок. Побудовану відповідно до теоретично обґрунтованих вимог систему критеріїв і показників співвіднесено зі структурою методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів: мотиваційно-ціннісний компонент – із мотиваційним критерієм, когнітивний компонент – із змістовим критерієм, діяльнісний компонент – із процесуальним критерієм. Визначено рівні оздоровчої компетентності майбутніх фахівців – високий, достатній, середній і низький; наведено їх характеристики. Блок реалізується через систему оцінювання знань, умінь, навичок (стану фізичної підготовленості, ППФП, мотивації до самостійної роботи, психофізіологічних якостей, психоемоційного стану тощо) та дозволяє перевірити ефективність компонентів методичної системи.

Таким чином, в освітньому просторі сучасного ЗВО міститься підсистема оздоровлення студентів як детермінована педагогічна система, яка через взаємодію своїх компонентів із компонентами, що забезпечують успішність

освітньої діяльності, сприяє підготовці висококваліфікованого фахівця, здатного максимально проявляти свої професійні вміння і навички та підтримувати свою професійну працездатність протягом тривалого часу.

Отже, *під методичною системою застосування оздоровчих технологій* розглядається система впровадження у процес фізичного виховання студентів форм, засобів і методів застосування оздоровчих технологій, механізми їх конструювання у здоров'язбережувальному освітньому просторі закладу вищої освіти за допомогою інноваційних педагогічних технологій.

Висновки до третього розділу

1. В основу методології дослідження методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів покладено наукові підходи: загальнонаукові (системний, синергетичний) та конкретно-наукові (діяльнісний, особистісно-орієнтований, інтегративно-інноваційний, компетентнісний, технологічний, акмеологічний), загальнометодичні та специфічні принципи, теоретичні положення організації педагогічних досліджень, що дає змогу розглядати модель методичної системи як відкриту динамічну систему, яка має багато взаємопов'язаних і взаємозалежних компонентів.

2. В результаті аналізу фізкультурно-оздоровчої роботи у вищих навчальних закладах (ВНЗ) встановлено чисельність студентів України, що зараховані за станом здоров'я до СМГ, у загальній кількості тих, хто відвідує заняття з фізичного виховання. Виявлено, що за останні 11 років у Рівненській області майже вдвічі збільшилася кількість учнівської та студентської молоді, що належить за станом здоров'я до СМГ. Такий темп зростання (26,41 % у 2014 році) є найвищим порівняно з показниками студентів ВНЗ III–IV р. а. північних та західних областей України. Встановлено збільшення кількості студентів, які належать до СМГ, у ВНЗ III–IV р. а. Рівненської області на 11,74 % (з 2005 р. по 2014 р.) та на 9,20 % (з 2005 р. по 2015 р.).

Впровадження оздоровчих технологій у процес фізичного виховання студентів дозволило визначити спрямованість їх застосування, урізноманітнити форми шляхом поєднання компонентів традиційних та інноваційних оздоровчих технологій, їх якісно перевтілити. Перебудова освітнього процесу забезпечила цілеспрямовану й організовану багаторівневу взаємодію всіх його суб'єктів та об'єктів за допомогою різноманітних позанавчальних форм занять з фізичного виховання.

3. Кореляційний аналіз дозволив виявити прямі та зворотні кореляційні зв'язки між показниками фізичної, психофізіологічної підготовленості та морфофункціонального стану. Кореляційні матриці вказують на те, що їх достовірність проявляється по-різному у чоловіків та жінок. Так, у студентів-чоловіків достовірний взаємозв'язок при $p < 0,05-0,001$ існує між наступними показниками: індексом Руф'є та підтягуванням ($r = 0,840$), довжиною тіла та підтягуванням ($r = -0,823$), життєвою ємністю легенів (ЖЄЛ) та підтягуванням ($r = -0,815$), підтягуванням і систолічним артеріальним тиском ($r = 0,801$), силою кисті правої руки та підтягуванням ($r = 0,840$), силою кисті лівої руки та масою тіла ($r = 0,840$), силою кисті лівої руки та підтягуванням ($r = -0,782$), масою тіла та обхватом грудної клітки ($r = 0,840$), самопочуттям та активністю ($r = -0,746$), концентрацією уваги та підтягуванням на перекладині ($r = 0,745$), просторовим розподілом та переключенням уваги й підтягуванням на перекладині ($r = 0,605$), інтроверсією та підтягуванням ($r = 0,634$); рівнем впрацьованості та підтягуванням ($r = 0,745$).

У жінок високий рівень взаємозв'язку був встановлений між наступними показниками: масою тіла і довжиною тіла ($r = 0,851$), масою тіла і обхватом грудної клітки ($r = 0,839$), частотою серцевих скорочень (ЧСС) у спокої та систолічним артеріальним тиском ($r = 0,916$), масою тіла та силою кисті правої руки ($r = -0,782$), масою тіла і силою кисті лівої руки ($r = 0,751$), індексом Руф'є і ЧСС у спокої ($r = 0,836$), між рівнем впрацьованості і психічною стійкістю ($r = 0,902$), між настроєм та самопочуттям ($r = 0,926$). Найбільшу кількість статистично достовірних кореляційних взаємозв'язків із показниками фізичного

розвитку та функціонального стану мають результати силових тестів та контролю статичної силової витривалості.

В результаті кореляційного аналізу показників фізичної, психофізіологічної підготовленості та морфофункціонального стану студенток встановлено, що з метою забезпечення ефективності навчання оздоровчим технологіям основну увагу необхідно зосередити на розвитку статичної витривалості, здатності до відновлення, статичної стійкості, а також на вправах, що спрямовані на зміцнення м'язів спини та черевного пресу, які відповідають за здатність підтримки пози. У чоловіків особливого значення набувають вправи силового характеру та вправи, спрямовані на розвиток дихальної системи.

З'ясовано, що для навчання оздоровчим технологіям інформативно значущими компонентами професійно-прикладної фізичної підготовленості є сила, швидкість, витривалість, функціональної підготовленості – функціональні можливості серцево-судинної, дихальної, нервової систем, а професійно значущими психофізіологічними якостями є увага, емоційна стійкість.

4. Методологічним орієнтиром для впровадження інноваційних оздоровчих технологій у педагогічний процес є системний підхід. Доведено, що методологія системного підходу передбачає поєднання в єдине ціле засобів, форм, методів застосування оздоровчих технологій, уможливорює побудову моделі означеного процесу як методичної системи. Особливостями алгоритму проектування методичної системи були взаємодоповнюючі етапи: вихідний, діагностичний, передпроектувальний, оновлювальний, конкретизації, реалізації, контрольної-корекційний.

5. В роботі розроблено і теоретично обґрунтовано модель методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів, яка складається із таких компонентів, як *концептуальний, суб'єктно-структурний, процесуально-діяльнісний та результативний*. Здійснено структурування моделі методичної системи на блоки: *методологічно-цільовий, змістово-процесуальний і діагностично-результативний*. У процесі проектування оновленої методичної системи було виокремлено загальнодидактичні принципи:

гармонійного розвитку особистості, зв'язку із життєдіяльністю, свідомості, суб'єкт-суб'єктної спрямованості виховних взаємин, оздоровчої спрямованості, індивідуалізації, інноваційності, послідовності й неперервності, та спеціальні принципи: домінантно-мотиваційної настанови, цілісної просторово-часової інтеграції, спеціалізованості, різноспрямованої ритмічності, зворотного зв'язку.

У дослідженні *метою методичної системи* застосування оздоровчих технологій було визначено формування в процесі фізичного виховання оздоровчої компетентності студентів – майбутніх фахівців, рівень здоров'я яких дозволяє максимально проявляти свої професійні вміння і навички та підтримувати професійну працездатність протягом тривалого часу.

Відповідно, основними завданнями розробки методичної системи були: 1) нівелювання наслідків перенесених захворювань; 2) досягнення нормативних показників розвитку психофізіологічних і фізичних якостей задля успішної професійної та життєвої діяльності; 3) підвищення загального рівня фізичного здоров'я, як найвищої цінності; 4) покращення психоемоційного стану; 5) підвищення рівня теоретичних знань. Отже, конвергенція цілей соціального замовлення і майбутніх фахівців формує цільову спрямованість методичної системи застосування оздоровчих технологій, яка передбачає постійне оновлення процесу фізичного виховання, а саме: оновлення змісту, форм та методів в умовах освітнього простору закладу вищої освіти

Список використаних джерел у третьому розділі

1. Абдуллина Л. Б. Формирование здорового образа жизни студентов в условиях современного вуза : практико-ориентированный аспект // Здоровьесберегающее образование. 2014. № 2. С. 78–82.
2. Адирхаєв С. Г. Організаційно-педагогічні основи фізичного виховання і спорту студентів з особливими потребами у вищому навчальному закладі : монографія. Київ, 2013. 381 с.
3. Адырхаев С. Г. К проблеме физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья // Молодой ученый. Казань, 2014. № 1 (60). С. 459–465.
4. Анохин П. К. Философские аспекты теории функциональной системы : избр. труды. Москва, 1978. 399, [1] с. URL : http://elib.gnpbu.ru/text/anohin_filosofskie-aspekty_1978/ (дата звернення 13.08.2016).
5. Анохин П. К. Узловые вопросы теории функциональной системы. Москва, 1980. 196 с.
6. Арефьев В. Г. Основы теорії та методики фізичного виховання : підручник. Кам'янець-Подільський, 2011. 368 с.
7. Архангельский С. И. Лекции по научной организации учебного процесса в высшей школе. Москва, 1976. 246 с.
8. А.с. № 56858 від 13.10.2014. Комп'ютерна програма [Test-I] для тестування знань студентів спеціальних медичних груп та звільнених від практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» («Програма для тестування знань [Test-I]») / О. Т. Кузнецова. Заявл. 28.07.2014, опубл. 30.01.15, Бюл. № 35.
9. А.с. № 58299 від 26.01.2015. Каталог літератури до виконання тестових завдань з дисципліни «Фізичне виховання» за допомогою комп'ютерної програми [Test-I]. («Програмний продукт «Електронний каталог літератури») / О. Т. Кузнецова. Заявл. 27.11.2014, опубл. 30.04.15, Бюл. № 36.

10. Батаршев А. В. Диагностика темперамента и характера. 2-е изд. Серия «Практическая психология». СПб, 2007. 369 с.

11. Беликова Ж. А. Упражнения хатха-йоги как средство коррекции деформации позвоночника студентов специальных медицинских групп с нарушениями осанки : автореф. дис. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Белгород, 2012. 23 с.

12. Блауберг И. В., Юдин Э. Г. Становление и сущность системного подхода. Москва, 1973. 270 с.

13. Боднар І. Організаційно-методичні особливості занять з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи // Молода спортивна наука України. Львів, 2003. Вип. 7. Т. 2. С. 327–330.

14. Бородулина О. В. Педагогическое проектирование физкультурно-оздоровительных занятий со студентками специальных медицинских групп : дис. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Шуя, 2015. 246 с.

15. Венгерова Н. Н., Зайцев И. В. Место современных оздоровительных технологий в учебном процессе по физической культуре в вузе // Физическая культура и спорт : проектирование, реализация, эффективность. СПб, 2005. С. 118–120.

16. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : монографія. Київ, 2011. 420 с.

17. Гаркуша С. В. Модель формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язберезувальних технологій // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. 2014. № 118. Т. II. С. 94–99.

18. Гаркуша С. В. Педагогічні принципи формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язберезувальних

технологій // Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Серія Педагогічні науки. 2014. Вип. 25. С. 147–154.

19. Горелов А. А., Обвинцев А. А., Кондаков В. Л. Конструирование и функционирование физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве военного учебного заведения // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. СПб, 2013. № 2. С. 86–93.

20. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. Житомир, 2009. 594 с.

21. Грибан Г. П., Гамов В. Г., Зорнік В. Р. Безпека життєдіяльності у фізичній культурі і спорті : навч. посіб. Житомир, 2012. 536 с.

22. Грибан Г. П. Системний підхід у навчальному процесі з фізичного виховання // Педагогічні науки. Полтава, 2012. Вип. 55. С. 74–79.

23. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир, 2012. 514 с.

24. Деобальд Н. В. Особенности применения современных оздоровительных технологий в подготовке специалистов по адаптивной физической культуре // Вектор науки ТГУ. Серия «Педагогика. Психология». Тольятти, 2010. № 1. С. 48–51.

25. Димова А. Л. Проектирование системы физического воспитания студентов в условиях информатизации образования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук по спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Москва, 2012. 48 с.

26. Дмитриенко Т. И. Системный подход как основа конструирования учебного процесса в профессиональной подготовке будущих специалистов в вузе: автореф. дис. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования». Ставрополь, 2006. 22 с.

27. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд.

наук з фіз. виховання і спорту за спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Луцьк, 1998. 19 с.

28. Дубогай О. Д., Цьось А. В., Євтушок М. В. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. Луцьк, 2012. 276 с.

29. Энциклопедия йоги. URL : <http://all-yoga.ru/page/123> (дата звернення 16.02.2017).

30. Єлізаров В. П. Формування валеологічної компетентності студентів у позааудиторній виховній роботі університету : дис. ... канд. пед. наук зі спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Харків, 2016. 223 с.

31. Жерносек А. М. Технология применения занятий степ-аэробикой в оздоровительной тренировке : автореф. дис. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Москва, 2007. 24 с.

32. Завидівська Н. Н. Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання : автореф. дис. ... д-ра пед. наук зі спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Київ, 2013. 40 с.

33. Завидівська Н., Ханікянц О. Реорганізація системи фізичного виховання студентів вищої школи : проблеми й перспективи // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2016. № 1 (33). С. 51–56.

34. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту за спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2008. 21 с.

35. Звіти з фізичної культури і спорту (форма № 2-ФК) Управління у справах молоді та спорту Рівненської обласної державної адміністрації за 2005, 2009–2015 рр. URL : <http://www.rv.gov.ua/sitenew/main/ua/7698.htm> (дата звернення 19.01.2017).

36. Звіти з фізичної культури і спорту Міністерства молоді та спорту України за 2012 р., 2013 р., 2014 р., 2015 р. URL : <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/category/55> (дата звернення 29.01.2017).

37. Иванова Л. І., Путров С. Ю., Карпюк Р. П. Теорія і методика оздоровчої фізичної культури. Київ, 2010. 276 с.

38. Інформація щодо діяльності закладів фізичної культури і спорту України у 2005, 2009–2013 роках. Київ : Державна служба статистики України, 2014. Запит від 20.08.2014 р. Відповідь лист №15.1-20/1080 ПІ від 28.08.2014.

39. Інформація щодо діяльності закладів фізичної культури і спорту у 2005, 2009–2013 роках (Головне управління статистики в Чернігівській області, запит 02.09.2014, відповідь лист № 02.1-19ПІ/51 від 03.09.2014; Головне управління статистики у Волинській області, запит 02.09.2014, відповідь лист № 02.1-10/44 від 03.09.2014; Головне управління статистики у Львівській області, запит 02.09.2014, відповідь лист № 36-02/56ПІ від 04.09.2014; Головне управління статистики у Київській області, запит 02.09.2014, відповідь лист № 05.2-23/33ПІ від 03.09.2014; Головне управління статистики у Тернопільській області, запит 02.09.2014, відповідь лист № 02/2-03/43ПІ від 05.09.2014; Головне управління статистики в Житомирській області, запит 02.09.2014, відповідь лист № 02.2-04/34ПІ від 04.09.2014).

40. Ковалева М. В., Румба О. Г. Применение подвижных и элементов спортивных игр на занятиях со студентками с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы : монографія. Белгород, 2012. 170 с.

41. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді : монографія. Київ, 2014. 420 с.

42. Кондаков В. Л. Системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве современного вуза : монографія. Белгород, 2013. 454 с.

43. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія : навч.-метод. посіб. Вінниця, 2005. 117 с.

44. Красуля М. А., Красуля А. В. Развитие системы физического воспитания в условиях непрерывного образования // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2004. Вип. 4. С. 34–38.

45. Кузнєцова О. Т. Оздоровче тренування студентів : навч. посіб. Київ, 2010. 310 с.

46. Кузнєцова О. Т., Петрук Л. А. Рівень фізичного стану як чинник мотивації студенток спеціальних медичних груп університету до фізкультурно-оздоровчої діяльності // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. № 112. Т. 3. С. 286–289.

47. Кузнєцова О. Т. Аналіз статистичних показників фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей та молоді Рівненської області // Фізична активність, здоров'я і спорт. Львів, 2014. № 4 (18). С. 63–72. URL : [http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/fazis/issue/archive](http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/fazis/issue/archive) (дата звернення 13.07.2016).

48. Кузнєцова О. Т. Системний підхід як засіб управління якістю навчання студентів у вищому навчальному закладі // Науковий вісник Кременецької гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка. Серія Педагогіка. 2015. Вип. 5. С. 80–87.

49. Кузнєцова Олена. Педагогічна взаємодія як основа системного підходу у педагогіці та дидактиці вищої школи // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015. Вип. 129. Т. 1. С. 142–146.

50. Кузнєцова О. Т. Особливості структури психофізичної підготовленості студентів спеціальних медичних груп // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. Вип. 139 (1). С. 110–115.

51. Кузнєцова О. Т. Кореляційні взаємозв'язки показників фізичної підготовленості та морфо-функціонального стану студентів спеціального навчального відділення // Науковий часопис Національного педагогічного

університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2016. Вип. 7 (77) 16. С. 32–37.

52. Кузнецова Е. Т. Организационные аспекты внедрения современных оздоровительных технологий в процессе физического воспитания студентов специальных учебных отделений // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : сб. материалов XXVI Международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся (23–25 сентября 2016 г.). Коломна, 2016. С. 281–291. URL : <http://www.chelovek-kolomna.ru/lib/Sbornik-2016.pdf>. (дата звернення : 05.04.2017).

53. Кузнецова Е. Т. Эффективность применения оздоровительных технологий в физическом воспитании студентов // Весці БДПУ. Серія 1. Педагогіка. Психалогія. Філологія. Мінск, 2017. № 1 (91). С. 50–55.

54. Кузнецова О. Т. Проектування моделі методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів // Проблеми інноваційного розвитку вищої освіти у глобальному, регіональному та національному контекстах : монографія. Суми, 2017. С. 350–371.

55. Кузнецова О. Т. Методологічні основи особистісно-орієнтованого виховання студентів у процесі їх залучення до цінностей фізичної культури // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2017. Вип. 3 К (84) 17. С. 240–243.

56. Кузнецова О. Педагогічні умови реалізації методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів // Фізична активність і якість життя людини. Луцьк, 2017. С. 9–10. URL : <http://conferences.eenu.edu.ua/photo/zbirnyk.pdf> (дата звернення 22.09.2017).

57. Кузнецова О. Педагогічні умови формування готовності студентів до використання оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання і життєдіяльності // Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія Педагогіка. 2017. № 3. С. 59–67.

58. Кузнєцова О. Т. Модель методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2018. Вип. 152. Т. I. С. 100–104.

59. Кузьмина Н. В. Понятие «система» и критерии ее оценки // Методы системного педагогического исследования : учебн. пособ. Москва, 1980. С. 7–45.

60. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Москва, 1987. 192 с.

61. Людовик Т. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів, які навчаються за освітнім напрямом «мікро- та наноелектроніка» : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту зі спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2016. 22 с.

62. Магльований А. В. Динаміка показників психофізіологічних функцій студентів технічних спеціальностей в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки // Перший Незалежний Науковий Вісник. Вип. № 2–1 / 2015. С. 50–54.

63. Малахова Ж. В. Здоров'яформуючі технології в процесі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту за спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2013. 24 с.

64. Масюкова Н. А. Проектирование в образовании / под ред. проф. Б. В. Пальчевского, Н. А. Масюковой. Минск, 1999. 288 с.

65. Міхеєнко О. І. Теоретичні і методичні основи професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій : дис. ... д-ра пед. наук зі спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Тернопіль, 2016. 492 с. URL : <http://www.tnpu.edu.ua/naukova-robota/spets-al-zovana-vchena-rada-d58-053-03-13-00-04-teor-ya-metodika-profes-уно-osv-ti.php> (дата звернення 03.03.2017).

66. Монахов В. М. Технологические основы конструирования и проектирования учебного процесса : монография. Волгоград, 1995. 260 с.

67. Мудриевская Е. В. Гимнастика с элементами хатха-йоги в физическом воспитании студенток с низким уровнем физической подготовленности : автореф.

дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Сургут, 2008. 22 с.

68. Основні показники діяльності ВНЗ України (за навчальними роками) Статистичний бюлетень [Текст]. Київ : Державна служба статистики України. С. 24. URL : http://www.ukrstat.gov.ua/druk/publicat/Arhiv_u/15/Arch_vnz_bl.htm (дата звернення 13.07.2016).

69. Осокина Е. А., Степанова О. Н. Использование комплексных фитнес-программ в системе физического воспитания студенток // Вестник Костромского государственного университета имени Н. А. Некрасова. 2010. № 4. С. 71–75.

70. Остапенко Ю. А. Профессионально-значимые психофизиологические качества информационно-логической группы специальностей при реализации экспериментальной программы профессионально-прикладной физической подготовки студентов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2014. № 4. С. 34–39.

71. Пашукова Т. І., Допіра А. І., Дьяконов Г. В. Практикум із загальної психології / за ред. Т. І. Пашукової. Київ, 2000. 204 с.

72. Пехота О. М. Підготовка майбутнього вчителя до впровадження педагогічних технологій : навч. посіб. Київ, 2003. 240 с.

73. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. Рекреаційні ігри // Фізична рекреація : навч. посіб. Дрогобич, 2010. Ч. 2, розд. 4. С. 276–305.

74. Присяжнюк Д. С. Взаємозв'язок між фізичною підготовленістю, фізичною працездатністю і функціональним станом серцево-судинної системи у студентів // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 1996. С. 135–137.

75. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посіб. Київ, 2008. 504 с.

76. Присяжнюк С. І. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика : монографія. Київ, 2012. 425 с.

77. Присяжнюк С. І. Обґрунтування структурно-функціональної моделі фізичного виховання студентів спеціального медичного відділення із використанням

здоров'язберезувальних технологій // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2014. Вип. 6 (49). С. 126–134.

78. Присяжнюк С. І., Оленів Д. Г., Парчевський Ю. М. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій : підручник. Київ, 2016. 508 с.

79. Приходько В. В. Педагогические основы физкультурного образования студентов (Опыт игрового проектирования и экспертизы) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры». Москва, 1992. 47 с.

80. Програма економічних реформ на 2010–2014 роки за напрямом «Реформа системи освіти» // Комітет з економічних реформ при Президентові України / Версія для обговорення / 2 червня 2010 р. URL : <http://mon.gov.ua/index.php/ua/> (дата звернення 24.08.2016).

81. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах. Наказ МОН України № 4 від 11.01.2006 р. URL : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06> (дата звернення 14.02.2015).

82. Про затвердження Державної цільової соціальної програми «Молодь України» на 2016–2020 роки та внесення змін до деяких постанов Кабінету Міністрів України : Постанова Кабінету Міністрів України від 18.02.2016 № 148. URL : <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/category/433> (дата звернення 18.06.2016).

83. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» : Указ Президента України №42/2016 від 09.02.2016 р. URL : <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/22253> (дата звернення 13.07.2016); <http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772> (дата звернення 14.01.2018).

84. Пустовой А. П., Скачков Н. Г., Романова Л. И. Инновационные аспекты физической культуры студенческой молодежи : уч.-метод. пособ. СПб, 2010. 30 с.

85. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів всіх напрямів підготовки (спеціальні медичні групи) / Л. А. Петрук, О. Т. Кузнєцова. Рівне, 2013. 32 с.

86. Румба О. Г. Системные механизмы регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп : монография. Белгород, 2011. 460 с.

87. Савин С. В., Степанова О. Н. Концептуальные и прикладные аспекты технологизации проектировочной деятельности в сфере оздоровительной физической культуры // Подготовка педагога по физической культуре в условиях модернизации Российского образования. Москва, 2007. С. 149–156.

88. Савко Э. И. Основы теоретических знаний по дисциплине «Физическая культура» у студентов факультета философии и социальных наук // Вопросы физического воспитания студентов вузов. Минск, 2014. Вып. 11. С. 86–96.

89. Садовников Е. С. Системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. СПб, 2013. № 7 (101). С. 121–127.

90. Садовский В. Н. Основания общей теории систем. Москва, 1974. 279 с.

91. Скрипко А. Д. Технологии физического воспитания. Минск, 2003. 284 с.

92. Статистичний щорічник України за 2015 рік / Держ. ком. статистики України. Київ, 2016. 552 с.

93. Статистичний збірник «Регіони України» = Statistical publication Regions of Ukraine / Держ. служба статистики України. Київ, 2013 : [у 2 ч.], ч. 1. 2013. 323 с.

94. Статистичний щорічник Рівненської області за 2015 рік / Головне управління статистики у Рівненській області (www.rv.ukrstat.gov.ua). 2016. 482 с.

95. Степанова О. Н., Осокина Е. А., Савин С. В., Бородулина О. В. Современные системы физкультурно-оздоровительных занятий со студентками специальных медицинских групп, их преимущества и недостатки // Вестник МГОУ. Серия «Педагогика». № 2. Москва, 2014. С. 136–141.

96. Судаков К. В. Теория функциональных систем. Москва, 1996. 234 с.

97. Сулима И. И. Средовой подход как методология научно-педагогического исследования // *Almatater. Вестник высшей школы*. 2010. № 7 (август). С. 36–39.

98. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. / За ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ, 2008. 392 с.

99. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. / За ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ, 2008. 368 с.

100. Титов С. В. Физическое воспитание студенток специальных медицинских групп на основе комплексного применения силовых упражнений : автореф. дис. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Набережные Челны, 2013. 23 с.

101. Усачев Ю. А., Зинченко В. Б., Бондаренко И. Б. Характеристика инновационных форм оздоровительного плавания // *Физическая культура, спорт и здоровье : проблемы и пути их развития*. Чебоксары, 2013. С. 67–69.

102. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов : учебн. пособ. / Под ред. Ю. А. Усачева. Киев, 2015. 200 с.

103. Філіпов М. М. Психофізіологія людини : навч. посіб. Київ, 2003. 136 с.

104. Функциональные системы организма / под ред. К. В. Судакова. Москва, 1987. 431 с.

105. Футорний С. М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту зі спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2015. 45 с.

106. Хорошуха М. Ф. Вплив обливання холодною водою за системою П. К. Иванова на організм юних спортсменів 13–16 років // *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2010. Вип. 81. С. 473–477.

107. Хорошуха М. Ф. Духовні та оздоровчі ефекти загартовування юних спортсменів силами природи за системою Порфирія Іванова (із 25-річного досвіду автора) // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. №6 (50). С. 182–187.

108. Церковна О. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вищих навчальних закладів на основі факторної структури їх рухової та психофізіологічної підготовленості : автореф. дис. ... канд. наук : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2007. 23 с.

109. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль, 2006. 272 с.

110. Щедровицкий Г., Розин В., Алексеев Н., Непомнящая Н. Система педагогических исследований (методологический анализ) // Педагогика и логика. Москва, 1993. С. 16–19.

111. Щедровицкий Г. П. Избранные труды. Москва, 1995. 800 с.

112. Якимович В. С. Проектирование системы физического воспитания детей и молодежи на основе личностно ориентированного образования : дис. ... д-ра пед. наук по спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Волжский, 2012. 380 с.

113. Ярошинська О. О. Теоретичні і методичні засади проектування освітнього середовища професійної підготовки майбутніх учителів початкової школи: дис. ... д-ра пед. наук зі спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Умань, 2015. 544 с.

114. Bergier J., Bergier B., Tsos A. Physical activity and sedentary lifestyle of female students from Ukraine // Człowiek i Zdrowie. Tom VI., Nr. 2. Państwowa Szkoła Wyższa, Biała Podlaska, 2012. S. 131–137.

115. Fernanda Teles Dias Vieira. The influence of Pilates method in quality of life of practitioners / [Fernanda Teles Dias Vieira, Lucila Martins Faria, João Irineu Wittmann, et al] // Journal of Bodywork and Movement Therapies, October 2013. Vol. 17. Issue 4. P. 483–487.

116. Gryban Grygoriy, Romanchuk Viktor, Boyarchuk Oleksandr, Gusak Oleksandr. The value of motor activity in human life // Proceedings of the 1st International Academic «Science and Education in Australia, America and Eurasia: Fundamental and Applied Science» (Australia, Melbourne, 25 June 2014) Vol. I. «Melbourne IADCES Press». Melbourne, 2014. P. 657–660.

117. Han Chen, Lynn Housner, Yong Gao. The Influence of Weight Change on Physical Fitness from Childhood to Adolescence // Measurement in Physical Education and Exercise Science, 2017, 21, 3, 113.

118. Kuznetsova Olena. Organizational aspects of implementation of modern health technologies in the process of physical education of students in the special educational department // Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя П. М. Машэрава. 2016. № 4 (93). С. 105–112.

119. Kuznetsova Olena. Pedagogical principles of methodical system of application of health-improving technologies in the process of students' physical education // Physical Education, Sports and Health in Modern Society. Lutsk, 2017. № 3 (39). P. 147–153. DOI <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-03-147-153>

120. Light K., Obrist P., James S. Cardiovascular responses to stress: a relationships to aerobic exercise patterns // Psychophysiology. 1987. Vol. 24. № 1. P. 79–86.

121. Macone D., Baldari C., Zelli A., Guidetti L. (2006) Music and physical activity in psychological well-being. Perceptual and Motor Skills, 103. P. 285–295.

122. Sudakov K. V., Glazachev O. S. Multiple Physiological Assessments of Long-Term Stress at Work and in Daily Life: A System Approach // Advances in psychosomatic medicine. Basel, Switzerland.

123. Tudor Iulian-Doru, Grigore Vasilica, Tudor Maria, Burcea Claudia-Camelia. Pilates Principles – Psychological Resources for Efficiency Increase of Fitness Programs for Adults // Procedia – Social and Behavioral Sciences. July 2013. Vol. 84, 9. P. 658–662.

РОЗДІЛ 4

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Відповідно до складових проектування методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів було обґрунтовано впровадження структурних компонентів моделі в здоров'язбережувальному освітньому просторі ЗВО. Поняття «методика» означає процедуру або набір процедур для досягнення певної специфічної мети. Сутність цього визначення зумовлена змістом родового поняття «метод». *Метод* – це цілеспрямований підхід, спосіб, за допомогою якого досягається поставлена мета. Це комплекс різних пізнавальних підходів і практичних операцій, спрямованих на набуття знань [32, с. 487]. *Методи* – це форми взаємної практичної діяльності студента та викладача, спрямовані на вирішення оздоровчих, освітніх та навчально-виховних завдань з використанням засобів фізичної культури і спорту [83, с. 187].

Якість педагогічного процесу забезпечується поєднанням традиційних та інтегративних форм, традиційних та інтерактивних методів, засобів фізичного виховання та засобів навчання на базі інформаційно-комунікаційних технологій, спрямованих на кінцевий результат – формування оздоровчої компетентності студентів. Технологічний інструментарій управління процесом фізичного виховання студентів дав змогу забезпечити достовірну та точну інформацію про стан фізкультурно-оздоровчої діяльності в освітньому просторі ЗВО.

Проектування методичної системи в здоров'язбережувальному освітньому просторі ЗВО являє собою єдність цілі, методів, засобів і організаційних форм діяльності, тобто реалізацію механізмів упровадження оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів.

Основні наукові результати, викладені в розділі, опубліковані в таких публікаціях [46; 47; 49; 50–52; 54; 56; 60; 62–69; 72; 118].

4.1. Методологічні аспекти особистісно-орієнтованого фізичного виховання студентської молоді

Розвиток інноваційних технологій у галузі фізичної культури і спорту зумовлений певним соціокультурним попитом, а це означає, що в результаті безперервності та послідовності педагогічного процесу мотивація до того чи іншого виду фізкультурно-оздоровчої роботи набуває особливого значення. Нові ціннісні детермінанти орієнтують людину на досягнення фізичного і духовного розвитку, поліпшення самопочуття, психічного і фізичного здоров'я в цілому.

Система ціннісних орієнтацій у студентів не є сталою, вона може постійно змінюватися (М. С. Гончаренко; М. В. Гриньова [24]; Н. Н. Завидівська [35]; G. Gryban, O. Gusak [115] та ін.). У процесі фізичного виховання студент, як особистість, маючи певну самостійність, сприймає і трансформує навколишню інформацію, виробляє свої підходи до неї, генерує нові цінності. Особистість живе і формується в умовах певного соціального середовища, певної системи освіти і виховання. Від курсу до курсу змінюється й система цінностей – з'являються нові, відбувається переосмислення та переоцінка старих. До ієрархії життєвих цінностей особистості студента вносять свої корективи стан його здоров'я, рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості [114; 121].

Розглянемо детальніше методологічні аспекти особистісно-орієнтованого виховання студентської молоді в частині залучення її до цінностей фізичної культури. Активність студентської молоді залежить від особливостей становлення мотиваційно-ціннісної сфери, що включає сукупність фізкультурно орієнтованих потреб, інтересів, цілей, ціннісних орієнтацій і переконань особистісного, групового та суспільного характеру [55; 57]. *Духовна спрямованість* (інтереси, цінності, орієнтації) означає вищий рівень розвитку особистості. Духовні інтереси і ціннісні орієнтації – важливі компоненти духовного світогляду студентів, які формуються і укріплюються у процесі їх навчальної і практичної діяльності. Сукупність ціннісних орієнтацій, сформованих в студента, забезпечує чіткість і

стійкість громадянської позиції, його ставлення до обов'язків, до своїх колег, викладачів і до інших людей та суспільства в цілому [25, с. 100–106; 65].

С. О. Сичов [95, с. 11] узагальнив сутнісні характеристики поняття «цінність»: по-перше, це те, що задовольняє інтереси і потреби особистості; по-друге, це особлива індивідуальна реальність, суть якої полягає у її позитивній значущості; по-третє, це особлива значущість речей, процесів, ідей для життєдіяльності суб'єкта; по-четверте, це те, що впливає на мотивацію і вибір способів поведінки людини. Ґрунтовне опрацювання досвіду розвитку фізичної культури у різних історичних формаціях дало можливість визначити основні цінності фізичної культури, які необхідно враховувати в освітньому процесі ЗВО [95, с. 13]. До таких цінностей належать збереження і зміцнення здоров'я засобами фізичного виховання, фізична активність, фізична і розумова працездатність завдяки виконанню фізичних вправ, здоровий спосіб життя, спортивна вправність за допомогою спеціальних тренувань, фізично-тілесна досконалість, загартування організму, норми особистої гігієни [95, с. 13]. Залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури – це свідоме, осмислене оволодіння молоддю суспільною та індивідуальною значущістю фізичної культури, а також підготовка її до практичної реалізації [116; 122; 123].

Ключову роль в створенні оптимальних умов для вирішення цього завдання відіграє використання особистісно-орієнтованого підходу, під яким варто розуміти методологічну орієнтацію в педагогічній діяльності, що дозволяє забезпечувати і підтримувати процеси самопізнання і самореалізації особистості, розвиток її неповторної індивідуальності за допомогою спрямованості на систему взаємопов'язаних понять, ідей та способів дій [1, с. 288–294]. По-перше, особистісно-орієнтований підхід спрямований на задоволення потреб та інтересів більшою мірою студента, ніж державних і громадських інститутів, що взаємодіють із ним. По-друге, використовуючи даний підхід, педагог докладає основних зусиль не до формування соціально-типових властивостей у студентів, а до розвитку унікальних особистісних якостей у кожного з них. По-третє, застосування цього підходу передбачає перерозподіл суб'єктних повноважень в

освітньому процесі, що сприяє перетворенню суб'єкт-суб'єктних відносин між педагогами та студентами [107]. Цілком очевидно, що реалізація особистісно-орієнтованого підходу повинна здійснюватися за рахунок найбільш повного врахування індивідуальних якостей особистості і можливостей молодого організму. Таким чином, особистісно-орієнтований підхід дає змогу спрямовано формувати фізичну культуру та відповідне позитивне ставлення до цінностей фізичної культури, враховувати здібності, індивідуально-психологічні особливості та мотиви студентів.

Здоров'я є найважливішою передумовою пізнання навколишнього світу, самоствердження і щастя кожної особистості [81]. Поведінка молодої людини визначається багатьма чинниками: набутим досвідом, знаннями, вміннями і навичками [48; 57]. Щоб сформувати у молоді усвідомлену потребу в турботі про своє здоров'я, необхідно оволодіти знаннями про способи і шляхи досягнення відповідного ефекту. Значну роль у формуванні культури особистості, у підвищенні її потенціалу відіграє освіта, у тому числі і в галузі фізичної культури. Саме тому характерною рисою сучасної концепції фізичного виховання у ЗВО є зміщення акценту у бік підвищення ролі освітньої спрямованості, як визначальної умови успішного формування фізичної культури особистості студента [95; 105; 114]. Вперше поняття «освіта» було згадано російським просвітителем-демократом М. І. Новіковим у XVIII столітті у педагогічних статтях. Воно використовувалося як синонім виховання до середини XIX століття, оскільки не мало спеціального термінологічного змісту. Пізніше дане поняття стало набувати специфічного значення і пов'язуватися з навчанням. Сутність освіти є відображенням єдності розвивальної і виховно-формуальної функції навчання [11, с. 85].

Як невід'ємна частина фізичної культури, фізкультурна освіта виступає цілісною багаторівневою динамічною системою, що розвивається та створює соціальний ефект. У діяльнісному аспекті вона характеризується як цілеспрямований процес і результат засвоєння цінностей фізичної культури,

багатогранний вид освітньої діяльності, який визначає оздоровчу і розвиваючу спрямованість використовуваних засобів і методів фізичної культури [107].

Методологічною базою дослідження стали також загальнодидактичні та специфічні принципи [119]. У процесі реалізації *особистісно-орієнтованого підходу* у формуванні мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання та готовності до застосування оздоровчих технологій зокрема під час занять в експериментальних групах було виокремлено такі принципи: гармонійного, інтелектуального та фізичного розвитку особистості, зв'язку із життєдіяльністю, свідомості, суб'єкт-суб'єктної спрямованості виховних взаємин, оздоровчої спрямованості, індивідуалізації, інноваційності, послідовності та неперервності.

Принцип гармонійного, інтелектуального та фізичного розвитку особистості полягає в тому, що фізичне виховання в житті людини повинне займати місце, пропорційне, з одного боку, потребам суспільства, а з іншого – інтересам самої особистості.

Застосування *принципу зв'язку із життєдіяльністю* визначало прикладну функцію фізичного виховання у суспільстві – готувати майбутніх фахівців до діяльності у сфері виробництва, а за необхідності до участі у військово-бойових діях, а також забезпечення відповідного рівня життєдіяльності індивіда у навколишньому середовищі.

Принцип свідомого залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури є основним, оскільки визначає спрямування пізнавальної діяльності студентів й управління нею. Принцип реалізується відповідно до мети і завдань занять із фізичного виховання, особливостей експериментального навчання, яке передбачає осмислення і творчий підхід до опанування знань. Дотримання цього принципу в експериментальних групах забезпечувало усвідомлене ставлення до освітнього процесу, розуміння його мети, завдань, раціональне використання методів, здатність до аналізу занять, їх оцінювання, бажання підвищувати рівень своєї теоретичної і практичної обізнаності, систематичне самовиховання. Самовиховання – це не автономний процес, це виховання самого себе, робота над

собою з метою формування якостей особистості, що передбачає досить високий рівень моральної самосвідомості, а також здатність до аналізу своїх вчинків, поведінки, спостереження, адекватної оцінки. Самовиховання – це не лише подолання труднощів, а й самосвідомість та самопізнання, продукт посиленої праці та мотивації. Самовиховання – систематична і свідома діяльність людини, спрямована на саморозвиток та формування базової культури особистості.

Принцип суб'єкт-суб'єктної спрямованості виховних взаємовідносин передбачає підвищення зацікавленості та активності у самовдосконаленні, стимулювання самовиховання особистості під час занять із фізичного виховання. Застосування цього принципу в процесі залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури підвищує взаємодію між студентами, що забезпечує інтенсивність емоційних реакцій, перебудову власної поведінки студентів. У процесі реалізації цього принципу передбачається застосування на заняттях із фізичного виховання таких педагогічних умов, у яких студенти мають можливість займати активну особистісну позицію та повною мірою розкритися не лише як об'єкт виховання, а і як суб'єкт, здатний до творчого самовдосконалення. Саме особистісна позиція суб'єктів (студент – викладач) освітньої діяльності є тим чинником, який дозволяє розв'язати проблеми створення нової методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів.

Принцип оздоровчої спрямованості відображає гуманістичну спрямованість фізичної культури у суспільстві. Зміст цього принципу полягає в тому, що фізична культура повинна сприяти зміцненню здоров'я. Формування фізичної культури студентської молоді повинно співвідноситися з її психофізіологічними можливостями. Цей принцип був реалізований шляхом побудови процесу фізичного виховання з урахуванням нозологій захворювань студентів СМГ, рівня їх фізичного розвитку та підготовленості, індивідуальних психоемоційних особливостей студентів, психофізичних вимог до майбутньої професійної діяльності.

Принцип індивідуалізації в роботі зі студентами передбачає раціональне дозування фізичного навантаження, яке підбирається з урахуванням їх фізичних і функціональних можливостей, а також враховує індивідуальні психоемоційні особливості особистості та психофізичні вимоги до майбутньої професійної діяльності. Важливо пам'ятати, що немає навантаження великої або малої інтенсивності, існує навантаження, яке відповідає або не відповідає можливостям організму. Індивідуальний підхід враховує і фізіологічну, і психічну сторону.

Інноваційність, як принцип педагогіки, забезпечує умови розвитку особистості, здійснення її права на індивідуальний творчий внесок, на особистісну ініціативу, на свободу саморозвитку та досягнення власної і суспільної мети. За орієнтир береться теоретична модель «інноваційної людини», випробувана у світі. Інноваційна людина – особа такого соціально-культурного розвитку, яка здатна творчо працювати, бути конкурентоспроможною в сучасних умовах [29, с. 3]. Відповідно освітній процес має бути трансформований у напрямі індивідуалізації освітньої взаємодії, навчання, формування творчого мислення і зростання ролі самостійної роботи студентів.

Принцип послідовності й неперервності. Принцип пов'язаний із важливою для вищої освіти вимогою – забезпеченням надійності навчання як імовірності того, що спеціаліст після закінчення ЗВО творчо та ініціативно виконуватиме свої професійні функції і продовжуватиме навчатися. Реалізується він у різних формах планування (тематичне тощо) і написанні планів, що передбачає формування у студентів навичок раціональної організації освітньої діяльності, а також такої побудови освітнього процесу, за якої кожне заняття є природним і логічним продовженням попередньої роботи, закріплює і розвиває досягнуте, підносить виховання і розвиток на вищий рівень.

Педагогічний процес планується і регулюється відповідно до науково обґрунтованих підходів до зміцнення організму. При цьому першочергове значення мають методичні принципи фізичного виховання. Всі принципи, синтезовані у систему єдиного педагогічного процесу, забезпечили успішне

втілення методичної системи застосування оздоровчих технологій в здоров'язбережувальний освітній простір ЗВО.

Важливими учасниками у процесі залучення студентів до цінностей фізичної культури є викладачі фізичного виховання. Саме вони формують основу процесу педагогічної творчості: постійну оцінку педагогічного впливу та своєї ролі в житті студентів, розуміння цінності діалогу, прояв інтересу до їх особистісних якостей. Все це значною мірою визначає сутність, зміст та спрямованість фізкультурної освіти. В цьому випадку головною цінністю для молоді стає здатність до самоорганізації, розвиток якої забезпечує викладач, створюючи умови та застосовуючи спеціальні засоби для формування особистісних структур свідомості студентів.

Гуманізація суспільства, виникнення альтернативних систем освіти не лише розширили можливості для прояву педагогічного таланту, а й посилили вимоги до рівня підготовленості, розвитку творчих здібностей педагога [1]. Педагог лише тоді досягне успіху у своїй роботі, коли саморозвиток, прагнення до самовдосконалення стануть природною і постійною потребою, яка реалізується в усіх видах його діяльності (теоретичній, методичній, практичній, соціально-психологічній тощо). Об'єктом педагогічної діяльності є унікальна, неповторна істота – особистість, людина зі своїми індивідуальними психологічними і фізичними здібностями, зі своїм духовним світом. Спонукаючи своїх студентів до творчості, використовувати їх думки, ідеї, почуття для збагачення і вдосконалення педагогічного процесу – ось основне завдання кожного викладача [1, с. 361–373].

Таким чином, формування спрямованості особистості студента на заняття фізичною культурою потребує цілеспрямованої управлінської діяльності педагога. Спираючись на особистісно-орієнтований підхід і використовуючи рекомендації Н. Н. Венгерової [15], Є. М. Копейкіної зі спів. [41], було розроблено авторську педагогічну технологію, інноваційними підходами якої є індивідуалізація занять, фізкультурна освіченість, здоров'язбережувальні навички, паритетність тих, хто навчає і навчається, та фізкультурно-оздоровчі

заходи. Технологія управління формування спрямованості особистості студента на заняття фізичним вихованням є системною спільною діяльністю викладача і студентів щодо діагностування, проектування, організації, контролю та коригування освітнього процесу з метою досягнення конкретного результату у забезпеченні комфортних умов для учасників.

Етапи формування спрямованості особистості студента на заняття фізичною культурою не слід визначати за роками навчання. Це ускладнює можливість диференційованих впливів, а також підбір форм стимулювання активності.

На попередньому етапі передбачалося вивчення студентів: ознайомлення з анамнезом на підставі довідок ЛКК; з'ясування власної думки студентів про стан здоров'я; збір інформації про умови проживання (вдома з батьками, в орендованій квартирі, у гуртожитку); визначення ставлення до фізичної культури на попередньому етапі навчання (в школі, коледжі, на початку I курсу) і під час навчання у ЗВО, їх інтереси, бажання, прагнення, установки. На першому етапі формування спрямованості особистості студентів на заняттях з фізичного виховання відбувалося опосередковано – вони могли не знати мети викладача. При цьому важливим є не стільки кінцевий результат, скільки сам процес його досягнення. Заяви і заклики про необхідність, обов'язковість і користь занять не знаходили відгуку у свідомості студентів. Успіх могла принести лише відповідна організація їх діяльності на заняттях із фізичного виховання у ЗВО. Відмінною особливістю другого етапу був розвиток у студентів психофізичних якостей та виявлення індивідуально-типологічних властивостей особистості, наявність яких надає діяльності особистісно значущого змісту. При цьому позитивні емоційні переживання були пов'язані з усвідомленням власних успіхів і досягнень, задоволенням від самого процесу діяльності. На цьому етапі увагу було акцентовано на тих формах традиційних масових заходів та змагань, у яких задіяні всі студенти. В НУВГП це спортивне свято, дні здоров'я, велопробіги на чолі з ректором і проректорами, змагання універсиади та спартакіади студмістечка університету, які входять до плану щорічних виховних та спортивно-масових заходів. Останнім часом значної популярності набувають масові флеш-моби,

проведення яких відбувається на території спортивної бази університету. Рушійними силами участі студентської молоді в цих заходах стають високоморальні мотиви – обов’язок, честь, відповідальність за колектив, почуття співпереживання, гордості. На цьому етапі впровадження експериментальної програми психолого-педагогічних впливів на студентів сприяло розвитку *організаторсько-управлінської активності* студентів шляхом залучення студентського активу до спільного управління освітнім та фізкультурно-оздоровчим процесом. За безпосередньої управлінської участі студентів відбувалась організація всіх масових заходів.

Якісна відмінність третього етапу полягає в усвідомленні суспільної значущості фізкультурно-оздоровчої діяльності, коли її особистісний сенс переживається студентами, як адекватний громадському. У цей період на заняттях фізичним вихованням студенти були найбільш активні, проявляли ініціативу, ставили перед собою більш високі цілі і досягали їх. Цьому сприяв збільшений обсяг знань в галузі фізичної культури, розширений діапазон рухових умінь і навичок, якість оволодіння ними. Якщо на першому етапі відбувалося опосередковане формування спрямованості особистості студента на заняття фізичною культурою, то на третьому етапі цей процес уможлиблювався лише через довірливе спілкування викладача зі студентами, коли обидві сторони усвідомлювали цілі спільної діяльності і сприяли їх досягненню. На даному етапі в роботі зі студентами для формування в них усвідомленої потреби оздоровлення в освітньому процесі використовувалися такі інноваційні підходи:

- розширення самосвідомості, пізнання свого організму та усвідомлене використання на цій основі оздоровчих методик і фізичних вправ у повсякденному житті, дотримання основ здорового способу життя;

- духовні інтереси й ціннісні орієнтації, як елементи саморегуляції поведінки особистості, як об’єкти виховання та самовиховання;

- активізація креативної діяльності студентів щодо розуміння стану свого здоров’я і шляхів його зміцнення засобами оздоровчої фізичної культури;

– комплексне застосування оздоровчих технологій для розвитку й удосконалення психофізичних якостей з використанням видів спорту та рухової активності, які відповідають нахилам, інтересам студентів та вимогам майбутньої професійної діяльності; знання та врахування індивідуально-психологічних особливостей студентів.

Одним із важливих показників відповідального, діяльнісного ставлення до здоров'я, як цінності, основою для його зміцнення та покращення є включення студентів до процесу самодіагностування здоров'я. Тому в ході дослідження було розроблено діагностичний інструментарій, що дозволяє здійснювати комплексну регулярну самодіагностику в процесі реалізації індивідуальних програм оздоровчого тренування. Він спрямовує студентів на системний підхід до оцінювання свого здоров'я, на постійний контроль його стану, дозволяє реально, практично усвідомлювати здоров'я, як складний, багатовимірний феномен, обумовлений впливом безлічі чинників.

Вирішення важливого соціального завдання формування здорового способу життя і стійких здорових звичок у студентів, а також свідомого ставлення до власного здоров'я повинне здійснюватися за рахунок нових підходів у системі освіти. При цьому необхідна глибока і всебічна модернізація освіти з виділенням необхідних для цього ресурсів і створенням механізмів для їх ефективного використання.

Узагальнюючи вищевикладене, доходимо висновку, що *особистісно-орієнтоване виховання* студентської молоді включає активне позитивне ставлення до фізичної культури, сформовану потребу в ній, систему знань, інтересів, мотивів і переконань, спрямованих на оволодіння цінностями фізичної культури; усвідомлення студентом цінності рухової активності, систематичних занять фізичними вправами; потребу у здоровому способі життя і залучення до нього інших; самоосвіту, самовиховання і самовдосконалення, підтримання високої працездатності; усвідомлення практичної значущості інновацій в оздоровчій фізичній культурі та створення умов для їх реалізації; вміння застосовувати оздоровчі технології для розвитку професійно значущих якостей особистості.

4.2. Обґрунтування та впровадження змістово-процесуального блоку методичної системи

Змістово-процесуальний блок структурно-функціональної моделі методичної системи є сукупністю спільної діяльності викладача і студентів у процесі застосування оздоровчих технологій. Він базується на загальнодидактичних і спеціальних принципах та складається із двох взаємопов'язаних компонентів: змістового (зміст освітнього процесу з фізичного виховання, етапи реалізації методичної системи) та процесуального (методичний інструментарій (форми, методи, засоби) та складові управління процесом).

Основним напрямом оновлення методичної системи застосування оздоровчих технологій є впровадження різноманітних форм та методів фізкультурно-оздоровчої роботи у взаємозв'язку з інноваційними педагогічними технологіями. З одного боку, мають бути використані традиційні форми організації занять із фізичного виховання (рис. 4.1). З іншого – з метою підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи традиційні форми слід доповнювати інтегративними, якими на сьогодні є дистанційна WEB-орієнтована система підтримки освітнього процесу Moodle з особистим кабінетом викладача, круглі столи, брейн-ринги, тренінги. У класифікації форм організації занять із фізичного виховання студентів кожна форма має своє важливе значення у зазначеному аспекті [8, с. 24; 74; 84, с. 34, с. 73; 98; 111 та ін.]. Між тим найбільший ефект у досягненні основної мети оновленої методичної системи, яка полягає у формуванні оздоровчої компетентності студентів у процесі фізичного виховання, можливо забезпечити за умови тісного взаємозв'язку зазначених форм [64; 68].

Під час проведення практичних занять з фізичного виховання С. І. Присяжнюк [83, с. 187] виокремлює три групи методів: практичні методи, методи використання слова і методи демонстрації. Забезпечуючи ефективність проведення занять під час педагогічного експерименту, було використано наступні методи: *традиційні* пояснення, бесіда, розповідь, самостійна робота з

літературою, усний, письмовий, тестовий контроль; *практичні*: навчання рухових дій (загалом, по частинам, підвідних вправ), удосконалення та закріплення рухових дій (ігровий, змагальний, тренування (повторний, комбінований (метод колового тренування)), методи організації діяльності і способи виконання фізичних вправ на заняттях (фронтальний, груповий та індивідуальний), метод демонстрації (застосовувався на початковому етапі навчання з використанням слайд-презентацій); *інтерактивні*: круглий стіл, дискусія, аналіз конкретних ситуацій, презентація, робота у складі малих груп. За характером змісту заняття були комплексними.



Рис. 4.1. Форми організації фізичного виховання студентів

Змістово-процесуальний блок є системоформувальним для методичної системи, оскільки охоплює взаємопов'язані, взаємозалежні етапи її реалізації. *Перший етап, підготовчий*, (вересень-грудень 2015 р.) реалізації методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів був спрямований на:

- прискорення адаптації студентів до нових умов освітнього процесу;
- діагностику фізичного стану;
- зміцнення здоров'я;
- виховання у студентів стійкого інтересу та мотивації до систематичних занять фізичними вправами та залучення до здорового способу життя;
- розробку та оформлення науково-методичного супроводу освітнього процесу з фізичного виховання студентів.

Серед завдань були виділені наступні: модифікація чинних програм для студентів даної категорії, оформлення навчального матеріалу з професійно-прикладної фізичної підготовки з застосуванням оздоровчих технологій; видання практикуму «Оздоровче тренування» [49], розробка методичних рекомендацій та вказівок [51; 52; 56; 60; 62; 67; 69], створення інноваційного інформаційно-комунікаційного забезпечення [5; 6; 7].

Підвищенню якості знань студентів, формуванню умінь і навичок сприяло використання в освітньому процесі навчального посібника «Оздоровче тренування» [45], який містить загальнотеоретичні відомості про оздоровчу рухову діяльність, основні принципи збереження людиною свого здоров'я та шляхи формування культури здоров'я молоді, оздоровчі програми, що розкривають особливості методики проведення оздоровчого тренування та впливають на розвиток фізичних якостей, відомості про лікарсько-педагогічний контроль та тестування функціональної підготовленості студентської молоді. Було розроблено нове навчально-методичне забезпечення викладання дисципліни: навчально-методичний комплекс, який містить робочу програму навчальної дисципліни, тематику лекційних, практичних та самостійних занять, тестові контрольні завдання [49], методичні рекомендації до проведення

студентами самоконтролю теоретичних знань за допомогою комп'ютерної програми, методичні рекомендації до використання у навчальному процесі інформаційної бази даних та комп'ютерної програми визначення рівня соматичного здоров'я, методичні рекомендації, що містять матеріал із професійно-прикладної фізичної підготовки студентів (за групами спеціальностей).

Особливу увагу було приділено ознайомленню студентів із можливостями інформаційно-комунікаційного середовища ЗВО і формуванню свідомого ставлення молоді до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності. У дослідженні інформаційно-комунікаційні технології представлені мультимедійними технологіями та системою Інтернет. Віртуальне освітнє середовище університету, як своєрідна система Web-сервісів та електронного навчального контенту, дала змогу студентам постійно навчатися незалежно від місця перебування та у зручний для себе час. Це дозволило забезпечити високу ефективність організації самостійної фізкультурно-оздоровчої роботи студентів, зокрема розв'язок деяких навчальних завдань більш ефективно та оперативно, а також підвищити рівень надання освітніх послуг в університеті. Основними напрямками роботи на першому етапі були ознайомлення студентів із основним доменом університету та його сайтами, віртуальні екскурсії університетом, реєстрація та формування основних навичок самостійної роботи в системі Moodle, адаптація до використання інформаційної бази даних рівня соматичного здоров'я студентів та авторських комп'ютерних програм, ознайомлення з можливостями електронної бібліотеки університету, поглиблення навичок роботи з пошуковими системами, бібліотечними каталогами та корпоративною поштою викладача з метою інформування та звітності за результатами самостійної роботи.

Розроблені електронні навчальні засоби, практикуми, комп'ютерні програми, які активно використовуються в освітньому процесі. В університеті в електронний формат переведено більшість наукових і методичних розробок автора. Цифровий репозиторій університету на сторінці «Кузнецова, О. Т.» поетапно доповнювався навчально-методичною літературою

(http://ep3.nuwm.edu.ua/view/creators/==041A==0443==0437==043D==0454==0446==043E==0432==0430=3A==041E=2E_==0422=2E=3A=3A.html) (рис. 4.2).

The screenshot displays the digital repository website for the National University of Water Management and Nature Conservation. The page title is "Цифровий репозиторій Національного університету водного господарства та природокористування". The search results are for the author "Кузнецова, О. Т." and show 14 items. The items are categorized into "Методичне забезпечення" (Methodological support) and "Стаття" (Article).

Методичне забезпечення

- 09-02-12 Кузнецова, О. Т. та Кособуцький, Ю. Ф. та Григорович, О. С. (2017) *МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей для студентів денної форми навчання з дисципліни «Фізичне виховання».* [Методичне забезпечення]
- 09-02-08 Кузнецова, О. Т. (2016) *МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ до використання у процесі фізичного виховання інформаційної бази даних рівня соматичного здоров'я студентів денної форми навчання Європейська кредитно-трансферна система.* [Методичне забезпечення]
- 09-02-08 Кузнецова, О. Т. (2016) *МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ до використання у процесі фізичного виховання інформаційної бази даних рівня соматичного здоров'я студентів денної форми навчання.* [Методичне забезпечення]
- 09-02-11 Кузнецова, О. Т. (2016) *МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інженерно-технічних спеціальностей для студентів денної форми навчання з дисципліни «Фізичне виховання».* [Методичне забезпечення]
- 09-02-04 Кузнецова, О. Т. (2015) *МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ до виконання тестових завдань з дисципліни «Фізичне виховання» за допомогою комп'ютерної програми Test-II студентами денної форми навчання Європейська кредитно-трансферна система.* [Методичне забезпечення]
- 09-02-01 Кузнецова, О. Т. (2014) *Методичні рекомендації до виконання тестових завдань за допомогою комп'ютерної програми студентами спеціалізувати та збільшеними за станом здоров'я від практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання».* [Методичне забезпечення]
- 09-02-04 Кузнецова, О. Т. (2015) *Методичні екзаменати до виконання тестових завдань з дисципліни «Фізичне виховання» за допомогою комп'ютерної програми Test-II студентами денної форми навчання.* [Методичне забезпечення]

Стаття

- Кузнецова, О. Т. та Kuznetsova, O. T. (2017) *ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ З ВРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБИВОСТЕЙ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ.* НУВГП (16). с. 52-63.
- Кузнецова, О. Т. та Kuznetsova, O. T. (2015) *Мотивація студентів університету до систематичних занять фізичним вихованням.* Технології навчання (15). с. 108-115.
- Кузнецова, О. Т. та Петрук, Л. А. та Kuznetsova, O. T. та Petruk, L. A. (2015) *ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП.* Технології навчання (14). с. 51-58.
- Кузнецова, О. Т. та Kuznetsova, O. T. (2015) *ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП З ВИКОРИСТАННЯМ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.* Технології навчання (14). с. 59-64.

Опис дисципліни

- Кузнецова, О. Т. та Kuznetsova, O. T. (2017) *Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів (англ.) Health-improving technologies in the students' physical education (en).* [Опис дисципліни]
- Кузнецова, О. Т. та Петрук, Л. А. та Kuznetsova, O. T. та Petruk, L. A. (2017) *ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ спец. мед. групи (англ. – оздоровче тренування жін. – fitness)(англ.) Physical education in special educational department (male – health-improving training, female – fitness) (en).* [Опис дисципліни]
- Кузнецова, О. Т. та Kuznetsova, O. T. (2017) *Професійно-прикладна фізична підготовка студентів (англ.) Students' professional applied physical training (en).* [Опис дисципліни]

Цей список був створений у Fri Oct 27 16:30:25 2017 UTC.

Цифровий репозиторій Національного університету водного господарства та природокористування базується на системі ePrints. Зроблено в Школі електроніки і комп'ютерних наук при Саутгемптонському університеті. Подальша інформація і розробки системи.

Рис. 4.2. Інтерфейс сайту репозиторію НУВГП з методичними працями автора

Використання сайту сприяє активізації роботи в інформаційному просторі, вільному доступу студентів до всіх навчально-методичних праць, створює можливість індивідуальної траєкторії ознайомлення з навчальним матеріалом, оцінювання його засвоєння.

Метою *другого етапу, технологічного*, реалізації методичної системи був розвиток суб'єктно-структурного компонента методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів, який передбачав формування цілісної системи знань про здоров'я людини, умінь і навичок застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання та життєдіяльності людини. На II етапі реалізації методичної системи до основних завдань належали:

- оволодіння системою практичних умінь і навичок застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання, зберігання і зміцнення здоров'я;

- виховання у студентів стійкої потреби у фізичному самовдосконаленні, самопізнанні та самооцінці;

- підвищення розумової і фізичної працездатності студентів та, як наслідок, покращання успішності навчання;

- диференційований розвиток та вдосконалення інформативно значущих для навчання оздоровчим технологіям фізичних якостей студентів залежно від рівня їх здоров'я та підготовленості;

- вдосконалення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем організму студентів;

- набуття фонду рухових умінь і навичок використання засобів фізичної культури в ході організації та проведення самостійних занять із професійно-прикладної фізичної підготовки.

Технологічний етап реалізації методичної системи спрямовувався на планування занять з урахуванням фізичних можливостей, інтересів та схильностей студентів, організацію та проведення всіх форм оздоровчих занять, удосконалення методів роботи з дотриманням систематичного чергування

навантажень і відпочинку, поступового нарощування педагогічних впливів. На цьому етапі у процесі формування оздоровчої компетентності студентів використовувалися інформаційно-розвивальні (лекції: проблемні, оглядові, мультимедійні, лекції-бесіди, лекції-консультації; тренінги, семінари-конференції, семінари-диспути, підготовка рефератів з напрямку професійної діяльності, самостійна робота студентів, проведення оздоровчих тренувань із найбільш популярних серед студентської молоді видів спорту та рухової активності тощо) та проблемно-пошукові (вирішення ситуаційних завдань, дискусія, презентація, робота у складі малих груп) форми та методи залучення студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Поглиблення і застосування знань, отриманих у процесі планових занять та самостійної роботи, відбувалося під час проходження студентами навчальних практик на базі «Водник» у с. Залізний Порт Херсонської області та у селищі Решуцьк Рівненської області. На базах були створені умови для покращення здоров'я, активного відпочинку, популяризації здорового способу життя, вдосконалення вмінь проведення загальнорозвиваючих вправ та комплексів, спрямованих на розвиток фізичних якостей, із використанням можливостей оздоровчої гімнастики, спортивних та рухливих ігор у поєднанні із загартуванням.

Так, студенти навчально-наукового інституту агроєкології та землеустрою (ННІАЗ) на базі «Водник» мали можливість не лише ознайомитись з чорноморськими краєвидами, а і з користю використовували свій вільний час, включаючи у самостійні заняття спортивні ігри на території бази, плавання у Чорному морі³. Студенти другого курсу ННІАЗ упродовж тижня проходили частину навчальної практики зі сталого природокористування в Карпатському біосферному заповіднику. Учасниками було пройдено величезну кількість крутих стежок, подолано багато гірських струмків, потоків і річок.

Кафедрою екології НУВГП та колективом Дермансько-Острозького природного парку була організована екскурсія екологічною стежкою «Від Волині

³ Відомості з офіційного сайту Національного університету водного господарства та природокористування – <http://nuwm.edu.ua/>.

до Поділля». Маршрут протяжністю 5,5 км проходив від пагорбів Мізоцького кряжу Волинської височини до заплави річки Збитинка – найвужчої частини Малого Полісся, далі через сосновий ліс до карбонатного болота. За кілька годин учасники пройшли пішки із Волинської височини на Подільську, у долині між якими розкинулось Мале Полісся. Це дозволило побувати в різних ландшафтах і природних умовах. Завершилась подорож в урочищі «Зіньків камінь», яке відоме своїми легендами.

Навчальна практика «Вступ до фаху» для студентів-першокурсників спеціальності «Туризм» поділена на два періоди – літній (у червні) та зимовий (у лютому). Це дає змогу студентам досліджувати туристично-рекреаційні ресурси як влітку, так і знайомитись з зимовими видами туризму та відпочинку, здійснюючи щоденні радіальні маршрути в гори. В планах кафедри туризму та спортивно-туристичного клубу «Азимут» НУВГП здійснення туристсько-краєзнавчих подорожей, шкіл-семінарів практичного спрямування та інших туристичних заходів в унікальні куточки нашої держави та за її межами.

Школа-семінар «Організація зимових походів та безпека туристів в горах» проходила в умовах гірського масиву Українських Карпат Черногора на території Карпатського біосферного заповідника. Основна мета проведеного заходу – набуття учасниками туристичного досвіду при організації зимових походів, екскурсій, привернення уваги до проблеми безпеки туристичних подорожей в зимову пору року. Під час зимової школи-семінару були проведені тематичні лекції «Одяг та спорядження в зимових походах», «Основні небезпеки в зимових походах: обмороження, гіпотермія, сходження лавин», «Орієнтування на місцевості в умовах обмеженої видимості», а також практичні заняття з використання технічного спорядження в умовах походу («кішок», льодорубів, льодобурів, мотузок, карабінів, індивідуальних страхувальних систем та ін.). В рамках проведення семінару учасники здійснили сходження на найвищу вершину Українських Карпат г. Говерла (2061 м) та на г. Петрос (2020 м).

Під час контрольнo-корекційного етапу розроблення методичної системи було вирішено такі завдання: оцінювання викладачами і самооцінка студентів

досягнутих в процесі навчання результатів, встановлення їх відповідності поставленим цілям, виявлення причин визначених відхилень, постановка нових цілей. Передбачався одночасний контроль викладачів за ходом розв'язання поставлених завдань і самоконтроль студентів, який полягав у здатності до адекватної самооцінки сформованих у них знань, умінь і навичок. Відбувалося усвідомлення студентами значущості власної діяльності. Контроль і самоконтроль забезпечували зворотній зв'язок у процесі фізичного виховання. На зазначеному етапі було застосовано відповідні форми й методи навчання, які спонукали студентів до самоаналізу, адекватної самооцінки. Зокрема, такі методи, як рефлексивний тренінг.

За результатами першого етапу формувального експерименту, коли базові оздоровчі технології було визначено, доведено їх ефективність у забезпеченні успішності освітньої діяльності, сформовано єдину схему їх впровадження. В процесі фізичного виховання застосовано педагогічну технологію, головною ознакою якої є структурування змісту практичного розділу та реалізація навчального матеріалу, що здійснюється з урахуванням інтеграції ППФП до кожного розділу (рис. 4.3).

Педагогічний експеримент проводився на базі кафедри фізичного виховання НУВГП. Зміст занять в контрольних групах визначався діючою робочою програмою, зміст занять в експериментальних групах – авторською програмою. Реалізація експериментальної методики здійснювалася в процесі навчальних занять 2 рази на тиждень по 80 хв і самостійної роботи не менше 3 разів на тиждень.

Проведений аналіз змісту діючих робочих програм навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у ЗВО України та отримані результати першого етапу формувального експерименту (розділ 3.2) довели, що запропонована кількість годин на теоретичну підготовку студентів СМГ недостатня, враховуючи вимоги, які висуваються до рівня готовності студентів до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

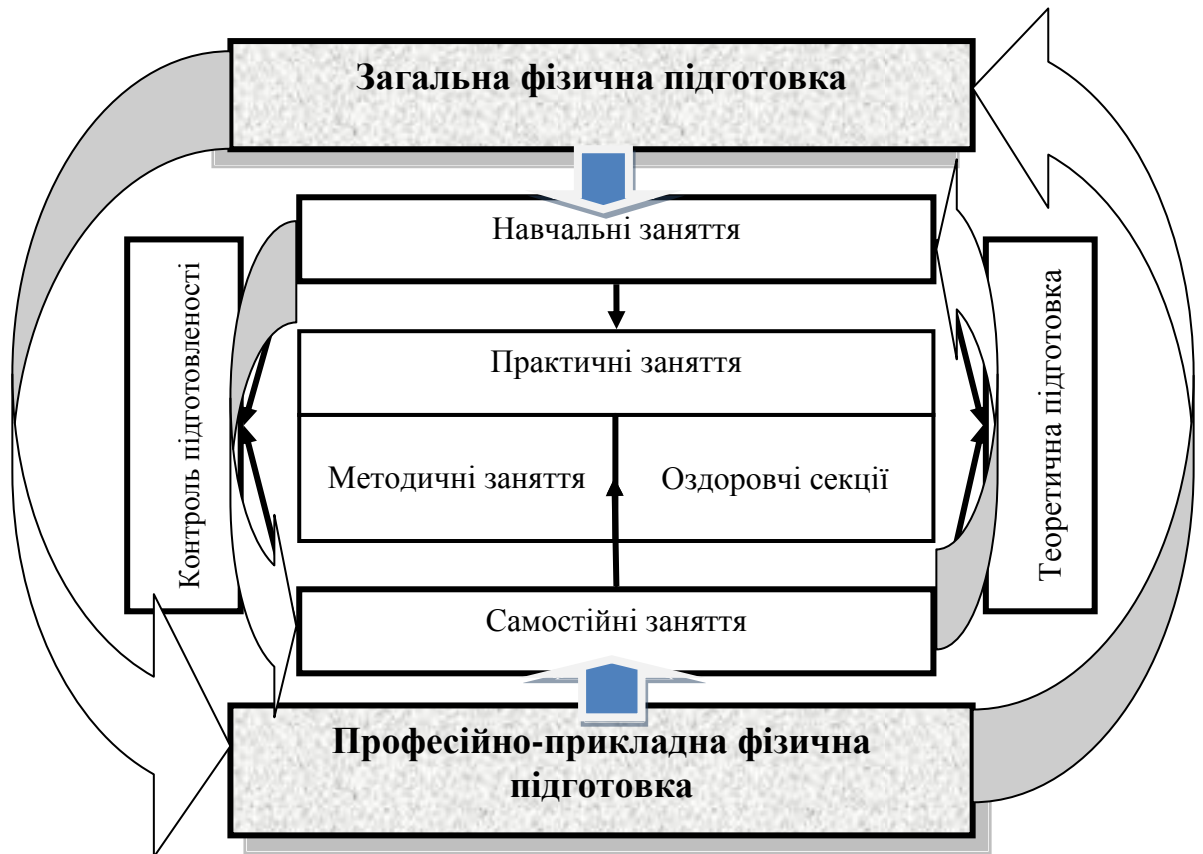


Рис. 4.3. Структура процесу фізичного виховання студентів експериментальних груп

З огляду на це здійснено перерозподіл обсягу витрат навчального часу за розділами програми, що виділяються на теоретичну підготовку в системі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп. Експериментальний варіант розподілу навчальних годин за програмою навчальної дисципліни передбачає збільшення теоретичного розділу на 10 год. за рахунок скорочення часу, що відводиться для контрольних заходів (табл. 4.1).

У процесі перерозподілу годин орієнтиром слугували внутрішньовузівські нормативні документи, які передбачають облік кредиту для першого (бакалаврського) рівня не більше 50 % аудиторних занять [80, с. 5] та планування самостійної роботи студентів із розрахунку не менше 1/3 та не більше 2/3 від загального обсягу навчального часу студента, відведеного на фізичне виховання [80, п. 3.4.6].

**Розподіл годин на основні види навчальних і самостійних занять
студентів спеціальних медичних груп**

Семестр	Теоретичні заняття	Практичні заняття		Контрольні заняття	Всього годин	Самостійні заняття
		Методичні	Оздоровчі секції			
I	6	4	42	2	54	24
II	8	4	56	4	72	28
III	6	4	42	2	54	24
IV	8	4	56	4	72	28
V	2	6	20	2	30	26
VI	4	6	26	2	38	30
Всього	34	28	242	16	320	160

Кожен семестр навчального року включає у себе певні етапи підготовки, зокрема в осінній семестр:

– перший етап (підготовчий) тривалістю до 1 місяця. На даному етапі особлива увага приділяється виявленню функціональних можливостей студентів з метою визначення вихідного рівня здоров'я, поступової адаптації серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової систем до належних фізичних навантажень, підведення студентів до наступного (базового) етапу;

– другий етап (базовий) тривалістю до 1 місяця, передбачає поступове підвищення рівня загальної фізичної кондиції студентів, розвиток фізичних якостей, освоєння нових рухових дій;

– третій етап (розвиваючий) триває до 1,5 місяця і передбачає вдосконалення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем організму студентів, розвиток фізичних якостей (витривалості, гнучкості, сили, швидкості), а також підвищення загального рівня працездатності, нормалізацію психоемоційного стану студентів перед зимовою сесією;

– четвертий етап (підтримуючий) тривалістю три-чотири тижні, спрямований на збереження і підтримання рівня здоров'я та рухового потенціалу студентів.

Протягом весняного семестру передбачено наступні етапи підготовки:

- перший етап (базовий), тривалість якого становить 1 місяць, спрямований вирішувати завдання адаптації організму студентів до майбутньої освітньої діяльності після канікул, під час яких студенти займалися самостійно за індивідуальними програмами, які відповідають особливостям їх фізичного стану;
- другий етап (розвиваючий) тривалістю 2 місяці, має на меті нормалізацію і вдосконалення діяльності серцево-судинної і дихальної систем, розвиток недостатньо сформованих фізичних якостей (загальної і силової витривалості, гнучкості, швидкості);
- третій етап (оціночний), тривалість якого становить 1 місяць, передбачає контроль за рівнем здоров'я та підготовленості студентів.

Теоретична підготовка студентів здійснювалася у вигляді лекційних занять відповідно до відведених годин за авторською програмою. У підготовчій частині практичних занять теоретичний матеріал подавався у вигляді бесід, коротких повідомлень (10–15 хв), тренінгів. Включення тренінгів до інформаційного блоку підготовчої частини заняття використовувалося для одержання студентами теоретичних знань про фізкультурно-оздоровчу діяльність та зворотної інформації про їх засвоєння. З цією метою в експериментальних групах створювалося таке інформаційне середовище, у якому студенти не лише здобували знання, а й навчалися застосовувати їх на практиці. Оскільки, на нашу думку, беззаперечним є те, що знання краще формувати у безпосередньому спілкуванні або під час обговорення самостійно опрацьованої студентами рекомендованої літератури. Цьому сприяли тренінгові заняття, під час яких використовувалися інтерактивні методи навчання: повідомлення, міні-лекції для надання інформації; дискусії для висловлювання особистих думок учасників тренінгу та встановлення логічних зв'язків; обговорення для активного обміну інформаційним досвідом.

До змісту теоретичного розділу існуючої робочої програми з дисципліни були внесені корективи та доповнення для студентів експериментальних груп (табл. 4.2). Для інформаційного забезпечення навчального процесу складено

електронний каталог літератури з фізкультурної тематики [6]. Каталог включено до змісту методичного забезпечення електронної бібліотеки НУВГП (цифрового репозиторію) та внесено до комп'ютерної програми тестового контролю [Test-I] [5]. До інформаційної бази включено навчальну літературу, яка є в наявності в науковій бібліотеці університету (більшість з них не має електронних варіантів, тому не міститься у сховищах репозиторію), що дало можливість прискорити пошук відповідей на питання, які цікавлять студентів, під час планування та проведення самостійних занять.

Таблиця 4.2

Зміст теоретичних занять для студентів експериментальних груп

Назва теми	Семестр
Здоров'я та здоровий спосіб життя.	I
Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування.	I
Основи оздоровчого тренування і ППФП студентів. Управління оздоровчим тренуванням.	I, II
Індивідуальні програми оздоровчого тренування студентів спеціальних медичних груп (методика оздоровчих занять при захворюваннях серцево-судинної системи, органів зору, порушеннях постави тощо).	I, III–VI
Функціональні проби у діагностиці стану здоров'я, фізичної підготовленості та працездатності студентів.	II
Індивідуальні оздоровчі програми фізичних вправ, що спрямовані на розвиток професійно важливих якостей.	II, III, VI
Гігієнічні основи оздоровчого тренування студентів.	IV
Збалансоване та раціональне харчування студентів.	IV
Організація оздоровчого тренування в екологічнобезпечному середовищі.	V

Методико-практичні заняття спрямовані на засвоєння засобів і методів оздоровчої фізичної культури, що сприяють самостійному вдосконаленню у професійному аспекті та власному оздоровленню. Значна увага приділялась оцінюванню індивідуального стану здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості. У ході методико-практичних занять розв'язувалися завдання для самостійного опанування (складання та демонстрація індивідуальної програми

оздоровчого тренування з обраного виду рухової активності з урахуванням майбутньої професійної діяльності тощо).

Оздоровчі секції спрямовані на формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей у студентів. Структура заняття традиційно складалася з трьох частин: підготовчої, основної і заключної [8, с. 60; 14, с. 155]. З метою оптимізації організації занять студентів, додаткові компоненти були виокремлені в рамках підготовчої та основної частин заняття (зі збільшенням годин на ППФП для студентів III курсів) (табл. 4.3). Навчальні заняття зі студентами I–II курсів експериментальних груп були побудовані за такою структурою:

- 12,5 % – теоретичний розділ – 10 хв;
- 18,75 % – загальнорозвиваючі вправи – 15 хв;
- 31,25 % – ключові види рухової активності для підвищення рівня ППФП – 25 хв;
- 25 % – комплекси вправ ЛФК для кожної нозологічної групи – 20 хв;
- 12,5 % – рекреаційна фізична культура – 10 хв.

Таблиця 4.3

**Загальна структура навчального заняття з елементами
теоретичної підготовки та ППФП**

№ з/п	Частини заняття	Тривалість	Компоненти заняття	Особливості використання засобів
1	Підготовча	10 хв	ввідний	Надання інформації (теоретичний розділ)
2		15 хв	функціональний	Загальнорозвиваючі вправи
3	Основна	45 хв	розвивальний	Ключові види рухової активності для підвищення рівня ППФП
4			корекційно-профілактичний	Комплекси вправ ЛФК для кожної нозологічної групи
5	Заключна	10 хв	відновлювальний	Фізичні вправи відновлювального та рекреаційного характеру

Для студентів III курсів експериментальних груп навчальний матеріал розподілявся за такою схемою, але з обов'язковим збільшенням годин на ППФП:

- 12,5 % – теоретичний розділ – 10 хв;
- 18,75 % – загальнорозвиваючі вправи – 15 хв;

- 37,5 % – ключові види рухової активності для підвищення рівня ППФП – 30 хв;
- 18,75 % – комплекси вправ ЛФК для кожної нозологічної групи – 15 хв;
- 12,5 % – рекреаційна фізична культура – 10 хв.

При цьому протягом підготовчої частини заняття ЧСС повинна знаходитися в межах 80–110 уд·хв⁻¹, основної частини – від 110 до 130–150 уд·хв⁻¹, у заключній частині заняття – 60–90 уд·хв⁻¹. Робоча ЧСС визначалася в підгрупах: низький рівень фізичного здоров'я – навантаження 60 % від максимальної ЧСС, нижче середнього – навантаження 65 %, середній рівень – навантаження 70 % від максимального пульсу (ЧСС макс. = 220–вік). Тривалість безперервної роботи становила від 10 хв протягом перших 6–8 занять у вересні-жовтні із поступовим збільшенням до 15 хв наприкінці листопада – у грудні.

Головною проблемою освітнього процесу у ЗВО залишається проблема індивідуалізації та диференціації фізичного виховання студентів, які мають відхилення в стані здоров'я [10; 14; 31; 58; 59 та ін.]. Існують різні класифікації розподілу студентів СМГ в ту чи іншу підгрупу (*розділ 2.3*): одні вчені рекомендують виділяти п'ять підгруп [8, с. 12], інші – сім [83, с. 50]. Це, в свою чергу, створює значні труднощі для викладача у проведенні практичних занять. Виходячи з характеру і частоти виникнення захворювань та різних порушень у діяльності органів і систем організму студентів, протягом тривалого часу у НУВГП застосовувався такий підхід до комплектування навчальних груп:

- група А – студенти із захворюваннями опорно-рухового апарату;
- група В – студенти із захворюваннями кардіореспіраторної системи;
- група С – студенти із захворюваннями органів зору, нирок та інших внутрішніх органів.

Враховуючи рекомендації фахівців (О. В. Бородуліна [14]; О. Г. Румба [94]; О. М. Степанова зі спів. [96] та ін.) і власний багаторічний досвід, розроблено та впроваджено в освітній процес студентів педагогічну технологію, яка передбачає проведення початкового анамнезу фізичного здоров'я студентів із подальшим їх розподілом на підгрупи (рис. 4.4).

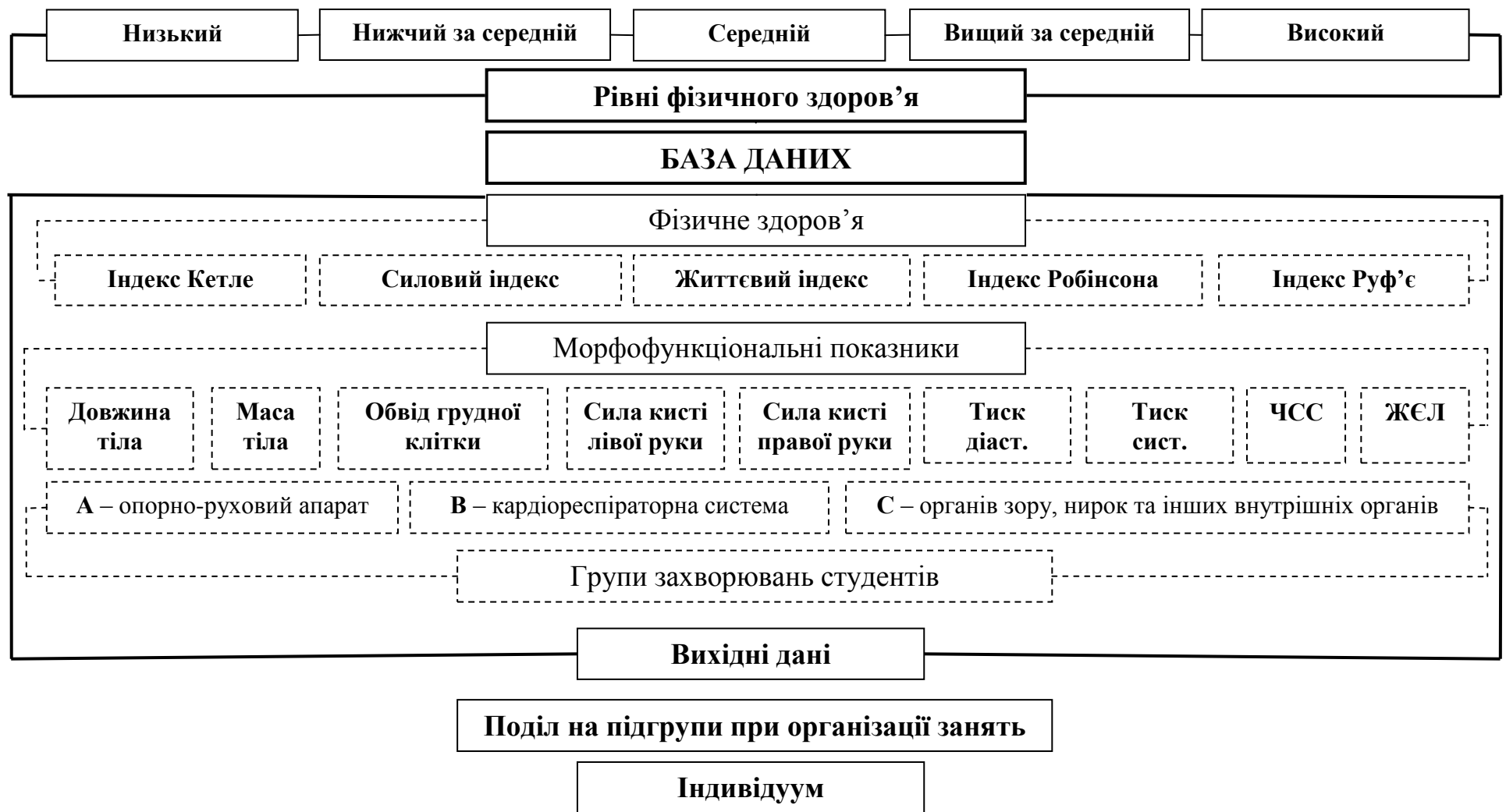


Рис. 4.4. Схема поетапного діагностування та визначення рівня фізичного здоров'я студентів

Використання диференційованої класифікації дозволило сформувати базу даних студентів СМГ за рівнями фізичного здоров'я, яка надає детальну інформацію про захворюваність, функціональний стан, фізичну працездатність та підготовленість для їх подальшої корекції у процесі фізичного виховання. У цілому проведені дослідження показали схожість характеристик соматичного здоров'я студентів СМГ, що дозволило зробити висновок про доцільність їх об'єднання в три навчальні підгрупи для занять фізичним вихованням – із низьким, нижчим за середній, із середнім рівнем соматичного здоров'я. За результатами констатувального етапу педагогічного експерименту, вищий за середній та високий рівні соматичного здоров'я у студентів СМГ не виявлені. Представлена диференціація дозволила досить виразно визначити особливості застосування засобів дозування фізичних навантажень.

З метою здійснення адресної нозологічної корекції було запропоновано індивідуальні алгоритми оздоровлення. Так, зі студентами СМГ із захворюваннями опорно-рухового апарату були застосовані наступні засоби: вправи класичної, танцювальної, фітбол- і степ-аеробіки, фітнес-йоги, каланетики, пілатесу, рухливі та елементи спортивних ігор (настільного тенісу, волейболу), вправи на кардіотренажерах, силові вправи (з власною вагою і зовнішніми обтяженнями), комплекси вправ лікувальної фізичної культури у профілактиці та нівелювання наслідків наявних захворювань, елементи аутогенного тренування. Зі студентами із захворюваннями кардіореспіраторної системи: оздоровчий біг, ходьба, загальнорозвиваючі вправи, елементи класичної аеробіки, фітнес-йоги, каланетики, пілатесу, стретчинга, вправи на кардіотренажерах, елементи рухливі та елементи спортивних ігор (настільного тенісу, волейболу, баскетболу, бадмінтону), комплекси вправ лікувальної фізичної культури для осіб даної нозологічної групи, елементи дихальної гімнастики О. М. Стрельникової та аутогенного тренування. Зі студентами із захворюваннями органів зору, нирок та інших внутрішніх органів: оздоровчий біг, ходьба, загальнорозвиваючі вправи, рухливі та елементи спортивних ігор (волейболу, баскетболу, бадмінтону), елементи фітбол- і танцювальної аеробіки, вправи на кардіотренажерах, вправи з

арсеналу фітнес-йоги, калланетики, пілатесу, стретчинга (без обтяжень і «перевернутих» поз), комплекси лікувальної фізкультури для осіб даної нозологічної групи, дихальні вправи за методикою О. М. Стрельникової. Орієнтовні пріоритети сприяли переважному використанню тих рухових дій, які адекватні можливостям студентів у кожній окремій підгрупі.

Перевага у розвитку рухових якостей у кожній підгрупі визначалася можливістю усунення недоліків фізичної підготовленості. Для розвитку рухових якостей у студентів ми використовували фізичні вправи, які є базовими у змісті оздоровчих технологій:

- *для розвитку силової та загальної витривалості* – оздоровча ходьба і біг (безперервний біг по доріжках стадіону, кросовий біг по пересіченій місцевості) та плавання, елементи ритмічної гімнастики, класичної, танцювальної, степ-аеробіки, шейпінгу (ходьба, біг, підскоки під музичний супровід), кардіо-тренажери, вело- та піші туристські походи;

- *для розвитку швидкості* – біг (прискорення з різних стартових положень до 30–50 метрів, стартовий розгін, біг на місці та з упором в стінку, швидкісні повороти в плаванні), рухливі ігри (короткі естафети) та елементи спортивних ігор;

- *для розвитку сили* використовувалися вправи на тренажерах;

- *для розвитку спритності* – рухливі ігри (вправи на гімнастичних снарядах, елементи акробатики) та елементи спортивних ігор (настільний теніс, бадмінтон, волейбол), човниковий біг та естафети;

- *для розвитку гнучкості* – елементи ритмічної гімнастики, класичної, танцювальної, степ-аеробіки, фітнес-йога (нахили в сторони, кругові оберти тулубом, тазом, нахили вперед, назад, випади тощо).

Рівень фізичної підготовленості першокурсників свідчить, що в кожній навчальній групі можливе виокремлення студентів, у яких ті чи інші фізичні якості розвинені менше, тобто є відстаючими. У кожного студента рівень розвитку його індивідуальних фізичних якостей різний: в одного більш розвинена гнучкість, але відстають силові і швидкісні здібності, в іншого силова

витривалість розвинена добре, але менш виражена здатність до швидкісної роботи.

Відомо, що в основі вдосконалення фізичних якостей лежить пристосувальний ефект, цілісна адаптивна реакція, яка веде до морфофункціональної спеціалізації організму людини [18]. Морфофункціональні перебудови охоплюють весь організм у цілому. В першу чергу це стосується тих м'язових груп, які несуть основне робоче навантаження, і тих фізіологічних систем, які переважно забезпечують їх працездатність. Такий вибіркового характеру функціональної спеціалізації обумовлений, головним чином, режимом роботи організму в умовах окремо вираженої діяльності, а ступінь його виявлення – інтенсивністю та обсягом фізичних навантажень.

За результатами констатуючого етапу педагогічного експерименту із досліджуванним контингентом студентів було встановлено, що інформативно значущими для навчання оздоровчим технологіям компонентами професійно-прикладної фізичної підготовленості є: сила, швидкість, статична витривалість. Такий організаційний підхід до планування роботи в оздоровчих секціях є виправданим із ряду причин. Перш за все тому, що за даного підходу дотримуються основні принципи розвитку психофізіологічних якостей [104, с. 51–54].

У процесі розвитку рухових якостей використовувалися навантаження вибіркового або комплексного характеру. Вибіркові передбачають переважний розвиток окремих якостей, а комплексні забезпечують послідовне або паралельне вдосконалення різних якостей. Використання односпрямованих навантажень у розвитку якої-небудь однієї якості впливає на організм більш глибоко, але має локальний вплив у порівнянні з комплексними навантаженнями.

Комплексно-послідовній організації навантажень притаманне одночасне використання підготовки навантажень різної спрямованості на якомусь конкретному етапі. Незважаючи на підвищення інтенсивності або обсягу роботи, подібна система організації створює монотонну валову дію на організм. При цьому диференційовані пристосувальні реакції організму на специфічні

компоненти навантаження виражені слабо, оскільки його адаптаційна перебудова носить узагальнюючий характер. У результаті розвиваючий ефект навантаження швидко зникає, адаптаційний процес сповільнюється, а рівень розвитку фізичних якостей стабілізується або навіть знижується. Комплексно-послідовна форма повніше враховує рівень підготовленості, загальної спрямованості занять, величину і динаміку застосовуваних навантажень.

Дані форми організації навантажень дозволяють скоротити терміни підготовки за рахунок особистісно-орієнтованого інтенсивного впливу на проблемні фізичні якості студентів. Запропонована організація диференційованого підходу до комплектування оздоровчих секцій (вибір виду рухової діяльності) є найбільш зручною і логічною для підготовки студентів, які мають різний рівень розвитку рухових якостей, оскільки дозволяє більш повно використовувати комплексно-послідовну організацію навантажень у групах.

Враховуючи рекомендації М. М. Філіпова [104, с. 53–54], під час занять дотримувалися принципів, які відображали специфіку методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі психофізіологічної підготовки до майбутньої професійної діяльності: домінантно-мотиваційної настанови, цілісної просторово-часової інтеграції, спеціалізованості, різноспрямованої ритмічності, зворотного зв'язку.

Принцип домінантно-мотиваційної настанови в ході конструювання педагогічного процесу визначав:

- тривалість спрямованості засобів фізичної підготовки;
- активізацію мотивації на виконання певних вправ і навантажень;
- відповідність педагогічних впливів (поетапно) кінцевій цільовій діяльності.

Використовувати засоби фізичної підготовки потрібно так, щоб уникнути одночасного паралельного домінування педагогічних процесів.

Принцип просторово-часової інтеграції передбачав таке формування засобів фізичного впливу на організм і послідовність їх чергування, які забезпечують утворення певного адаптаційного комплексу змін в організмі.

Згідно з цим принципом просторовочасові характеристики, які використовувалися у фізичній підготовці, відповідали системі психофізіологічної підготовки. Визначалися обсяги і структура загальної і спеціальної фізичної підготовки.

Принцип спеціалізованості визначав кількісну характеристику використання фізичних засобів для формування певних якостей відповідно до вимог функціонування організму та майбутньої професійної діяльності. Згідно з цим принципом встановлюються співвідношення різних видів психофізіологічної підготовки.

Принцип різноспрямованої ритмічності передбачав чергування навантажень різного характеру, загальний їх обсяг, співвідношення на кожному етапі підготовки з іншими її компонентами (сенсорним, розумовим, вегетативним).

Принцип зворотного зв'язку реалізовувався в системі професійно-прикладної фізичної підготовки шляхом контролю за розвитком психофізіологічних якостей, порівняння отриманих показників із запрограмованими результатами, які необхідні для досягнення кінцевої мети. Це дало змогу вносити певні корективи до програми [119].

Такий комплексний підхід у психофізіологічній підготовці підвищує ефективність формування професійних навичок, знижує напруженість психофізіологічного стану під час професійної діяльності, забезпечує надійність виконання професійних функцій в екстремальних умовах, зміцнює здоров'я, підвищує працездатність, сприяє збереженню матеріальних ресурсів, продовженню професійного довголіття.

Контрольні заняття передбачали поточний і підсумковий контроль та були спрямовані на:

- виконання контрольних нормативів із визначення рівня фізичної та професійно-прикладної підготовленості;
- складання тестових завдань за допомогою комп'ютерної програми;
- проведення захисту творчих методичних розробок комплексів індивідуальних фізичних вправ відповідно до професійних вимог, складання

глосарія або рефератів та (або) мультимедійних презентацій за розробленою тематикою.

Зокрема, під час поточного контролю кожен студент представляв розроблену індивідуальну оздоровчу програму, демонстрував теоретико-методичні знання, що були використані для її складання. захист рефератів здійснювався під час заняття перед групою студентів та, за необхідності, з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, за графіком, узгодженим із викладачем. Після доповіді – дискусія із одногрупниками протягом 2–3 хв. Студентам надано право за власним бажанням підготувати музичний супровід, помічників та продемонструвати комплекси особисто. Одним із критеріїв оцінювання було вміння студентів пов'язувати зміст реферату з особливостями майбутньої професійної діяльності. За результатами захисту виставлялася недиференційована оцінка «зараховано» або «не зараховано». Для отримання позитивної оцінки «зараховано» студенти повинні продемонструвати, як мінімум, основи теоретико-методичних знань. Крім того, враховувалася активність у навчальному процесі протягом семестру, зацікавленість в обговоренні матеріалу, кількість і зміст запитань.

Для визначення рівня теоретичних знань студентів було використано комп'ютерну програму [5], яка надавала можливість оцінити рівень знань та навички опрацювання літератури [6]. Тести складені відповідно до методичних рекомендацій щодо розробки комплексу контрольних робіт (п. п. 2.5.; 2.10.; 2.11 щодо складання тестових завдань) та розпорядження ректора НУВГП № 23 від 24.03.2010 року. Тести закритої форми наводяться з однією правильною відповіддю із чотирьох-п'яти запропонованих або з кількома правильними відповідями [49]. Студент, який проходить тестування, має можливість обрати одну з 13 тем, що складається з 20 завдань. Були розроблені 260 тестових завдань закритої форми за 13 темами для поточного та підсумкового (семестрового) контролю. З 1-ї по 3-тю теми тестові завдання охоплюють питання здоров'я та здорового способу життя, діагностики фізичного стану та фізичної працездатності студентів. З 4-ї по 7-му теми – питання щодо гігієнічних засобів фізичного

виховання, природних факторів зовнішнього середовища, збалансованого, раціонального харчування, оздоровчих систем фізичних вправ тощо. З 8-ї по 13-ту теми – питання організації та проведення оздоровчого тренування з видів спорту. Надається методика з найбільш популярних у студентському середовищі видів рухової активності: оздоровчий біг та ходьба, оздоровче плавання, туризм, аеробіка тощо.

Контрольні заняття завершувалися виставленням диференційованої оцінки.

Самостійні заняття. У цілісній системі особистісно-орієнтованої професійної підготовки майбутнього спеціаліста особливе місце відводиться самостійній роботі, яка покликана формувати професійно значущі та особистісні якості, що обумовлені індивідуально-психологічними особливостями [8, с. 63; 44; 112]. У роботі за основу взято визначення В. А. Козакова: *...самостійна робота студентів* – це специфічний вид діяльності, головною метою якого є формування самостійності суб'єкта навчання, а формування його вмінь, знань і навичок здійснюється опосередковано через зміст і методи всіх видів навчальних занять⁴.

Проблема організації самостійної роботи студентів є достатньо дослідженою у вітчизняній педагогіці [37; 36; 44; 85, с. 253; 97 та ін.], проте існує певна закономірність: поява нових освітніх технологій розширює арсенал педагогічного забезпечення процесу самостійного опанування студентами навчальної інформації, а відтак спонукає педагогів до нових наукових і методичних розробок щодо оптимального використання нового засобу в освітньому процесі.

Самостійна робота студентів, що розглядається в контексті їх самоосвіти, є найвищою формою освітньої діяльності за критерієм саморегуляції і може бути диференційована залежно від джерела управління, характеру спонукань тощо. Але у будь-якому разі має включати формування стимулів і мотивів самовдосконалення, внутрішньої налаштованості на досягнення мети, планування послідовності дій, консультації та методичне забезпечення роботи, систему

⁴ Козаков В. А. Самостоятельная работа студентов и ее информационно-методическое обеспечение. Київ, 1990. 248 с. С. 14

контролю та оцінювання результативності [43; 33; 53; 121 та ін.]. Самоконтроль полягає в навчанні студентів самоаналізу свого стану здоров'я, рівня функціональної і психофізіологічної підготовленості, в оцінюванні професійно важливих якостей, результати яких фіксуються в інформаційній базі даних або в щоденниках самоконтролю. Це сприяє створенню зворотного зв'язку між викладачем і студентом, розвитку мотивації, свідомості і активності в організації самопідготовки [84, с. 41]. Враховуючи рекомендації науковців [2; 8, с. 69; 30, с. 258; 45, с. 215; 83, с. 411 та ін.], студентам пропонувалося використовувати методи самоконтролю впливу фізичних навантажень на організм в процесі самостійних занять.

Під час проведення педагогічного експерименту враховувалося те, що на сьогодні в питаннях планування й організації самостійної роботи студентів існує ряд проблем, які обумовлені перш за все:

- відсутністю науково обґрунтованих норм самостійної роботи студентів у ході підготовки завдань;
- відсутністю чіткої фіксації тривалості самостійної роботи студентів;
- недостатньою методичною розробкою форм самостійної роботи і їх організації.

Тому було розроблено технологію організації та проведення самостійних оздоровчих тренувань. Під час її реалізації в умовах НУВГП за основу було взято рекомендації, запропоновані О. О. Гореловим, В. Л. Кондаковим, О. М. Усатовим [20], Л. Я. Іващенко, Н. П. Страпко [37], Ю. В. Субботою [97]. Найбільш доцільною і перспективною формою підвищення рухової активності студентів у процесі фізичного виховання є самостійне оздоровче тренування (СОТ) тривалістю 25–40 хв на добу в ранковий, денний або вечірній час, із періодичністю 3–4 рази на тиждень, побудоване з урахуванням інтересів студентів, їх індивідуально-психологічних особливостей. Управління процесом СОТ має здійснюватися шляхом визначення обсягу та інтенсивності навантажень за попередні тижні, коригування індивідуальних програм СОТ з урахуванням експрес-тестування загального стану студентів на другому плановому занятті

тижня. Загальними рекомендаціями щодо організації, змісту і спрямованості СОР, які пройшли апробацію в педагогічному експерименті, є наступні положення.

1. Зміст СОР для кожного студента має визначатися з урахуванням індивідуального вибору певної програми, перелік яких надається студентам у перший тиждень навчального семестру.

2. Тривалість самостійного оздоровчого тренування:

- для студентів з низьким рівнем фізичного здоров'я – 25 хв;
- для студентів із нижчим за середній рівнем фізичного здоров'я – 25–30 хв;
- для студентів із середнім рівнем фізичного здоров'я – 40 хв.

3. Реакція ЧСС:

- для студентів з низьким рівнем фізичного здоров'я – 125–135 уд·хв⁻¹;
- для студентів із нижчим за середній рівнем фізичного здоров'я – 135–145 уд·хв⁻¹;
- для студентів із середнім рівнем фізичного здоров'я – 145–155 уд·хв⁻¹.

4. Перед початком самостійних тренувань усі студенти повинні оволодіти певним обсягом теоретичних знань і практичних умінь з виконання фізичних вправ, дозування фізичних навантажень, навичками самоконтролю за фізичним станом.

5. Необхідність ведення щоденника самоконтролю за самопочуттям, активністю і настроєм, а також для обліку навантаження з метою його регулювання з урахуванням індивідуального рівня загальної фізичної працездатності.

6. Управління процесом СОР здійснюється у процесі планових занять із фізичного виховання та дистанційно (корпоративна пошта, Moodle).

7. Організація занять СОР передбачає використання мінікомплексів у формі «фізкультхвилинок» і «фізкультпауз»; за місцем проживання студентів – фітнес-та психофізичного тренінгу.

8. Індивідуальна програма оздоровчого тренування включає:

- дослідження рівня соматичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка;

- комплексну оцінку фізичного стану (Є. А. Пирогова, Л. Я. Іващенко, 1986);
- комплексну оцінку морфологічного стану;
- результати рухових тестів;
- рекомендації з методики побудови заняття за обраним видом рухової діяльності.

9. Врахування місця проживання студентів, часу прийому їжі, можливостей дотримання санітарно-гігієнічних правил.

10. Регулярна участь у фізкультурно-оздоровчих заходах тривалістю не більше двох годин, які мають високе емоційне забарвлення і сприяють зняттю психологічного напруження.

Приклади індивідуальних програм оздоровчого тренування наведено у додатках С.1–С.4.

Значна увага приділялася підвищенню ефективності процесу фізичного виховання студентів шляхом інтеграції в освітній процес інформаційно-комунікаційних технологій, що дало змогу впровадити дистанційну форму навчання для студентів (Л. П. Сергієнко, 2009; Н. О. Долгова, 2011; І. С. Сирвачева, 2013; С. М. Футорний, 2014 та ін.). В ході виконання дослідження було розроблено презентаційно-мультимедійне забезпечення навчального процесу для самостійної підготовки до фізкультурно-оздоровчих занять, що включає слайд-презентації за темами. Більш детально їх опис наведений у підрозділі 4.5.

Таким чином, чітка організація та встановлення визначеної етапності проходження програми, єдність теоретичного та практичного розділів, впровадження інформаційно-комунікаційних технологій в освітній процес дали змогу підвищити рівень фізкультурної освіти студентів, створити мотиваційні передумови до їх самостійної роботи, піднести престиж і значущість дисципліни в цілому.

Реалізація процесу фізичного виховання на основі розробленої моделі відбувалася з дотриманням системного підходу, який забезпечив цілісність освітнього процесу, сприяючи тим самим його оптимізації, і створив передумови

для розгляду процесу фізичного виховання як єдиної системи з різноманітними внутрішніми послідовними зв'язками.

4.3. Методики вдосконалення фізкультурно-оздоровчих занять студентів

Базовою складовою змістовно-процесуального блоку були оздоровчі технології, які включали в себе значну кількість видів рухових програм із використанням фізичних вправ різної інтенсивності та адресної спрямованості. В основу теоретичного обґрунтування оздоровчих технологій покладено дослідження провідних вітчизняних і зарубіжних фахівців, які свідчать про позитивний вплив засобів оздоровчої фізичної культури на організм студентської молоді [2; 14; 22; 31; 33; 84 та ін.]. Головною ідеєю цих досліджень було включення до навчальної і позанавчальної діяльності оздоровчих технологій із використанням найбільш популярних серед студентів видів рухової активності. Даний підхід був адаптований до кліматично-географічних умов місцевості, в яких знаходиться ЗВО, до умов побуту студентів, до спортивної бази тощо.

Основними видами рухової активності виступали оздоровча ходьба і біг, дихальні вправи та елементи фітнес-йоги, оздоровча аеробіка, рухливі та елементи спортивних ігор; загальнорозвиваючі вправи; як додаткові – силові вправи з невеликими обтяженнями (на розвиток власне силових здібностей і силової витривалості); циклічні вправи на кардіотренажерах (біговій доріжці, вело- та еліптичному тренажерах); оздоровче плавання, велопрогулянки і туризм; комплекси лікувальної фізичної культури; фізичні вправи на нестабільних поверхнях (футболах, півсфері «босу») на розвиток силових і координаційних здібностей.

З огляду на виявлені можливості засобів фізичного виховання у розвитку базових фізичних і психологічних якостей студентів, було встановлено послідовність застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання (додаток Т). В рамках навчальних оздоровчих занять на першому рівні (в

I семестрі) ключовими видами рухової активності виступали дозована оздоровча ходьба і біг, як найбільш прості для засвоєння. На наступному рівні (у II семестрі) акцент було зроблено на дихальних вправах та елементах фітнес-йоги, спрямованих на управління узгодженими діями рухів із диханням, а також силових вправах. Для наступного рівня (III семестр) провідним засобом була оздоровча аеробіка, побудована переважно на навичках ходьби і бігу. В IV–V семестрах головну роль відведено рухливим іграм з елементами спортивних, як найбільш складним в координаційному відношенні і в дозуванні навантаження рухових дій, а також загальнорозвиваючим вправам. На останньому рівні (в VI семестрі) ключовим видом рухової активності була оздоровча аеробіка. Порядок застосування ключових видів рухової активності в межах навчальних оздоровчих занять враховувався в ході побудови самостійного оздоровчого тренування: самостійне застосування студентами оздоровчих вправ здійснювалося після того, як вони були засвоєні на навчальних практичних заняттях під контролем викладача (виняток становили лише циклічні вправи на кардіотренажерах, застосування яких було заплановано в I експериментальному семестрі). В рамках малих форм проведення позанавчальних занять на кожному рівні зберігалися одні й ті ж ключові види рухової активності, застосування яких у загальній системі доповнювало вплив навчальних оздоровчих занять.

Основна мета застосування оздоровчих технологій – оздоровлення, підвищення показників якості життя студентів упродовж їх навчання у ЗВО. *Основні завдання:* 1) нівелювання наслідків перенесених захворювань; 2) відновлення втраченого рівня функціонування основних, життєво важливих систем організму (серцево-судинної, дихальної, м'язової) внаслідок малорухливого способу життя і перенесених захворювань; 3) досягнення нормативних показників розвитку психофізіологічних і фізичних якостей задля успішної професійної та життєвої діяльності; 4) підвищення загального рівня фізичного здоров'я (до вікових норм); 5) поліпшення психоемоційного стану.

Оздоровча технологія з використанням оздоровчої ходьби, бігу. Оздоровча ходьба і біг вже багато років використовуються в програмі

оздоровчого тренування студентської молоді [85, с. 261]. Ходьба чинить стимулюючий вплив на функцію травних залоз, печінки, шлунково-кишкового тракту. При цьому при ходьбі відбувається природний масаж стоп. Як і інші циклічні вправи, ходьба зумовлює сприятливу перебудову нервових процесів, покращує діяльність аналізаторів, підвищує емоційний стан, нормалізує сон. Заняття ходьбою в будь-яку погоду сприяють загартовуванню організму, що позначається на підвищенні опірності факторам зовнішнього середовища, зростанні його адаптаційних можливостей. У студентів з надмірною масою тіла ходьба в поєднанні з низькокалорійною дієтою є ефективним засобом її зниження.

Основні положення оздоровчої технології:

- заборона бігу у стані хвороби, особливо за наявності високого артеріального тиску, грипу чи простудних захворювань [85, с. 270–272];
- швидкість, довжина дистанції та інші компоненти оздоровчої ходьби і бігу повинні збільшуватися поступово, з урахуванням самопочуття студентів;
- для підвищення ефективності оздоровчого тренування рекомендується поєднувати ходьбу і біг з різноманітними вправами, зокрема вправами на розвиток силових здібностей;
- обов'язковою вимогою є систематичність занять.

Методика використання засобів оздоровчої технології. Для студентів спеціальної медичної групи рекомендується починати тренувальний цикл з дозованої ходьби. Тривалість підготовчого етапу тренування при 2–4 заняттях на тиждень складає 3 місяця. Протягом підготовчого етапу ходьбу швидкістю з 4,5 до 6–6,5 км·год.⁻¹ чергують з бігом спочатку на 50 м, потім на 100–150 м. В основний період тренування тривалість бігу поступово збільшується – з 3 до 5 хв. Оптимальну інтенсивність навантаження при дозованій ходьбі та бігу можна визначити за частотою пульсу. Інтенсивність навантаження при ходьбі складає 70,0 % від максимальної.

Регулювати інтенсивність фізичного навантаження можна за ЧСС. Під час бігу вона не повинна перевищувати $170 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ мінус вік. Важливим показником пристосування організму до бігових навантажень є швидкість відновлення ЧСС

одразу ж після закінчення бігу. Для цього визначається частота пульсу за перші 10 с після закінчення бігу, перераховується за 1 хв та приймається за 100 %. Хорошою реакцією відновлення вважається зниження ЧСС через 1 хв на 20,0 %, через 3 хв – на 30, через 5 хв – на 50, через 10 хв – на 70,0–75,0 % (відпочинок у вигляді повільної ходьби).

Для зміцнення здоров'я і підтримання належної фізичної підготовленості достатньо бігати кожен день по 3–4 км або протягом 20–30 хв. Важливий не обсяг роботи, а систематичність занять.

Методика застосування оздоровчої ходьби та бігу викладена у навчальному посібнику «Оздоровче тренування студентів» [45, с. 114], методичних рекомендаціях [69] та мультимедійних презентаціях дистанційних спецкурсів.

Оздоровча технологія з використанням аеробіки сприяє розвитку комунікативних, моральних та естетичних якостей, здібності до координації рухів, гнучкості, правильної постави. Можливості оздоровчої аеробіки проявляються у формуванні навичок спілкування, привітності, доброзичливості, ввічливості, а також у формуванні навичок невербальної поведінки, опануванні етичних норм. Розвитку комунікабельності сприяє також музично-ритмічна діяльність. У формуванні естетичної культури студентів велика увага приділяється хореографії [12; 15; 16; 26; 27; 34; 73; 116 та ін.].

Основні положення оздоровчої технології. Велика інтенсивність навантажень сприяє зміцненню м'язового апарату, розвитку сили, підвищенню функціональних можливостей системи кровообігу, дихання. Значна увага приділяється вправам, які розвивають загальну витривалість (біг, стрибки, танцювальні рухи), оскільки саме ці вправи здійснюють позитивний вплив на серцево-судинну та дихальну системи. Загальна тривалість заняття – не менше 45 хв. Заняття можуть проводитися також індивідуально. Обов'язкові умови ефективності занять – індивідуальний підхід до кожного, відповідність навантажень фізіологічним особливостям і фізичній підготовці організму.

Методика використання засобів оздоровчої технології. При побудові заняття обов'язково враховуються склад та тривалість його частин – підготовчої,

основної та заключної [85, с. 277–280]. Тривалість підготовчої частини – 20 % загального часу. В цій частині заняття переважають ходьба, вправи для шиї, рук та ніг. Рухи виконуються в помірному темпі (ЧСС від 50 % до 60 % від максимальної) з поступовим його підвищенням.

Основна частина заняття займає 70 % загального часу. Вправи, які виконуються в цій частині, розподіляються на 2–3 серії. Перша серія містить вправи для шиї, рук, верхніх кінцівок, тулуба, нижніх кінцівок. При цьому в роботу задіяні значні групи м'язів, збільшується амплітуда рухів. Вправи виконуються в положенні стоячи, сидячи, лежачи на животі, на спині, на боці; не виключається використання найпростіших гімнастичних знарядь (гімнастичні палки, скакалки, м'ячі), опори. Друга серія складається з вправ циклічного характеру та вправ, які підвищують загальну витривалість організму (ходьба з прискоренням, біг, стрибки, танцювальні рухи). Під час другої серії вправ навантаження досягає найбільшої інтенсивності. У третій серії вправи виконуються в положенні сидячи, лежачи. Мета цих вправ – розвиток сили м'язів, рухливості в суглобах.

Під час заключної частини заняття (10 % часу) інтенсивність навантаження зменшується, знижується темп вправ, збільшується інтервал між ними. Закінчується заняття ходьбою, дихальними вправами.

Музика визначає ритм і темп рухів [85, с. 276–277]. Необхідно підбирати музику до певних комплексів вправ або, навпаки, проводити підбір вправ відповідно до ритму і темпу фонограми або запису. Найбільш зручний для виконання вправ музичний розмір $2/3$ та $4/4$; розмір $3/4$ використовується переважно для вправ, що виконуються в повільному темпі.

Обов'язковими умовами ефективності занять є індивідуальний підхід до кожного, відповідність навантажень фізіологічним особливостям і фізичній підготовці організму.

Методика застосування оздоровчої аеробіки викладена у навчальному посібнику «Оздоровче тренування студентів» [45, с. 106–113], методичних

рекомендаціях [62; 67] та мультимедійних презентаціях дистанційних спецкурсів. Результати її впровадження викладені у наукових статтях [58; 59; 61; 65].

Оздоровча технологія з використанням психофізичного тренінгу.

Розвитку *нервово-психічної стійкості* сприяють фізичні вправи, які пов'язані із подоланням труднощів, тобто моделюють різні стресові ситуації і викликають мобілізацію всіх сил організму. Із цією метою використовуються вправи у прийомах зміни негативних проявів емоцій і способах відволікання від цих емоцій. У наукових дослідженнях виявлено пряму залежність нервово-психічної стійкості і вольових якостей (цілеспрямованості, сміливості і рішучості, ініціативності і самостійності, самовладання і витримки, організованості, наполегливості, завзятості і дисциплінованості тощо) [99; 104; 115 та ін.].

Результати впровадження методики розвитку нервово-психічної стійкості викладені у навчальному посібнику «Оздоровче тренування студентів» [45, с. 139–159], методичних рекомендаціях [60; 67] та у статтях [58; 59; 61; 65].

Оздоровча технологія з використанням плавання. До патологій опорно-рухового апарату студентів СМГ НУВГП переважно належать такі захворювання, як сколіоз II або III ступеня (38,89 %), остеохондроз хребта, ускладнений неврологічними порушеннями (16,54 %), нестабільність шийного відділу хребта (13,12 %), плоскостопість II ступеня (35,84 %). Плавання є найбільш корисним серед великого різноманіття видів спорту для студентів СМГ із захворюваннями опорно-рухового апарату [18; 19; 82]. Запливи, ігри у воді в комплексі із застосуванням загартовуючих процедур зумовлюють позитивні зміни у функціях нервової, дихальної, серцево-судинної, травної систем, а також в опорно-руховому апараті та ін.

Основні положення оздоровчої технології. У кожному занятті виконуються по 2–3 вправи перед зануренням у воду і у воді у вказаній послідовності. Переходити до наступної вправи можна лише після засвоєння попередньої. Кількість повторень кожної вправи в одному занятті становить від 4–6 до 8–12 разів.

Спочатку необхідно поступово збільшувати час перебування у воді від 10–15 до 30–45 хв та прагнути подолати за цей час без зупинок 600–700 м у перші п'ять діб, в другі – 700–800 м, а потім 1000–1200 м. Для тих, хто плаває погано, спочатку слід пропливати дистанцію 25, 50 або 100 м, але повторювати її 8–10 разів. По мірі оволодіння технікою плавання і розвитку витривалості слід переходити до подолання довгих дистанцій. Оздоровче плавання здійснюється рівномірно з помірною інтенсивністю. Частота серцевих скорочень одразу ж після подолання дистанції повинна бути в межах $120\text{--}150 \text{ уд}\cdot\text{хв}^{-1}$ для віку 17–20 років.

Під час занять плаванням слід дотримуватися наступних правил безпеки: заняття у відкритій водоймі проводяться групою 3–5 осіб і тільки на перевіреному місці глибиною не більш 1 м 20 см; займатися слід не раніше, ніж через 1,5–2 год. після прийому їжі; забороняється займатися плаванням, якщо спостерігається погане самопочуття, підвищена температура, простудні та шлунково-кишкові захворювання; найкращий час для занять плаванням – з 10–11 до 13 год., в спекотну погоду можна займатися додатково – з 16 до 18 год.

Регулярні заняття плаванням значно підвищують ефективність оздоровчого тренування. Поступове збільшення дистанції сприяє розвитку витривалості. Підвищена затрата енергії у воді ($5\text{--}8 \text{ ккал}\cdot\text{хв}^{-1}$ або $20\text{--}32 \text{ кДж}\cdot\text{хв}$) позитивно відображається на ліпідному обміні.

Методика використання засобів оздоровчої технології. У методиці проведення занять оздоровчим тренуванням у групі студентів з порушенням постави необхідно звертати особливу увагу на вихідне положення (лежачи на спині або животі), а при вираженому сколіозі використовувати асиметричні вихідні положення залежно від дуги сколіозу. Фізичні вправи спрямовані переважно на зміцнення м'язового корсету тулуба (статичні і динамічні вправи), розслаблення і розтягування спазмованих м'язів, дихальні вправи – такі ж самі, як у залі.

У технології використовуються спеціальні підготовчі вправи до заходу у воду та безпосередньо у воді.

Перед заходом у воду.

1. Імітація рухів ногами при кролі на грудях, сидячи на лавці або підлозі серіями по 30–60 с з відпочинком 20–30 с.
2. «Млин» – обертання прямих рук в плечовому суглобі вперед і назад у положенні стоячи, серіями по 8 обертів в кожен бік.
3. Імітація рухів руками при кролі на грудях, стоячи з нахилом вперед.
4. Імітація рухів руками при кролі на спині в положенні стоячи.
5. Ходьба вперед з нахилом тулуба і з імітаційними рухами рук при кролі на грудях.
6. Ходьба назад з імітаційними рухами руками при кролі на спині.
7. Узгоджені з диханням імітаційні рухи руками при кролі на грудях у положенні стоячи з нахилом вперед.
8. Узгоджені з диханням імітаційні рухи руками при кролі на спині стоячи.
9. Імітація стартового стрибка.
10. Імітація повороту біля стіни та ін.

У воді.

1. Занурення у воду з головою із затримкою дихання, видихом у воду, відкриванням очей в воді, пошуком речей, що знаходяться під водою.
2. Випливання із положення присіду в групуванні, обхопивши руками гомілки («поплавок»).
3. Випрямлення після випливання в групуванні та утримання на поверхні води на грудях із розведеними та з'єднаними руками і ногами, обличчя опущене у воду.
4. Лежання на поверхні води на спині з розведеними і з'єднаними руками і ногами.
5. Ковзання на грудях, обличчя опущене у воду, руки витягнуті вперед, і на спині (руки вздовж тулуба), відштовхнувшись від дна, а потім від бортика басейну без руху ногами. Під час ковзання на грудях видих робиться у воду.
6. Рухи у воді ногами при кролі на грудях і на спині, спираючись на дно або бортик басейну.

7. Ковзання на грудях із затримкою дихання (обличчя опущене у воду) і ковзання на спині з роботою ніг.

8. Рухи руками при кролі на грудях, стоячи у воді нахилившись, підборіддя торкається води.

9. Те саме при поєднанні рухів руками з диханням.

10. Плавання з дошкою кролем на грудях з рухами ногами.

11. Плавання кролем на грудях з роботою рук і ніг, з опущеним у воду обличчям і з затримкою дихання.

12. Плавання кролем на грудях з рухами рук і ніг.

13. Плавання кролем на грудях з поступовим включенням дихання у ритм рухів. Спочатку один цикл, потім – другий, третій і т.д.

Плавання можна використовувати і як самостійний вид оздоровчого тренування, приблизна програма якого наведена у табл. 4.4. Результати впровадження методики використання плавання викладені у навчальному посібнику «Оздоровче тренування студентів» [45, с. 114–117], методичних рекомендаціях [62; 67] та у наукових статтях [58; 61].

Таблиця 4.4

Загальна довжина плавання в залежності від етапу тренування

Тижні тренувань	Загальна довжина дистанції в день, м	Кількість повторних запливів на дистанцію, м
1–2	100	25x4
3–5	200	100x2
6–14	400	100x4
15–23	500	50x2 + 100x2 + 200x1
24–31	700	50x4 + 100x3 + 200x1

Оздоровча технологія з використанням кардіо- та силових тренажерів.

У другій частині першого та упродовж другого етапів студенти вивчали особливості застосування кардіо- та силових тренажерів, які є основним засобом індивідуального диференціювання навантаження та які використовувалися у подальшому на кожному занятті на всіх етапах. За основу кардіотренування як

в умовах залу ЛФК, так і на відкритому повітрі було обрано методику К. Купера [73].

Основні положення оздоровчої технології. Згідно з рекомендаціями К. Купера, відразу після розминки тривалістю 10–15 хв виконувалися аеробні вправи, а потім силові вправи і заминка. Навантаження аеробних вправ підбиралось окремо на основі експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я за Г. Л. Апанасенком.

Методика використання кардіотренажерів. Всі сучасні кардіотренажери (бігові доріжки, степери, велоергометри, еліптичні і гребні) обладнані комп'ютерами зі зворотним зв'язком, тому студентам пропонувалося визначати дозування навантаження на одному із тренажерів відповідно до рівня свого соматичного здоров'я. У літературі є дані про величину навантаження і позитивний ефект від застосування таких вправ [85, с. 291–300]. Робоча ЧСС визначалася за підгрупами: студентам із низьким рівнем – навантаження 60 % від максимальної ЧСС, нижчим за середній – навантаження 65 %, середнім рівнем – навантаження 70 % максимального пульсу. Тривалість безперервної роботи становила від 10 хв протягом перших 6–8 занять у листопаді-грудні і поступово збільшувалася до 15 хв у квітні-травні.

Одним із ключових компонентів у розробці технології є застосування силових вправ. Використання тренажерних пристроїв дозволяє підвищити моторну щільність заняття і скоротити час на навчання техніки виконання вправ. Дослідники, які вивчають можливість застосування силових тренажерів у роботі зі студентами СМГ, зазначають покращення у них діяльності кардіореспіраторної системи, регуляції вегетативних функцій, фізичної працездатності і підготовленості, і, як наслідок, перехід на більш високий рівень фізичного стану, підвищення інтересу до занять фізичними вправами в цілому [85, с. 291].

Методика використання силових тренажерів. Силові вправи об'єднувалися в комплекси колового тренування, що складаються з 8–10 вправ у лютому і 12–15 вправ у квітні-травні. Вправи виконувалися безперервним методом. Час для відпочинку надавався лише під час переходу від станції до станції. Кількість

повторень вправ: 10–12 разів – для студентів із низьким рівнем фізичного здоров'я, 12–14 разів – для студентів із нижчим за середній рівень фізичного здоров'я і 14–16 разів для студентів із середнім рівнем фізичного здоров'я. Через 2 тижні кількість повторень збільшувалася на 2–4 рази. Щомісяця комплекс вправ замінювався з додаванням нових вправ. Враховуючи час та місце проведення, до занять на кардіо- та силових тренажерах додавалися комплекси, що включають інші засоби оздоровчої фізичної культури. Згідно з рекомендаціями фахівців для людей, що мають захворювання, навантаження під час виконання таких комплексів повинні бути малої і середньої інтенсивності [85, с. 298–300].

Методика проведення оздоровчого тренування з використанням кардіо- та силових тренажерів викладена у навчальному посібнику «Оздоровче тренування студентів» [45, с. 74–83].

Оздоровча технологія з використанням дихальних вправ та елементів фітнес-йоги. У багатьох дослідженнях обґрунтовано можливості *дихальних вправ та елементів фітнес-йоги* для зняття нервово-психічного напруження і підвищення стійкості до стресу, а також підвищення рівня фізичного розвитку, зміцнення дихальної системи, підвищення адаптації організму до несприятливих умов природного середовища та чинників професійної діяльності [13; 14; 15; 77; 85, с. 336; 113 та ін.].

Методику опанування дихальних вправ та елементів фітнес-йоги викладено у навчальному посібнику «Оздоровче тренування студентів» [45, с. 193–210], методичних рекомендаціях [60; 62], мультимедійних презентаціях дистанційних спецкурсів та публікаціях [58; 59; 61; та ін.].

Оздоровча технологія з використанням дихальної гімнастики за методикою О. М. Стрельникової. Дихальна гімнастика за О. М. Стрельниковою – це супроводження рухів рук, тулуба і ніг так званими динамічними дихальними вправами, які виконуються «парадоксально», оскільки вдих робиться не на розширенні грудної клітки, а під час її стискання [83, с. 404; 85, с. 337–338]. При цьому вдихи повинні бути дуже короткими і невеликими за обсягом (навіть менші за звичайні), але гранично активні, а видихи – абсолютно пасивними.

Основні положення оздоровчої технології:

– незважаючи на те, що основною метою застосування гімнастики є профілактика і лікування захворювань органів дихання, на сьогодні доведено її сприятливий вплив на функцію серцево-судинної, травної, центральної нервової та інших систем організму;

– підвищує загальну опірність організму, його тонус;

– покращує нервово-психічний стан;

– є можливою до застосування за будь-якої тяжкості захворювання, в тому числі і в разі постільного режиму.

Методичні вказівки щодо проведення дихальної гімнастики за О. М. Стрельниковою:

Перша підготовча вправа.

1. В. п. – залежно від самопочуття – лежачи (у тяжкому стані), сидячи, стоячи.

2. Вдих – гранично активний: голосний короткий; вдих носом при зімкнутих губах; немов нюхаєте повітря, коли пахне гаром.

3. Видих – абсолютно пасивний, відбувається автоматично за вдихом: не заважайте повітрю виходити після кожного вдиху довільним чином, можна навіть через рот.

4. Вдих відбувається одночасно з рухом.

5. Дозування одного повтору – 8–16–32 вдихів-рухів (і, відповідно, пасивних видихів) залежно від підготовленості студента, інтервал відпочинку між повторами 3–5 с, у разі необхідності може бути збільшений до 10 с.

Друга підготовча вправа. В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей, голова прямо, руки зігнуті в ліктях, пальці стиснути в кулаки. Спрямувати руки назустріч одна одній так, щоб права рука торкнулась лівого плеча, ліва – правого – вдих носом.

Третя підготовча вправа. В. п. – теж саме, руки схрестити на грудях. Напівприсід – вдих носом.

Перша комплексна вправа. В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей, голова прямо, руки зігнуті в ліктях, пальці стиснути в кулаки. Зустрічні рухи руками, присідаючи, вдих носом.

Четверта підготовча вправа. В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей, голова прямо, руки зігнуті в ліктях, пальці стиснути в кулаки. Нахил вперед, руки «викинути» назустріч одна одній, вдих, ледь-ледь розігнутись – знову «викинути» руки – вдих.

П'ята підготовча вправа. В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей, голова прямо, пальці стиснуті в кулаки. Нахил назад, руки схрестити (правою рукою торкнутись лівого плеча, лівою – правого, лікті не опускати) – вдих.

Друга комплексна вправа. «Маятник» – Невеликий нахил вперед, руки різко схрестити – вдих.

Додаткові вправи. В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей, голова прямо. Нахили голови вперед – вдих, назад – вдих; повороти праворуч – вдих, ліворуч – вдих; нахили голови на праве плече – вдих, на ліве плече – вдих. Видих – пасивний, автоматично за вдихом – у в. п.

Результати впровадження методики використання дихальної гімнастики за О. М. Стрельниковою викладені у методичних рекомендаціях [69] та у статті [58].

Оздоровча технологія покращення функціонування зорового аналізатора студентів із вадами зору з використанням елементів спортивних ігор. Одним із серйозних захворювань є порушення різних функцій зорового аналізатора, через який здійснюється приймання до 90 % інформації з навколишнього світу. Порушення цієї системи значно обмежує людину в просторовому орієнтуванні і серйозно ускладнює цілеспрямовані координаційні дії [78; 99; 110]. Студент із ослабленим зором у разі тривалої роботи на сучасних мультимедійних засобах, без яких практично не обходиться жодна навчальна дисципліна у ЗВО, відчуває дискомфорт, що посилюється загальним зниженням розумової і фізичної працездатності, погіршенням самопочуття, активності і настрою [30, с. 83; 85; 99].

Щорічно кількість студентів, що поповнюють СМГ із різними захворюваннями органів зору, нестримно зростає. Так, за період з 2011 по

2015 рр. чисельність таких молодих людей у НУВГП зростає з 6,87 % до 11,13 %, і ця тенденція зберігатиметься за прогнозами вчених [21; 99; 100; 110 та ін.], тому що частка інтелектуальних навантажень, пов'язаних з інтенсивною діяльністю зорової системи, з кожним роком зростає. Таким чином, статистика, яка свідчить про 1,6-разове збільшення порушень зорового аналізатора, є досить невтішною.

В результаті етіологічного аналізу зорових порушень встановлено, що найбільша їх кількість фіксується на початковому етапі освітньої діяльності і пов'язується зі значними інтелектуальними навантаженнями. Зазначено, що в осіб, що працюють за комп'ютером, існує велика ймовірність виникнення ряду патологій зорового аналізатора, опорно-рухового апарату, шлунково-кишкового тракту, психопатологій тощо [21, с. 18]. Відмінним засобом профілактики таких захворювань є диференційований вибір ігрових вправ залежно від рівня розвитку функцій органу зору студентів [30, с. 92].

Методика використання засобів. При захворюваннях органів зору заборонені стрибки, перекиди, вправи з напруженням, стійки на руках і голові. Зі спортивних ігор, що позитивно впливають на зоровий аналізатор, підвищують його працездатність і розширюють межі поля зору, є настільний теніс і фізичні вправи з елементами волейболу (баскетболу) [85, с. 333]. Вони рекомендовані для студентів СМГ, що мають легкий або середній ступінь порушення рефракції [21, с. 144; 93].

Під час гри в настільний теніс в активну роботу включається велика група м'язів, покращується діяльність серцево-судинної і дихальної систем. Ця гра рекомендується для реабілітації студентам, які страждають найбільш поширеними серцево-судинними захворюваннями, захворюваннями органів зору, в разі порушення постави. Стеження за польотом м'яча – прекрасна гімнастика для очей. Для більш ефективного впливу на зоровий аналізатор під час гри в настільний теніс необхідно використовувати кольорові кульки [78]. Бажано, щоб кульки мали яскраве забарвлення (жовтий, рожевий, синій, зелений кольори) і змінювалися в процесі гри кілька разів. Це сприятиме постійній зміні роботи м'язів ока, в результаті чого досягатиметься тренувальний ефект.

Основні положення оздоровчої технології:

– використання ігрових видів спорту (настільного тенісу), в яких присутній механізм прицілювання, покращує рефракцію і підвищує поріг світлової чутливості;

– ігрові вправи, у яких головним завданням зорового аналізатора є контроль за об'єктом, що переміщується, сприяють розширенню меж периферійного зору і зниженню напруження окоорухових м'язів;

– для всебічного покращення роботи зорового аналізатора на заняттях необхідно поєднувати ігрові вправи з прицілюванням та зі стеженням за об'єктами, що переміщуються;

– суперництво і прагнення до виграшу в іграх підвищує не лише якість виконання різних технічних прийомів, але і максимізує роботу органу зору, покращуючи тим самим оздоровчий ефект;

– використання ігрових вправ доцільно здійснювати в основній частині заняття з фізичного виховання. Але загальний обсяг часу виконання вправ не повинен перевищувати 60–70 % від загального часу основної частини;

– під час самостійних занять із використанням ігрових вправ тривалість виконання контролюється індивідуально. Основною умовою при цьому є самоконтроль. Студент повинен припинити заняття у випадку як загальної втоми, так і втоми зорового аналізатора, виникнення дискомфорту;

– на початку семестру необхідно провести теоретичне заняття, спрямоване на формування базових знань про роботу зорового аналізатора, причини погіршення зору, засоби і методи його покращення;

– на початку семестру необхідно проводити тестування рівня розвитку фізичних якостей, розвиток і вдосконалення яких передбачено навчальною програмою, а також рівня функціональної тренуваності, фізичної підготовленості і стану зорового аналізатора студентів.

Отже, в роботі наведено загальні вимоги змістової частини технології покращення функціонування зорового аналізатора студентів. В той же час, до обов'язкових вимог належать наступні:

- обстеження студентів у лікаря-офтальмолога;
- структура, зміст і спрямованість планових занять із фізичного виховання повинні відповідати загальноприйнятим вимогам.

Дана технологія орієнтована на два семестри – IV–V. Перші та останні два заняття у семестрах відводяться на комплексне обстеження. Всі інші заняття мають п'ятикомпонентну структуру і складаються з підготовчої, основної та заключної частин. У підготовчій частині занять виконуються ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи на місці і в русі. Основна частина заняття заповнюється переважно ігровими вправами (приблизно 40–45 хв). Вибір ігрових засобів повинен бути орієнтований на стан функцій зорового аналізатора. Якщо у студентів низькі показники меж поля зору або критичної частоти злиття мигтіння, то їм необхідно давати більше ігрових вправ з елементами настільного тенісу з використанням кольорових м'ячиків. Таким чином, 30 хв виконуються ігрові вправи з елементами настільного тенісу, а 10–15 хв – студенти грають у ті гри, які надають найбільший ефект на функції зорового аналізатора. У заключній частині заняття виконуються фізичні вправи відновлювального та релаксаційного характеру.

У технології покращення функції зорового аналізатора студентів із вадами зору використовуються такі ігрові вправи з елементами настільного тенісу:

1. «Естафета» – гравці розбиваються на декілька команд (залежно від кількості студентів) і шикуються в колони. Гравці по черзі виконують різні завдання:

- а) біг із набиванням кульки до стійки обличчям, до колони спиною;
- б) біг із набиванням кульки, на кожен удар ракетка повертається на 180°;
- в) у парах виконуються передачі в русі. Один рухається спиною, інший – обличчям;
- г) у парах виконуються передачі в русі до стійки одним боком, назад – іншим;
- д) ведення кульки з відскоком від підлоги.

Для ускладнення можна розмістити перешкоди (фішки або конуси) для того, щоб студенти їх оминали. Даний прийом дозволяє активізувати роботу периферійного зору.

2. «По колу на виліт» – грають від 4 до 6 осіб. Гравці стають навколо тенісного стола таким чином, щоб біля лицьової лінії стола знаходилося по одній людині. Перший гравець робить подачу на протилежну сторону і починає рух проти годинникової стрілки, перший гравець з іншого боку відбиває подачу (робить передачу на іншу сторону) і теж починає рух проти годинникової стрілки. Другий гравець тим часом переходить на місце першого і відбиває кулю (робить передачу на іншу сторону) і продовжує рух. Тобто всі гравці рухаються навколо тенісного стола і виконують передачі. Якщо хто-небудь із гравців помиляється – він вибуває. Гра продовжується до тих пір, поки гравців не залишиться двоє.

3. «Двома кулями» – гравці виконують передачі двома кулями різного кольору. Завдання – зробити якомога більше передач.

4. «Настільний теніс» – грається за спрощеними правилами. Колір кульки змінюється після кожного розіграшу.

Ознайомлення з ігровими вправами, їх правилами і технічними прийомами здійснюється з 3-го по 10-те заняття. При цьому пульсове навантаження на цих заняттях повинне становити $90\text{--}110 \text{ уд}\cdot\text{хв}^{-1}$. Інші заняття проводяться з ЧСС $130\text{--}140 \text{ уд}\cdot\text{хв}^{-1}$.

Слід зауважити, що вправи, спрямовані на розвиток рухових здібностей, слід виконувати студентам із використанням засобів оптичної корекції. Інтенсивність виконання даних вправ не повинна перевищувати ЧСС $150 \text{ уд}\cdot\text{хв}^{-1}$. Для того, щоб правильно підібрати дозування, доцільно на 3–8-му заняттях після кожної вправи комплексу вимірювати пульс у студентів.

Вплив вправ з арсеналу таких спортивних ігор, як настільний теніс, на зоровий орган дозволяє не тільки покращувати зорові функції, але і наповнювати заняття позитивними емоціями, підвищувати рівень фізичної працездатності і функціональної тренуваності, зміцнювати здоров'я студентів.

Результати впровадження оздоровчої технології покращення функціонування зорового аналізатора у студентів із вадами зору з використанням елементів спортивних ігор викладені у методичних рекомендаціях [62] та у наукових статтях [58; 59].

Таким чином, застосування оздоровчих технологій у здоров'язбережувальному освітньому просторі ЗВО розглядається як процес фізичного виховання, основними засобами якого є спеціально підібрані фізичні вправи з елементами спортивних і рухливих ігор, оздоровчої аеробіки, плавання, вправи для зняття нервово-психічного напруження (дихальні вправи та елементи фітнес-йоги) тощо. Супутніми засобами в досягненні основної мети є оздоровчі сили природи і гігієнічні чинники.

4.4. Системні механізми застосування оздоровчих технологій у здоров'язбережувальному освітньому просторі закладу вищої освіти

Результати констатувального етапу експериментального дослідження аргументовано доводять, що останнім часом спостерігається тенденція до зниження рівня рухової активності студентів, погіршення стану їх здоров'я, рівня фізичного розвитку й фізичної підготовленості, що є наслідком суттєвих недоліків у створенні певних педагогічних умов управління фізичним вихованням у ВНЗ [23; 45, с. 37–42].

Будь-який освітній заклад становить собою цілісну динамічну соціально-педагогічну систему [23; 45, с. 37–42; 75; 105 та ін.]. Управління нею потребує адекватного, а саме системного, підходу [68; 64]. Оскільки системоутворюючим чинником освітнього простору ЗВО є суб'єкти освітнього процесу (у ЗВО – це студенти, науково-педагогічні працівники, адміністративно-управлінський апарат тощо), то в процесі взаємодії вони створюють освітній простір з окремими елементами, що впливає на кожного суб'єкта освітнього процесу [28; 54; 76, с. 130]. Таким чином, *освітній простір закладу вищої освіти* – це цілісний багатофункціональний комплекс можливостей освітньої установи, що породжує

безліч відносин і зв'язків, спрямованих на задоволення професійних та особистісних потреб майбутніх фахівців [108, с. 59]. Освітній простір закладу вищої освіти має організовуватися на основі принципу здоров'язбереження, як відображення гуманістичних ідей вітчизняної системи освіти.

Здоров'язбережувальний освітній простір ЗВО є багаторівневим соціокультурним сегментом, у межах якого на певній території реалізуються взаємовідносини людини з оточуючими її компонентами освітньої системи ЗВО (освітнім середовищем), що створює потенційну можливість для розвитку особистості, покращення її здоров'я та формування готовності до майбутньої професійної діяльності [17; 108, с. 59]. При організації здоров'язбережувального освітнього простору ЗВО, здоров'я людини необхідно розглядати як багатовимірну, інтегративну характеристику особистості, що розкриває її психічний, фізичний, духовно-моральний, соціальний стан.

У контексті нашого дослідження *здоров'язбережувальний освітній простір ЗВО* – це освітній простір, що забезпечує збереження і зміцнення психічного, фізичного, соціального і духовно-морального здоров'я студентів, спрямований на особистісно-орієнтоване навчання та сприяє розвитку потенціалу самореалізації молоді у майбутній професійній і життєвій діяльності.

Система фізичного виховання (СФВ) НУВГП, як складова освітнього середовища закладу вищої освіти, є цілеспрямованою, динамічною та відкритою для розвитку [80, п. 2.10] (рис. 4.5). Призначення системи пояснюється її властивістю (здатністю) сприймати потреби власних об'єктів та зовнішнього середовища й виконувати певні дії для задоволення цих потреб.

Динамічність СФВ НУВГП полягає в тому, що її цілі, функції та структура змінюються з часом залежно від потреб зовнішнього середовища. Головною дійовою особою та об'єктом впливу СФВ НУВГП є людина, яка сама по собі є цілеспрямованою, відкритою (для розвитку) та динамічною системою. Проте людина (студент, науково-педагогічні працівники, обслуговуючий персонал та ін.) відрізняється від системи тим, що вона може обмірковувати та управляти власними діями за допомогою свідомих зусиль, встановлювати пріоритети та

робити вибір, заснований на науковій перевазі або життєвому досвіді та необхідності.

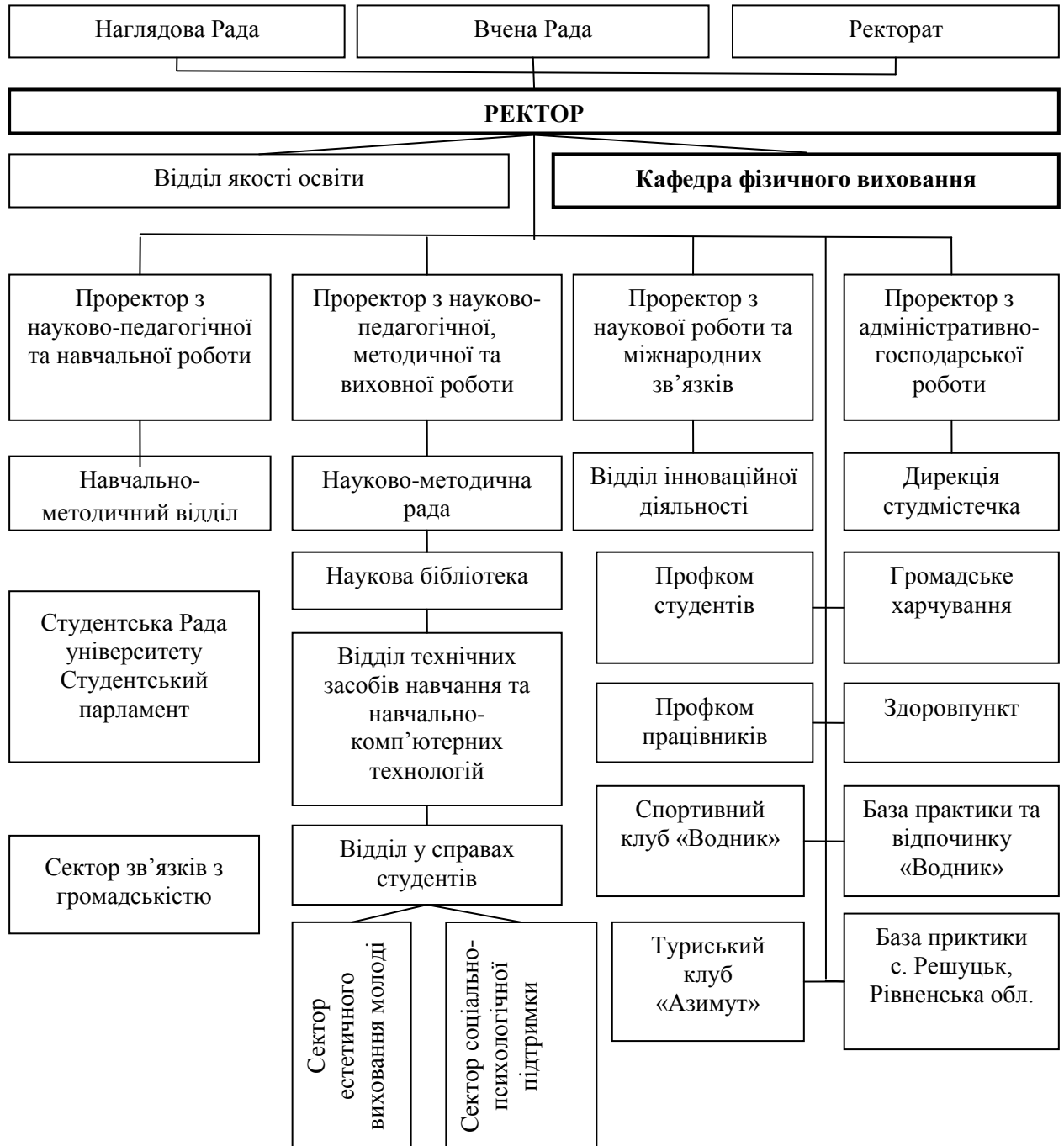


Рис. 4.5. Система управління процесом фізичного виховання в Національному університеті водного господарства та природокористування

У процесі управління СФВ НУВГП застосовуються методи синергетики стосовно керування підсистемами із використанням діючих дестабілізуючих та розвиваючих чинників, а також із постійним покращенням якості управлінських операцій. Таким чином, резервом підвищення якості фізкультурно-оздоровчої діяльності та процесу застосування оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів зокрема є управління системою фізичного виховання.

У дослідженні розглянуто *управління системою фізичного виховання* як процес цілеспрямованої й організованої взаємодії на всіх рівнях освітнього середовища (індивідуальному, груповому, кафедральному, освітнього закладу) суб'єктів та об'єктів освітнього процесу, спрямованого на засвоєння цінностей фізичної культури, підтримання оптимального фізичного стану, формування стійкої потреби в руховій активності, підвищення суб'єктної позиції педагогів, адміністрації ЗВО та студентів у досягненні позитивних результатів, створення умов для розвитку компетентності всіх суб'єктів освітнього процесу. Тому актуальність оновленої методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів визначається розробкою науково-теоретичної бази управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю на всіх рівнях ЗВО.

Стратегічні цілі СФВ НУВГП мають складну ієрархічну будову за рівнями та рангами. У процесі застосування оздоровчих технологій пріоритетні стратегічні цілі СФВ НУВГП мають наступний вигляд:

- зміцнення здоров'я, підвищення професійної працездатності студентів університету засобами оздоровчої фізичної культури;
- виховання та якісна освітня підготовка конкурентоспроможних фахівців;
- постійне підвищення наукового й освітнього рівня, іміджу та академічного потенціалу НУВГП в освітянському просторі України, Європи і світу;
- підвищення якості освітньої, наукової та фізкультурно-оздоровчої діяльності в новій парадигмі – навчання протягом усього життя;
- підвищення соціального ефекту в здоров'язберезувальному середовищі НУВГП;

– реорганізація фізкультурно-оздоровчої діяльності під впливом постійних змін у сферах громадського життя й ціннісних орієнтаціях молоді, імплементація до Європейського освітнього простору;

– виховання стійких якостей особистості засобами оздоровчої фізичної культури, сприяння духовно-вольовому, психофізичному розвитку студентства університету;

– виховання почуття громадянської відповідальності та почуття патріотизму серед студентів університету;

– постійне виховання у студентів університету позитивних мотивацій і характеристик соціального бачення, активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя, навичок самостійних занять фізичними вправами протягом усього життя та створення умов для максимального їх задоволення.

Таким чином, здоров'язберезувальна діяльність суб'єктів освітнього середовища ЗВО – це процес взаємодії адміністративно-управлінського, професорсько-викладацького і студентського колективів ЗВО в частині організації освітнього процесу на основі впровадження інноваційних оздоровчих технологій у взаємозв'язку з іншими педагогічними технологіями.

Наступний етап системної інтерпретації результатів дослідження полягав у визначенні місця оздоровчих технологій в освітньому просторі ЗВО. Дуже важливо, щоб кожна технологія ефективно функціонувала саме в системі, була її елементом, який був би взаємопов'язаний з іншими елементами цієї системи. СФВ НУВГП для виконання стратегічних цілей і завдань забезпечується зовнішніми та внутрішніми ресурсами, до яких належать інформаційно-правове, організаційно-інструктивне, науково-методичне, кадрове, медичне забезпечення, складова безпеки життєдіяльності, матеріально-технічне та фінансове забезпечення, система інформації.

Інформаційно-правова складова. Для організації управління системою фізичного виховання у НУВГП і виконання посадових обов'язків науково-педагогічними працівниками та службовцями застосовується нормативно-розпорядча документація [80; 86; 87; 88; 90; 91; 102 та ін.].

Освітній процес базується на принципах науковості, гуманізму, демократизму, партнерських відносин, послідовності та неперервності; організовується з урахуванням можливостей сучасних інформаційних технологій навчання та орієнтується на формування освіченої, гармонійно розвиненої особистості, здатної до постійного оновлення наукових знань, професійної компетентності, мобільності та швидкої адаптації до змін і розвитку в соціально-культурній сфері, у галузях техніки, технологій, системах управління та організації праці в умовах ринкової економіки [80, п. 5].

Організаційно-інструктивна складова забезпечує:

- прийняття управлінських рішень адміністрацією університету щодо створення необхідних умов упровадження оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів;
- створення структурних підрозділів з фізичного виховання і масового спорту та забезпечення їх необхідною кількістю працівників, матеріально-технічною базою, обладнанням, інвентарем;
- контроль за станом фізичного виховання і здоров'я студентів;
- підготовку та оприлюднення щорічного звіту про стан фізкультурно-оздоровчої діяльності у закладі вищої освіти тощо.

В НУВГП організація освітнього процесу з фізичного виховання здійснюється за «традиційною» та «секційною» моделями [80, п. 2.10], з включенням навчальних занять із фізичного виховання до розкладу інститутів. В процесі застосування оздоровчих технологій в освітньому просторі ЗВО було запроваджене правило, що декларує не жорстку залежність від планових занять із фізичного виховання, а їх системну організацію як у процесі навчальної, так і позанавчальної діяльності. При цьому обов'язковою умовою було сумарне забезпечення оптимального рівня рухової активності, що обумовлювалося, в першу чергу, тим, що двох навчальних занять на тиждень тривалістю дві академічні години недостатньо для розв'язання проблеми поповнення дефіциту рухової активності студентів. Тим більше, що реальна тривалість цих занять, за

висновками О. О. Горелова зі спів. [20], не відповідає нормативам і є значно меншою.

Було спроектовано педагогічну технологію застосування оздоровчих технологій у позанавчальній фізкультурно-оздоровчій роботі (ФОР) (за місцем проживання студентів) та сконструйовано механізми її впровадження в здоров'язбережувальний освітній простір закладу вищої освіти (рис. 4.6). Як було підкреслено, визначальну роль у цілісному функціонуванні методичної системи мають взаємозв'язки, тому що лише за умови активної взаємодії викладача і студентів виникає власне процес навчання, як цілісне явище. Окрім того, у педагогічній системі мають місце причинно-наслідкові та ієрархічні зв'язки, а також зв'язки функціонування і розвитку. Основними системоутворюючими зв'язками, які забезпечують нормальне функціонування педагогічної системи і її розвиток, є зв'язки управління [28].

Зв'язки управління проявляються, перш за все, в керівній діяльності викладача щодо організації і регулювання діяльності студентів. Весь процес навчання супроводжується в одному випадку безпосереднім, а в іншому опосередкованим керівництвом із боку педагогів [28, с. 11]. Управління охоплює і пов'язує всі структурні компоненти педагогічної системи єдиними цілями функціонування. Управління розглядається нами з погляду цілепокладання, моніторингу, планування, організації, регулювання та коригування, контролю, динамічності, гнучкості, оперативності забезпечення всіх можливих умов застосування оздоровчих технологій за місцем проживання студентів. Таким чином, педагогічною технологією застосування оздоровчих технологій є складний багатокомпонентний комплекс, який включає підсистеми блоків, об'єктів і суб'єктів діяльності, матеріально-технічне, кадрове та інформаційне забезпечення, фінансування та інше.

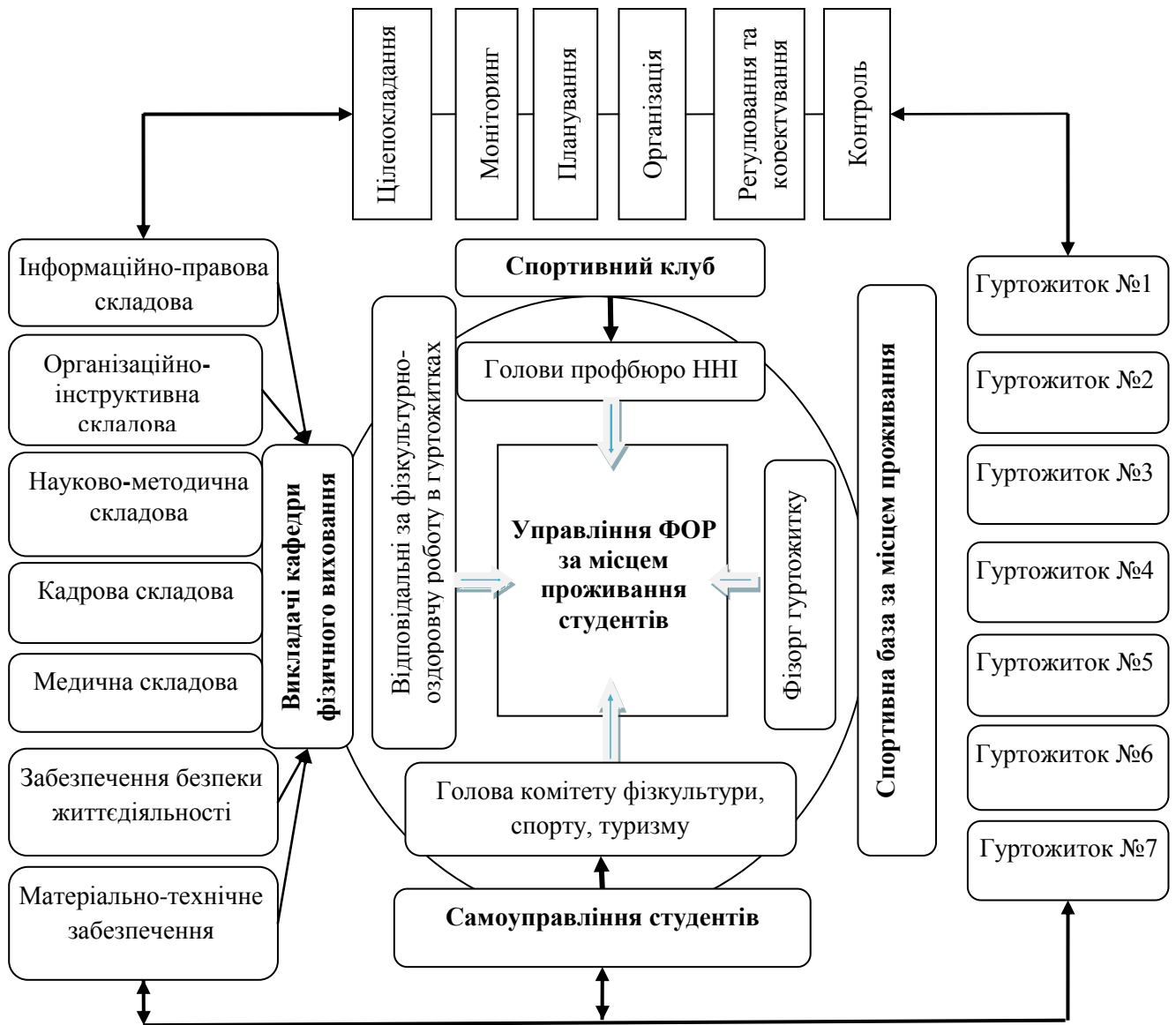


Рис. 4.6. Управління системою фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання студентів

Кожний блок системи складається з елементів із зв'язками, функціональними і змістовими характеристиками для кожного з них. За умови відносної самостійності вони тісно взаємопов'язані всередині методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів [47; 64; 68].

Організацію фізкультурно-оздоровчих заходів (змагань, розваг, ігор, свят, фестивалів тощо) в НУВГП в позанавчальний час здійснюють спортивний клуб, студрада, голови профбюро навчально-наукових інститутів, організаційний

комітет. Щорічно проводяться змагання спартакіади студмістечка з метою пропаганди здорового способу життя та підвищення ефективності роботи із залучення студентів до систематичних занять фізичною культурою та спортом. Завданнями спартакіади є популяризація запропонованих у програмі видів спорту серед мешканців студмістечка, визначення кращих спортсменів, організаторів та учасників фізкультурно-оздоровчих заходів, подальший розвиток видів спорту, що входять до програми з фізичного виховання ЗВО, поширення досвіду кращих гуртожитків університету з організації та проведення фізкультурно-спортивної роботи.

Для проведення спортивно-масових заходів використовуються споруди спортивного комплексу та спортивні кімнати гуртожитків, обладнані спортивним устаткуванням та інвентарем. За кожним із гуртожитків закріплені викладачі кафедри фізичного виховання і фізорг з числа студентів, які проживають в даному гуртожитку. Відповідальні за спортивно-масову та оздоровчу роботу в гуртожитках здійснюють планування, організацію і проведення масових, оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів, бесід, підготовку та організацію студентів для участі у спартакіаді студмістечка університету, вносять на розгляд студентської ради питання з фізичного виховання та масового спорту студентів за місцем проживання, координують діяльність спортивного активу гуртожитків зі спортивним клубом НУВГП. До плану виховної роботи в гуртожитках входять бесіди, круглі столи, вікторини, брейн-ринги тощо (додаток У).

Для студентів-мешканців гуртожитків, що мають відхилення у стані здоров'я (таких підопічних 30,24 % від кількості всіх студентів, які проживають у гуртожитку), постійно проводяться заняття в спортивних кімнатах, ініціюється виконання самостійних завдань у вільний від навчання час. Однією з нетрадиційних, специфічних форм позааудиторної роботи зі студентами визначено психофізичний і фітнес-тренінг – спеціально розроблену систему тренінгу і харчування. Фітнес-тренінг містить у собі заняття з обтяженнями (силовий тренінг), аеробне навантаження, правильно складену дієту [109]. Крім того, індивідуальні заняття оздоровчим тренуванням потребують наявності

у студентів знань з основ методики впровадження обраних видів рухової активності [101], отриманню яких успішно сприяли тренінги. Під час тренінгу відбувалося неформальне, невимушене спілкування, яке відкривало перед групою студентів безліч варіантів розвитку та розв'язання завдань, заради вирішення яких вони зібралися. Проведення дискусій, презентацій, роботу у складі малих груп студенти оцінили позитивно, тому що ці методи роблять процес навчання цікавим, необтяжливим. Таким чином, більша частина студентів залучена до занять фізичною культурою і спортом у вільний від навчання час (55,0–65,0 %). Під час проведення спортивних заходів формуються елементи самоуправління. Студенти організують змагання, судять, формуються як лідери та особистості, адже сучасні фахівці працюють не лише з технікою, але і з людьми [1, с. 371; 47; 64; 68].

Науково-методична складова. Сучасний освітній простір закладу вищої освіти побудований так, щоб студент мав можливість не лише отримувати фундаментальні знання, формувати вміння та навички, які необхідні йому в майбутній професійній діяльності, а й навчитися самостійно здобувати потрібну інформацію, користуючись механізмами рефлексії та цілепокладання [22, с. 433]. У свою чергу, це означає, що одним із завдань викладача закладу вищої освіти є створення освітнього середовища, яке здатне забезпечувати самостійну пізнавальну активність студента шляхом активного впровадження у фізкультурну освіту інноваційних інформаційних технологій, зокрема розробок комп'ютерного програмно-методичного забезпечення дисципліни, інформаційного середовища фізкультурної освіти у ЗВО із наявністю мультимедійного видання, електронних бібліотек тощо. Актуальним є створення у ЗВО інформаційних банків даних, які репрезентуватимуть можливість систематизувати інформацію про рівень здоров'я студентської молоді, про її фізичний розвиток. Такі банки даних дозволять здійснювати аналіз результатів педагогічних впливів за принципом зворотного зв'язку, коригувати їх. В процесі дослідження було впроваджено інноваційну технологію тестового контролю знань студентів спеціальних медичних груп за допомогою комп'ютерних програм Test-I та Test-II [51], систематизований

електронний каталог літератури [6], комп'ютерну програму з базою даних «Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів» для експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я студентів спеціальних медичних груп та звільнених від практичних занять із дисципліни «Фізичне виховання» [7].

Специфічність ЗВО, що здійснюють підготовку фахівців за численними різнопрофільними спеціальностями, обумовлює необхідність структурування змісту навчально-методичного комплексу з урахуванням особливостей адаптації майбутнього фахівця до вимог професійної діяльності. Забезпечення логічної послідовності в управлінні системою фізичного виховання, досягнення освітніх цілей дисципліни слід здійснювати за допомогою навчально-методичного комплексу дисципліни (НМКД) (рис. 4.7). Для дисципліни «Фізичне виховання» розробка та оновлення НМКД повинно ґрунтуватися на системі динамічних спостережень за станом здоров'я, рівнем фізичної і психічної підготовленості, рівнем розвитку професійно необхідних якостей залежно від спеціальності, що в сукупності відображають професійну психофізичну готовність випускника [66]. В ході вдосконалення навчально-методичного комплексу дисципліни встановлена висока ефективність засвоєння навчального матеріалу з використанням мультимедійних засобів, заснованих на зоровому і слуховому сприйнятті.

Кадрова складова. Успіх будь-яких заходів у галузі фізичної культури, ефективність фізкультурно-оздоровчих занять значною мірою залежать від складу відповідних фахівців, рівня їхньої професійної підготовки, відношення до справи. Особистість викладача, його авторитет серед студентів відіграють велику роль у досягненні освітніх цілей, а ще більше – у вихованні. Відомо, що авторитетність викладача може різко підвищувати рівень сприйняття інформації, яку він передає, при цьому підключаються механізми навіювання, коли переконання, в даному випадку ставлення до цінностей фізичної культури, формуються навіть без належного аргументування.



Рис. 4.7. Структура комплексу навчально-методичного забезпечення дисципліни для студентів спеціальних медичних груп НУВГП

Престиж викладача фізичного виховання більш за все визначається його професійною компетентністю, ставленням до справи, хоча не останню роль у цьому відіграють і деякі його особистісні риси, а також зовнішня привабливість [46]. Серед особистісних якостей фахівця, що формують його успіх у сфері фізичного виховання, важливого значення набувають мужність, наполегливість, рішучість, здатність співпереживати разом зі своїм підопічним (емпатія), вміння правильно оцінити групу та втілити у життя свій план дій, а за необхідності проявити гнучкість, знайти оптимальний шлях побудови взаємовідносин зі студентами [23].

До професійних якостей викладача з фізичного виховання належать мотивація до роботи у визначеній сфері та задоволення від неї; задовільний особистий фізичний стан, який дає змогу навчати власним прикладом та показати приклад правильного виконання рухового завдання; високий рівень професійної підготовленості; особистісні характеристики та зовнішні ознаки, що викликають симпатію у студентів [46]. Проте серед досить успішних викладачів фізичного виховання були виявлені представники зі слабким типом нервової системи, які знаходили свій індивідуальний стиль діяльності та працювали продуктивно.

Практична діяльність викладача ЗВО, який здійснює освітній процес у СМГ, передбачає знання основного захворювання студента, його клінічного прояву, супутніх захворювань і вторинних відхилень, медичних показань і протипоказань до тих чи інших видів фізичних вправ. Ці відомості необхідні викладачеві для того, щоб не нашкодити здоров'ю і виявити потенційні функціональні можливості студента, а також оптимальні способи їх корекції та розвитку.

Педагогічна техніка передбачає уміле застосування усних, наочних і практичних методів та прийомів навчання з урахуванням конкретних навчальних ситуацій [25]. Виокремлюють також ряд спеціальних професійних педагогічних умінь, якими повинен володіти викладач з фізичного виховання:

– гностичні вміння, що пов'язані з глибокими знаннями у своїй спеціальності;

– проєктувальні вміння, що визначають здатність проєктувати динаміку вивчення навчального матеріалу; конструктивні вміння, пов’язані із плануванням конкретного заняття; організаційні вміння, що дозволяють ефективно організувати будь-яке конкретне заняття, враховуючи його особливості та склад навчальної групи;

– наявність навиків використання спортивного інвентаря; комунікативні вміння, що визначають встановлення контактів зі студентами [25; 46].

Успішне досягнення поставлених цілей свідчить про педагогічну майстерність науково-педагогічного працівника. Це особливо характерне для тих випадків, коли складається яка-небудь негативна ситуація, має місце низька вмотивованість студентів до фізичного вдосконалення, виникають організаційні, матеріальні труднощі, але навчальні питання все-таки вирішуються. Крім того, про наявність професійної педагогічної майстерності свідчить також дотримання принципу виховного навчання, обов’язкове вирішення найважливіших виховних завдань, формування важливих особистісних якостей.

Медична складова в методичній системі застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів забезпечує такі заходи: 1) лікарські обстеження студентів протягом навчального року, які визначають показання або протипоказання до тих чи інших видів занять; 2) медико-біологічне тестування, призначене для визначення рівня фізичного розвитку (ваго-зростові показники, частота серцевих скорочень у спокої, артеріальний тиск, життєва ємність легенів, обхват та екскурсія грудної клітки, сила кистей рук (динамометрія) тощо) і функціональної підготовленості за показниками реакції на навантаження кардіореспіраторної системи (фізична працездатність, гіпоксична стійкість організму тощо); 3) реабілітація після перенесених захворювань і травм; 4) санітарно-гігієнічний нагляд за місцями й умовами занять; 5) профілактика травматизму і патологічних станів, що виникають у випадку нераціональних занять оздоровчою фізичною культурою.

Складова безпеки життєдіяльності передбачає:

- ознайомлення студентів із профілактикою порушень здоров'я у процесі оздоровчого тренування;
- дотримання правил організації занять фізичними вправами з використанням різноманітних технічних засобів;
- оволодіння студентами навичками страхування і самострахування;
- своєчасну перевірку стану устаткування, інвентарю та техніки, що використовується, дотримання санітарно-гігієнічних умов;
- проведення лекцій-бесід та інструктажів із техніки безпеки, безпеки життєдіяльності та протипожежної безпеки;
- розробку маршрутів залишення приміщень спортивного комплексу у кризових ситуаціях, інструкцій із техніки безпеки, безпеки життєдіяльності та протипожежної безпеки під час проведення навчальних занять або колективних позанавчальних фізкультурно-оздоровчих заходів.

Матеріально-технічне та фінансове забезпечення передбачає виконання сукупності санітарно-гігієнічних і технічних вимог до місць занять (спортивних споруд: спеціалізованих залів, майданчиків, басейнів тощо), обладнання (види тренажерів) та інвентарю (лавки, м'ячі, фітболи, степ-платформи тощо). Внаслідок розвитку теорії та методики оздоровчих видів фізичних вправ розробляються нові додаткові технічні засоби (тренажери, обладнання, інвентар тощо).

Інформаційне забезпечення методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів університету включає такі засоби масової інформації, як інтернет-сторінка університету, дошки наочної агітації деканатів, спортивного комплексу та громадських об'єднань студентів університету. Через цю систему здійснюється інформування студентів про фізкультурно-оздоровчі заходи, пропагується позитивний вплив рухової активності на здоров'я людини. Вся система інформаційного забезпечення СФВ НУВГП є соціальною рекламою фізкультурно-оздоровчих заходів, як запоруки здорового способу життя.

Таким чином, СФВ НУВГП, кафедра фізичного виховання здійснює особистісно-орієнтовану психофізичну підготовку студентів із дотриманням персоніфікованої траєкторії навчання, тестуванням теоретичної та практичної підготовки з використанням інтерактивних інформаційних технологій. Значну увагу приділено розробці методів переведення студентів зі стану пасивного об'єкта педагогічного впливу в особистість, яка підготовлена до самостійної оздоровчої та професійної діяльності.

Здоров'язбережувальне середовище ЗВО запропоновано розглядати як цілеспрямовану систему умов освітньої діяльності, що сприяють покращенню здоров'я, застосуванню форм і методів навчання, спрямованих на збереження й зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу, наявність комфортної психологічної атмосфери під час навчальних занять, обізнаність педагогів і студентів зі способами збереження здоров'я і дотримання ними здоров'язбережувальної поведінки.

Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів, як складова системи фізичного виховання, виступає окремим компонентом здоров'язбережувального середовища закладу вищої освіти. Застосування оздоровчих технологій передбачає розробку педагогічних методик, що спрямовані на особистісно-орієнтоване навчання, у якому враховуватимуться індивідуальні психологічні особливості студента, його здібності, інтереси, мотивація до навчання, установки на професійно-творчий розвиток.

Освітній простір ЗВО має будуватися так, щоб студент мав можливість не лише отримувати фундаментальні знання, формувати вміння та навички, які необхідні йому в майбутній професійній діяльності, а й навчитися самостійно здобувати потрібну інформацію, користуючись механізмами рефлексії та цілепокладання. У свою чергу, це означає, що одним із завдань викладача ЗВО є створення освітнього середовища, яке здатне забезпечувати самостійну пізнавальну активність студента.

4.5. Упровадження інноваційних педагогічних технологій у професійно-прикладній фізичній підготовці студентів

Професійно-прикладна фізична підготовка організовується залежно від вимог професійної діяльності. Крім загальнофізичної спрямованості засобів і методів збереження і підтримання рівня здоров'я, ППФП включає вправи для профілактики професійних хвороб, відновлення і реабілітації після перенесених захворювань, тобто вправи і методи, спрямовані на формування професійної психофізичної готовності випускника. Під *професійною психофізичною готовністю (ППФГ)* варто розглядати наявність необхідних резервних фізичних і функціональних можливостей організму у своєчасній адаптації до швидкозмінних умов виробничої діяльності та зовнішнього середовища, обсягу та інтенсивності праці, а також здатності до повного відновлення у певному ліміті часу [23].

Послідовники традиційних підходів до професійно-прикладної фізичної підготовки, як основи фізичного виховання у ЗВО, виходять з того, що кожна окрема спеціальність (вид професійної діяльності) висуває специфічні вимоги до фізичних і психічних якостей, прикладних навичок [79, с. 6–8, с. 39]. Саме тому існує потреба у профілюванні процесу фізичного виховання в ході підготовки студентів різного фаху до трудової діяльності, поєднання їх загальної фізичної підготовки зі спеціалізованою ППФП.

Коли дисципліна «Фізичне виховання» була включена до нормативної частини навчальних планів, передбачалося формування у студентів знань, умінь, навичок, розвиток професійно-прикладних психофізичних якостей та організаторських здібностей в обов'язковому порядку, як важлива соціальна частина змісту професійної освіти бакалаврів. Віднесення дисципліни «Фізичне виховання» до блоку факультативних дисциплін означає, що оволодіння вказаними вміннями лежить поза змістом професійної підготовки за майже всіма спеціальностями. Проаналізувавши зміст освітньо-професійних програм підготовки випускника за вибірковими спеціальностями, затверджених у 2016

році, розробником яких є НУВГП, було знайдено підтвердження цього припущення.

На сьогодні перелік дисциплін та зміст освітніх програм для здобувачів вищої освіти визначають заклади вищої освіти відповідно до стандартів вищої освіти у межах кожної спеціальності [80, п. 2.2.3]. В результаті вивчення проекту стандартів нового покоління НУВГП, в основі якого лежить компетентнісна модель, встановлено такі характерні особливості, як розділ «Вимоги до результатів навчання (у вигляді компетенцій), до обов'язкового мінімуму змісту та термінів освоєння освітніх програм». Вимоги структуруються за розділами, які мають компетентнісну спрямованість («загальні компетенції», «спеціальні професійні компетенції» тощо). Таким чином, за результатами навчання випускники повинні володіти низкою загальнокультурних («загальні компетенції») та професійних компетенцій («спеціальні професійні компетенції»).

Не лише збереження, але й удосконалення змісту професійної освіти бакалаврів різних спеціальностей, зокрема у частині готовності до здоров'язбереження, можливе лише через обґрунтування змісту та структури компетентностей із фізичного виховання, які дозволяють студенту і випускнику свідомо та ефективно підтримувати оптимум свого психофізичного стану і здоров'я, постійно здійснювати дієвий самоконтроль [120]. Це можливо через удосконалення професійної підготовки майбутніх фахівців до формування компетентностей із фізичного виховання, включаючи розробку механізму впровадження сучасних педагогічних технологій щодо набуття цих компетентностей бакалаврами під час навчання у ЗВО.

Водночас у проекті резолюції, прийнятої учасниками круглого столу «Залучення студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом», який відбувся 7 грудня 2016 року у м. Київ [92], підкреслено, що фізичний стан української молоді не давав можливості ефективно реалізувати накопичений у вищих навчальних закладах потенціал у професійній діяльності через:

– відсутність у суспільній свідомості розуміння можливостей оздоровчої рухової активності для вирішення багатьох соціально-економічних питань сьогодення;

– непривабливий стан загальнодоступної матеріально-технічної бази масового спорту в Україні;

– недостатній рівень благополуччя студентської молоді;

– відсутність освіченості та мотивації студентів до активного способу життя.

В процесі круглого столу було обговорено найактуальніші питання подальшого розвитку фізичного виховання і спортивно-масової роботи у ЗВО України та залучення до активного дозвілля студентської молоді, а також сформульовано рекомендації Міністерству освіти і науки України:

– введення для студентів занять із фізичного виховання не менше, ніж протягом двох років навчання обсягом 4 год. на тиждень;

– внесення відповідних змін до проектів стандартів вищої освіти, зокрема до вимог оволодіння загальними компетентностями випускника включити «...здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя»; до програмних результатів навчання, що визначають нормативний зміст підготовки здобувача вищої освіти, – «...здатність виконувати визначені види рухових дій для занять масовим спортом; дотримуватися рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності оздоровчої рухової активності протягом тижня; вести здоровий спосіб життя та здавати встановлені тести і нормативи щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення» [92].

Враховуючи пріоритет освітнього процесу, а саме модернізацію, використання компетентнісного підходу, пошук різних форм роботи з фізичного виховання в закладах освіти, Комітет із фізичного виховання та спорту МОН України рекомендує наступне: «...з урахуванням вимог сьогодення необхідно поряд із традиційними формами фізичного виховання впроваджувати в практику роботи інноваційні навчальні технології, які забезпечуватимуть фізичний,

інтелектуальний та духовний розвиток особистості, сприятимуть підвищенню активності учнівської молоді у самовдосконаленні та саморозвитку» [106]. Вищезгадані форми та засоби фізичного виховання мають певні можливості в розвитку фізичних і психологічних якостей, які є частиною загальних компетенцій, і сприяють оволодінню професійними компетенціями (рис. 4.8).



Рис. 4.8. Схема реалізації можливостей оздоровчих технологій у професійно-прикладній фізичній підготовці

Однак, щоб розвивати ту чи іншу якість у процесі фізичного виховання студента, необхідно сформувати знання, вміння і навички. Наявність ціннісних

орієнтацій і мотивів до навчальної та позанавчальної діяльності у сфері фізичної культури сприятиме більш ефективній реалізації даного процесу.

Проблема підвищення якості професійної підготовки фахівців та ефективності використання їх потенціалу має безпосереднє відношення не тільки до процесу навчання, але і до самостійної діяльності студентів. У зв'язку з цим постає необхідність у формуванні вмінь і навичок використання засобів і методів фізичного виховання у позанавчальній діяльності студентів.

Принцип багатоетапного подання навчального матеріалу забезпечував вирішення таких фундаментальних педагогічних завдань:

на першому етапі (адаптивному, I курс): усестороння оптимізація мотивації, розвиток базових рухових якостей з урахуванням психічних, технічних, функціональних вимог обраної спеціальності;

на другому етапі (досягнення усестороннього розвитку, II курс) забезпечується вирішення таких педагогічних завдань: всебічне формування психічних, функціональних, фізичних і технічних основ, враховуючи вимоги обраної професії;

на третьому етапі (формування потреби у здоровому способі життя, III–IV курси) забезпечується вирішення таких педагогічних завдань: удосконалення, а також інтегрування всіх оптимальних чинників, що обумовлюють найкращі професійні показники за даною професією за максимального використання індивідуальних особливостей студентів [79, с. 28].

В результаті аналізу схожості і відмінності професійних вимог, за рекомендаціями Л. П. Піліпея [79, с. 54], різні спеціальності було систематизовано у групи. Отже, враховуючи багатопрофільність спеціальностей НУВГП, гнучкий процес ППФП студентів університету здійснювався не для окремих навчальних груп, а за групами спеціальностей (рис. 4.9). Групування та класифікація спеціальностей у ЗВО, їх систематизація забезпечувало валідну діагностику професійних інтересів, нахилів, здібностей [79, с. 110] та передбачало включення таких компонентів, які всебічно характеризують виконану фахівцем роботу з точки зору соціально-економічних, соціально-психологічних, виробничо-

технічних, санітарно-гігієнічних, фізіологічних та спеціальних особливостей. Розробка моделей спеціалістів, яким передувало складання комплексних професіограм, була виконана методом педагогічних спостережень за роботою фахівців і за допомогою приватних емпіричних методів та прийомів (анкетування та опитування, тестування, ранжування).



Рис. 4.9. Організація професійно-прикладної фізичної підготовки студентів

Виокремлені у структурі формування оздоровчої компетентності компоненти (мотиваційно-ціннісний, когнітивний та діяльнісний) включали низку взаємозалежних показників, зміст і цільова спрямованість яких визначалися основними ознаками майбутньої професійної діяльності: фізичний і функціональний стан, рівень розвитку професійно важливих якостей, валеологічна освіченість. Основоположним підходом до фізичного виховання під час професійної підготовки фахівців є орієнтація суб'єктів освітньої діяльності на застосування на практиці набутих знань, умінь і навичок, мотивів і ціннісних орієнтацій фізичного виховання, розвиток базових фізичних і психологічних якостей, підвищення фізичної працездатності. Такий підхід дозволяє розглядати фізичну культуру як ефективний засіб формування оздоровчих компетентностей студентів ЗВО.

Оновлення методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів відбувалося шляхом впровадження інноваційних освітніх технологій [4, с. 24–34; 9, с. 51–53; 118]. *Інновація* (італ. –

innovatione) – внесення в навчальний процес нового (факти, методи, прийоми, види технологій), що покращує чинну систему освіти [1, с. 153; 29, с. 5]. *Інноваційна освітня технологія* – сукупність форм, методів і засобів навчання, виховання та управління, об'єднаних єдиною метою; добір операційних дій педагога з учнем, у результаті яких суттєво покращується їх мотивація [32, с. 338].

Крім використання загальновідомих засобів фізичного виховання (фізичні вправи, гігієнічні чинники, оздоровчі сили природи), форм та методів, застосування інформаційно-комунікаційних технологій дозволило збільшити обсяг самостійної роботи студентів, сформувати вміння та навички до самовиховання та самоосвіти, в тому числі і ведення здорового способу життя, підвищити інтерес до навчання, розробити достовірну комп'ютерну діагностику фізичного стану студента, здійснювати своєчасний контроль за виконанням індивідуальних завдань. Для визначення ППФГ використовувалися комп'ютерні інформаційні бази даних. Сукупність показників стану здоров'я, антропометричних характеристик, функціональних можливостей, які оцінювалися за допомогою комп'ютерної програми «Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів» [7], фізичної підготовленості, психоемоційного стану розглядалися як складові психофізичного розвитку студента. Отримані дані дозволяли об'єктивно оцінити функціональний стан організму, поточний рівень розвитку психофізичних якостей, важливих для оволодіння професійною майстерністю, та використовувалися для цілеспрямованого підбору фізичних вправ з метою розвитку і корекції професійно-значущих якостей. Динаміка показників виступала показником ефективності фізичного виховання студентів.

Підготовка високоосвічених фахівців свідчить, що найбільш коректним засобом вимірювання характеристик особистості суб'єкта навчання є тести, які орієнтовані на оцінювання досягнень після завершення навчання [103]. Лише підготовлений відповідним чином набір завдань дозволяв за допомогою певних статистичних методів надійно та достовірно оцінити знання студентів. Для оцінювання валеологічної освіченості студентів використовувався метод

тестування з питань організації здорового способу життя, засобів і методів підвищення працездатності, профілактики та реабілітації професійних захворювань тощо за допомогою комп'ютерної програми «Test-I» [5] або захисту реферату на обрану тему.

Для нарощування можливостей інформаційно-комунікаційного середовища ЗВО було створено електронний архів наукових праць викладачів університету. Так, цифровий репозиторій НУВГП (<http://ep3.nuwm.edu.ua>; <http://ep3.nuwm.edu.ua/information.html>) виконує такі функції: наукову (спрямований на вдосконалення науково-дослідницького процесу); навчальну (передбачає покращення ефективності освітнього процесу); довідково-інформаційну (задовольняє інформаційні запити з різних галузей знань); зберезувальну (поповнення бібліотечного фонду оригінальними електронними документами, електронними копіями друкованих видань та їх довготривале зберігання). За допомогою зведеного електронного каталогу студенти здійснювали пошук документів, переглядали інформацію про них, накопичували та роздруковували результати пошуку. Шукати документи можна як за атрибутами (автор, назва, інші вихідні дані), так і за належністю документів до тієї чи іншої теми. Це особливо зручно, наприклад, коли потрібно підготувати реферат або сформуванати список для методичних рекомендацій. Каталог також доступний з планшету або смартфона ОС Android.

На сайті кафедри фізичного виховання НУВГП (<http://nuwm.edu.ua/kaf-fv>) навпроти прізвища викладача розташований файл, що відображає статистику завантажень його навчально-методичних праць (<http://ep3.nuwm.edu.ua/cgi/stats/report/authors/9c552d3632584d750a893a1413ceb664/>) (рис. 4.10). Важливо відзначити позитивні відгуки студентів про надану можливість вільного доступу до публікацій викладачів університету, швидкого пошуку потрібної інформації за автором, темою, колекцією, видом представленої наукової продукції.


Кузнцова Олена Тиміфіївна | Кафедра фізичного виховання | Статистика - Цифровий репозиторій

ep3.nuwm.edu.ua/cgi/stats/report/authors/9c552d3632584d750a893a1413ceb664/

Сервіси | Головна | SD | Campr | Campr Childs | UKR.NET: Всі новини | Приват24 - Ваш живої | Главная страница | Р... | А что такое Ильичевс | Google | Добро пожаловать | B... | Другие закладки

Цифровий репозиторій Національного університету водного господарства та природокористування

Сайт університету | Головна | Про нас | Переглянути | Статистика

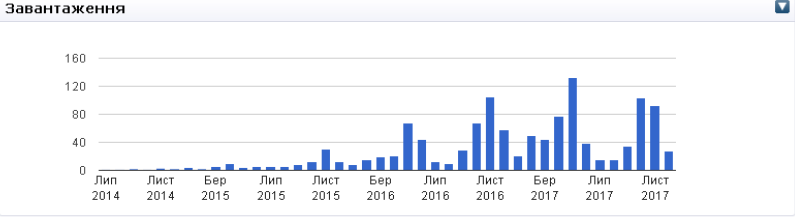
Вхід 

Статистика

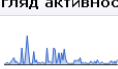
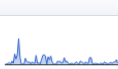
[Всі елементи](#) > Автори: Кузнцова, О. Т.

Фільтрувати елементи | Фільтр за датою | Звіти

Завантаження



Огляд активності

 **1,219** Завантажень  **1,431** Топ

Найбільш завантажувані елементи

1. Методичні рекомендації до виконання тестових завдань за допомогою комп'ютерної програми студентами спецмедгруп та звільненими за станом здоров'я від практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання»	279
2. Методичні вказівки до виконання тестових завдань з дисципліни «Фізичне виховання» за допомогою комп'ютерної програми Test-II студентами денної форми навчання	169

Кузнцова Олена Тиміфіївна | Кафедра фізичного виховання | Статистика - Цифровий репозиторій

ep3.nuwm.edu.ua/cgi/stats/report/authors/9c552d3632584d750a893a1413ceb664/

Сервіси | Головна | SD | Campr | Campr Childs | UKR.NET: Всі новини | Приват24 - Ваш живої | Главная страница | Р... | А что такое Ильичевс | Google | Добро пожаловать | B... | Другие закладки

3. ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП	139
4. бази даних рівнів соматичного здоров'я студентів денної форми навчання Європейська кредитно-трансферна система	111
5. ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП З ВИКОРИСТАННЯМ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ	105
6. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ до виконання тестових завдань з дисципліни «Фізичне виховання» за допомогою комп'ютерної програми Test-II студентами денної форми навчання Європейська кредитно-трансферна система	91
7. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інженерно-технічних спеціальностей для студентів денної форми навчання з дисципліни «Фізичне виховання»	91
8. Мотивація студентів університету до систематичних занять фізичним вихованням	77
9. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей для студентів денної форми навчання з дисципліни «Фізичне виховання»	58
10. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ до використання у процесі фізичного виховання інформаційної бази даних рівнів соматичного здоров'я студентів денної форми навчання	43
11. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ спец. мед. групи (чол. – оздоровче тренування, жін. – фітнес) (укр.)	17
12. Physical education in special educational department (male – health-improving training, female – fitness) (en.)	17
13. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів (укр.) Health-improving technologies in the students' physical education (en.)	11
14. ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ З ВРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ	9
15. Робоча програма спецкурсу «Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів» для студентів за спеціальністю всі спеціальності. Program of the special course Health-improving technologies in the students' physical education of students ALL SPECIALTIES ALL SPECIALIZATIONS	8
16. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів (укр.) Students' professional applied physical training (en.)	6
17. Робоча програма спецкурсу «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» для студентів за спеціальністю всі спеціальності. Program of the special course professionally-applied physical preparation of students ALL SPECIALTIES ALL SPECIALIZATIONS	4
18. ДІАГНОСТИКА РІВНЯ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАТЬ СТУДЕНТІВ СПЕЦМЕДГРУП ТА ЗВІЛЬНЕНИХ ВІД ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»	1

ep3.nuwm.edu.ua/6989/ 10 25 50 all

Рис. 4.10. Статистика завантажень навчально-методичного забезпечення доцента О. Т. Кузнцової

В освітній процес впроваджуються нові форми діяльності, що базуються на перевагах мультимедійних технологій, до яких належить передусім дистанційна освіта з системою дистанційного навчання Moodle. З роботою викладача в WEB-орієнтованій системі підтримки освітнього процесу Moodle дисертант мала змогу досконало ознайомитися під час навчання у школах-семінарах «Використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій у підготовці майбутнього фахівця» (додаток Ф).

Курси школи передбачали семінари на теми: «Електронне портфоліо та кабінет викладача в середовищі Moodle»; «Поняття «мультимедійні технології» та їх місце в навчальному процесі вищої школи»; «Організація контролю знань та самостійної роботи студентів шляхом застосування мультимедійних технологій»; «Особливості організації управління особистим електронним кабінетом, курсами, завданнями та навчальним процесом дистанційно на навчальній платформі Moodle»; «Робота з базами для семестрового поточного та підсумкового контролів» тощо (додатки Ф.1 – Ф.3). Серед ключових завдань семінарів варто відзначити створення викладачем особистого електронного профілю, особистого кабінету викладача у Moodle, наповнення його змістом і переліком ресурсів, які студенти могли використовувати для покращення власного здоров'я, профілактики захворювань, підвищення рівня фізичного стану та проведення повноцінного дозвілля.

Створення власного електронного профілю на сторінці кафедри фізичного виховання НУВГП та власного кабінету у Moodle сприяло своєчасному оповіщенню студентів щодо організації роботи, забезпеченню внутрішніх та зовнішніх комунікацій. Протягом навчання систематично здійснювалося управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю та інформаційна підтримка у вигляді консультацій студентів, що за станом здоров'я звільнені від практичних занять із фізичного виховання. Для самостійної роботи надавалися плани, зміст оздоровчих тренувань, відбувалося консультування студентів за допомогою корпоративної пошти. Призначення методичного забезпечення полягає в тому, щоб здійснювати інформаційну підтримку студентів, які вивчають курс із даної

дисципліни самостійно, прискорити процес запам'ятовування інформації завдяки зручному інтерфейсу, надати допомогу в оволодінні практичними прийомами рухових функцій завдяки вбудованому відео, здійснити методичну допомогу. Програми PowerPoint використовувалися для візуалізації та демонстрації інформаційного матеріалу з метою вдосконалення практичних вмінь (рис. 4.11, 4.12).



Рис. 4.11. Фрагмент презентації «Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів»

Використання розроблених матеріалів у процесі фізичного виховання дозволяє підвищити рівень ППФГ студентів. Крім того, електронне методичне забезпечення має ряд переваг перед друкованим виданням завдяки таким можливостям, як мультимедіа і гіпертекст. Відеоматеріали, кінограми і малюнки значно підвищують наочність поданого матеріалу. Виконані у НТМ-кодi, вони розміщувалися в мережі або поширювалися на CD-дисках.

Основою оновленої методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання є створені дистанційні спецкурси

«Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» [71] (додаток X) та «Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів» [70].



Рис. 4.12. Фрагмент навчальних мультимедійних посібників для самостійної підготовки до фізкультурно-оздоровчих занять

В основу розробки дистанційних курсів покладено зміст авторського комплексу навчально-методичного забезпечення з дисципліни «Фізичне виховання», інструктивно-методичні та дидактичні матеріали, створені у процесі власного багаторічного досвіду викладання дисципліни у спеціальних та основних медичних групах університетів м. Рівне.

За типом викладу матеріалу авторські електронні навчальні курси мали довідковий характер (виклад матеріалу у вигляді довідника з вільним доступом до будь-якої частини навчального матеріалу). Структура навчально-методичного комплексу включає: 1) опис дисципліни; 2) робочу навчальну програму; 3) мету і завдання вивчення дисципліни; 4) методичні вказівки для самостійного вивчення дисципліни; 5) перелік модулів курсу; 6) поточні та підсумкові контрольні завдання; 7) тематику науково-дослідних робіт; 8) список літератури (основний та додатковий); 9) глосарій (тлумачний словник термінів); 10) навчально-методичне

забезпечення (електронні посібники, комп'ютерні навчальні програми, навчальні відеофільми, програмно-педагогічні тести). Основу змісту спецкурсів становлять оздоровчі технології покращення фізичного стану, ліквідації наслідків перенесених захворювань та підвищення професійної працездатності. Одним із нововведень у ЗВО є запровадження спеціального силлабусу (*Syllabus*) – робочої програми для студентів, яка містить мету та завдання курсу, анотацію, теми і тривалість кожного заняття, завдання для самостійної роботи, графік консультацій, науково-дослідні завдання, вимоги викладача, критерії оцінювання.

Отже, актуальність розвитку інформаційно-комунікаційних технологій у процесі фізичного виховання студентів на сьогодні є беззаперечною. Результати впровадження інноваційних технологій у реалізації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів викладено у методичних рекомендаціях і статтях дисертантки [50; 51; 52; 54; 56; 59; 60; 62; 63; 67; 69; 72; 118 та ін.].

Таким чином, аналіз освітньо-професійних програм дозволив розкрити протиріччя між необхідністю розробки, впровадження їх у дію на основі компетентнісного підходу та відсутністю концепції структури компетентності випускника ЗВО. Чітка організація та встановлення визначеної етапності проходження програми, єдність теоретичного та практичного розділів, впровадження інноваційних педагогічних технологій в освітній процес дозволили покращити рівень фізкультурної освіти студентів, створили мотиваційні переваги їх самостійної роботи.

Застосування інформаційно-комунікаційних технологій у процесі фізичного виховання дозволило вирішити ряд важливих і складних завдань: 1) розробити індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням психосоматичних особливостей особистості; 2) простежити динаміку стану здоров'я і фізичної працездатності протягом певного періоду; 3) сформувати систему корекційних та реабілітаційних заходів щодо збереження здоров'я і створення оптимальних умов для реалізації поставлених цілей; 4) підготувати необхідні дидактичні матеріали для впровадження в освітній процес.

Висновки до четвертого розділу

1. У дослідженні встановлено, що система ціннісних орієнтацій у студентів не є сталою, незмінною. До ієрархії життєвих цінностей особистості студента вносять свої корективи стан його здоров'я, рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості. У процесі формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання та здорового способу життя було застосовано такі принципи: гармонійного, інтелектуального та фізичного розвитку особистості, зв'язку із життєдіяльністю, свідомості, суб'єкт-суб'єктної спрямованості виховних взаємовідносин, оздоровчої спрямованості, індивідуалізації, інноваційності, неперервності й наступності.

Отже, формування мотиваційно-ціннісного ставлення до систематичного відвідування занять з фізичного виховання базувалося на позитивному ставленні до фізичної культури, усвідомленні студентом важливості рухової активності та систематичних занять фізичними вправами, вмінні застосовувати оздоровчі технології для розвитку професійно значущих якостей особистості.

2. Оновлення змісту методичної системи застосування оздоровчих технологій забезпечується поєднанням традиційних форм, методів і засобів фізичного виховання з інтегративними формами організації освітнього процесу, якими на сьогодні є дистанційна WEB-орієнтована система підтримки освітнього процесу Moodle з особистим кабінетом викладача, круглі столи, брейн-ринги, тренінги, інтерактивними методами взаємодії викладача зі студентами, засобами навчання на базі інформаційно-комунікаційних технологій. Послідовність та неперервність фізкультурно-оздоровчої діяльності передбачає постійну рефлексію результатів власної діяльності і прагнення до особистого розвитку та самовдосконалення. Зміст освітнього процесу складається з теоретичної, практичної, самостійної та професійно-прикладної фізичної підготовки та передбачає лекційні, практичні заняття, самостійну роботу, контрольні заходи.

3 метою забезпечення ефективності проведення запропоновано до використання наступні *методи*: традиційні, практичні, інтерактивні.

3. Під час реалізації методичної системи застосування оздоровчих технологій запропоновано використовувати засоби фізичного виховання, що є адекватними інтересам, потребам та індивідуальним уподобанням студентів, сприяють збільшенню рухової активності до вікової норми, забезпечують виконання тривалої силової роботи і роботи в аеробному режимі. Враховуючи виявлений вплив засобів фізичного виховання на розвиток базових фізичних і психофізіологічних якостей студентів, було встановлено послідовність застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання. Кожне фізкультурно-оздоровче заняття триває дві академічні години і має п'ятикомпонентну структуру: підготовча частина, яка представлена теоретичним (10 хв) і функціональним (загальнорозвиваючі вправи, 15 хв) компонентами; основна частина, що складається із двох компонентів: розвиваючого (кондиційного), що має на меті підвищення рівня фізичної підготовленості і «підтягування» відстаючих фізичних якостей (включає силові вправи (з обтяженнями і без, на кардіотренажерах), оздоровчу ходьбу та біг, елементи рухливих і спортивних ігор, дихальні вправи з арсеналу фітнес-йоги, оздоровчу аеробіку тощо) – 25–30 хв; корекційно-профілактичного (комплекси вправ лікувальної фізичної культури для кожної нозологічної групи) – 20–15 хв; та заключна частина – «відновлювальна» (10 хв), що включає вправи на розслаблення, стретчинг, елементи дихальної гімнастики та аутогенного тренування. Відповідно, таке заняття передбачає додержання певних вимог до інтенсивності навантаження, дозування ЧСС: у підготовчій частині у функціональному компоненті – 40–55 % від $ЧСС_{max}$ (80–110 $уд \cdot хв^{-1}$); у розвиваючому (кондиційному) – 50–70 % від $ЧСС_{max}$ (120–150 $уд \cdot хв^{-1}$) залежно від типу застосовуваних засобів фізичного виховання; у корекційно-профілактичному – 50–55 % від $ЧСС_{max}$ (110–120 $уд \cdot хв^{-1}$); в заключній частині заняття – 35–45 % від $ЧСС_{max}$ (60–90 $уд \cdot хв^{-1}$).

4. У дослідженні експериментально перевірено педагогічні умови методичної системи, які систематизовано у такі групи, як організаційно-

педагогічні, дидактичні та психолого-педагогічні. Крім того, в контексті дослідження у межах існуючих груп педагогічних умов виокремлено самостійні педагогічні технології, які можуть бути альтернативою традиційним формам організації освітнього процесу: технології навчання на основі особистісної і життєтворчої орієнтації педагогічного процесу (особистісно-орієнтована технологія, технологія індивідуалізації навчання, оздоровчі технології); технології навчання на основі активізації та інтенсифікації діяльності студентів (інтерактивне навчання, технологія проектування здоров'язбережувального освітнього середовища ЗВО); технології навчання на основі визначення ефективності організації та управління освітнього процесу (технологія дистанційного навчання, технологія самоосвіти); застосування інформаційно-комунікаційних технологій у здоров'язбережувальному освітньому середовищі ЗВО.

Експериментально обґрунтовано доцільність впровадження комп'ютерного програмно-прикладного комплексу в освітній процес фізичного виховання студентів, який дозволяє здійснювати диференціацію та індивідуалізацію особистісно-орієнтованого навчання на основі особливостей проектування інноваційного впровадження форм, засобів і методів фізичного виховання студентської молоді, здійснювати контроль, облік та моніторинг динаміки фізичного здоров'я, психофізіологічних якостей, фізичної підготовленості студентів. Доведено необхідність проектування організаційно-управлінської та фізкультурно-оздоровчої діяльності на основі інноваційних інформаційно-комунікаційних технологій, які дозволяють забезпечити: 1) систематизацію інформаційних баз у відповідності до статевих та вікових характеристик фізичного здоров'я, психофізіологічних особливостей організму, фізичної підготовленості студентів; 2) використання тестового контролю за допомогою комп'ютерних програм та систематизованого електронного каталогу літератури з метою оцінювання теоретичних знань студентів. Запропоновано підхід, в якому система формування теоретичних знань студентів спрямована на вирішення одного з основних завдань процесу фізичного вдосконалення – виховання

свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності.

5. У дисертації встановлено, що здоров'язбережувальна діяльність суб'єктів освітнього середовища ЗВО – це процес взаємодії адміністративно-управлінського, науково-педагогічного і студентського колективів з організації освітнього процесу на основі впровадження оздоровчих технологій у взаємозв'язку з інноваційними педагогічними технологіями. *Здоров'язбережувальний освітній простір ЗВО* – це освітній простір, що забезпечує збереження і зміцнення психічного, фізичного і соціального здоров'я студентів, спрямований на особистісно-орієнтоване навчання та сприяє розвитку потенціалу самореалізації молоді у майбутній професійній і життєвій діяльності.

Освітній простір закладу вищої освіти має організовуватися на основі принципу здоров'язбереження, як відображення гуманістичних ідей вітчизняної системи освіти. При організації здоров'язбережувального простору ЗВО, здоров'я людини необхідно розглядати як багатовимірну, інтегративну характеристику особистості, що розкриває її психічний, фізичний, соціальний стан.

6. У дисертації обґрунтовано застосування інформаційно-комунікаційних технологій у професійно-прикладній фізичній підготовці студентів, як умова підвищення якості освітнього процесу та запорука підготовки висококваліфікованих фахівців. У межах дослідження важливим є впровадження дистанційного навчання студентів, зокрема за допомогою корпоративної пошти, особистого електронного профілю на сторінці кафедри, власного кабінету у Moodle, де розміщено навчально-методичні матеріали, створення дистанційних спецкурсів «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» та «Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів».

Список використаних джерел у четвертому розділі

1. Андреев В. И. Педагогика : Учебный курс для творческого саморазвития. Казань, 2012. 608 с.
2. Арефьев В. Г. Основы теории та методики фізичного виховання : підручник. Кам'янець-Подільський, 2011. 368 с.
3. Арефьев В. Г. Современные фитнес-технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков, 2005. № 1. С. 73–79.
4. Аршава І. Ф., Носенко Е. Л., Салюк М. А. Гуманізуючий потенціал новітніх інформаційних технологій в освіті : монографія. Дніпропетровськ, 2013. 171 с.
5. А.с. № 56858 від 13.10.2014. Комп'ютерна програма [Test-I] для тестування знань студентів спеціальних медичних груп та звільнених від практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» («Програма для тестування знань [Test-I]») / О. Т. Кузнєцова. Заявл. 28.07.2014, опубл. 30.01.15, Бюл. № 35.
6. А.с. № 58299 від 26.01.2015. Каталог літератури до виконання тестових завдань з дисципліни «Фізичне виховання» за допомогою комп'ютерної програми [Test-I]. («Програмний продукт «Електронний каталог літератури») / О. Т. Кузнєцова. Заявл. 27.11.2014, опубл. 30.04.15, Бюл. № 36.
7. А.с. № 65106 від 29.04.2016. Комп'ютерна програма з базою даних «Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів» / О. Т. Кузнєцова, М. С. Ковалець. Заявл. 29.02.2016, опубл. 29.07.16, Бюл. № 41.
8. Бабенкова Є. А., Приймаков О. О., Присяжнюк С. І., Хорошуха М. Ф. Використання здоров'язбережувальних технологій адаптивного фізичного виховання в спеціальних медичних групах навчальних закладів : навч. посіб. Київ, 2011. 178 с.
9. Бак М. Неперервність інформаційного супроводу освіти // Вища освіта України. 2014. № 3. С. 50–57.

10. Баканова О. Ф. Організація фізичного виховання студентської молоді на сучасному етапі реформування вищих навчальних закладів : автореф. дис ... канд. наук з фіз. виховання і спорту за спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2013. 23 с.

11. Бальсевич В. К. Физическая культура человека : состояние, проблемы, стратегия развития на перспективу (актовая речь). Москва, 1992. 120 с.

12. Бєлікова Н. Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2015. №1 (29). С. 31–34.

13. Блавт О. З. Система контролю у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп : монографія. Львів, 2016. 512 с.

14. Бородулина О. В. Педагогическое проектирование физкультурно-оздоровительных занятий со студентками специальных медицинских групп : дис. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Шуя, 2015. 246 с.

15. Венгерова Н. Н. Физкультурно-оздоровительные технологии для студенток высшей школы : монография. СПб, 2011. 216 с.

16. Верховська М. В. Використання фізкультурно-оздоровчих технологій у практичних заняттях з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2016. Вип. 46. С. 303–307.

17. Вихляев Ю. Середовищно орієнтований підхід до самостійних занять видами рухової активності // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2014. Вип. 18 (1). С. 47–51.

18. Ганчар И. Л. Теория преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования : Часть I : монография. Одесса, 2006. 512 с.

19. Ганчар И. Л. Методика преподавания плавания : технологии обучения и совершенствования: Часть II : учебник для студентов вузов Украины, Беларуси,

Молдовы и Российской Федерации по специальности «Физическое воспитание и спорт». Одесса, 2006. 696 с.

20. Горелов А. А., Кондаков В. Л., Усатов А. Н. Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодежи : монография. Белгород, 2011. 101 с.

21. Грачев А. С. Технология улучшения функционирования зрительного анализатора слабовидящих студентов средствами спортивных и подвижных игр : дис. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». СПб, 2013. 241 с.

22. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. Житомир, 2009. 594 с.

23. Грибан Г. П. Формування готовності студентів до майбутньої професійної діяльності в системі фізичного виховання // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118. Т. I. С. 100–103.

24. Гриньова М. В. До питання про класифікацію здоров'язберезувальних технологій // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Валеологія : сучасність і майбутнє». 2015. Т. 19. Вип. 1149. С. 21–24.

25. Громкова М. Т. Психология и педагогика профессиональной деятельности: учеб. пособ. Москва, 2003. 415 с.

26. Губарева Е. С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики : автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту по спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения». Київ, 2001. 21 с.

27. Давыдов В. Ю., Коваленко Т. Г., Краснова Г. О. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособ. Волгоград, 2004. 124 с.

28. Дмитриенко Т. И. Системный подход как основа конструирования учебного процесса в профессиональной подготовке будущих специалистов в вузе:

автореф. дис. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования». Ставрополь, 2006. 22 с.

29. Дубасенюк О. А. Інноваційні навчальні технології – основа модернізації університетської освіти // Освітні інноваційні технології у процесі викладання навчальних дисциплін. Житомир, 2004. С. 3–14.

30. Дубогай О. Д., Цьось А. В., Євтушок М. В. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. Луцьк, 2012. 276 с.

31. Егорычева Э. В. Технология применения средств оздоровительной физической культуры на занятиях со студентками специального учебного отделения: автореф. дис. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Москва, 2014. 23 с.

32. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України. Київ, 2008. 1040 с.

33. Жданова О., Грибовська І., Данилевич М. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Дрогобич, 2010. Ч. 2, розд. 2. С. 154–211.

34. Жерносек А. М. Технология применения занятий степ-аэробикой в оздоровительной тренировке : автореф. дис. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Москва, 2007. 24 с.

35. Завидівська Н. Н. Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання : автореф. дис. ... д-ра пед. наук зі спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Київ, 2013. 40 с.

36. Зеленюк О., Бикова А. Трансформація навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у контексті Болонської декларації // Молода спортивна наука України. Львів, 2006. Вип. 10. Т. 3. С. 373–378.

37. Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Київ, 1988. 160 с.

38. Ібрагімова С., Городинський С. Особливості організації та напрямки реалізації здоров'язберігального освітнього середовища у вищому учбовому закладі // Науковий вісник Чернівецького університету. Чернівці, 2014. Вип. 688 : Педагогіка та психологія. С. 52–58.

39. Коваль Т. І., Сисоєва С. О., Сущенко Л. П. Підготовка викладачів вищої школи : інформаційні технології у педагогічній діяльності : навч.-метод. посіб. Київ, 2009. 380 с.

40. Колумбет О. М. Методика вдосконалення професійно значущих координаційних здібностей у студенток на заняттях з фізичного виховання // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2013. Вип. 13 (40) 13. С. 109–116.

41. Копейкина Е. Н., Румба О. Г., Горелов А. А. Построение процесса физического воспитания студенток с нарушениями в состоянии дыхательной системы : монография. Белгород, 2010. 133 с.

42. Кудрицкий В. Н., Артемьев В. П., Цапенко В. А. Профессионально-прикладная подготовка как средство, направленное на повышение эффективности физического воспитания студентов // Здоров'я і освіта : проблеми та перспективи. Донецьк, 2004. С. 403–404.

43. Кузнєцова О. Т. Авторська програма організації самостійної роботи студентів та методичні поради щодо її впровадження // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України. Суми, 2008. С. 59–63.

44. Кузнєцова О. Т. Організація самостійної роботи студентів педагогічних вузів із дисципліни «Теорія і методика тестування у фізичному вихованні» // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2008. Т. 1. С. 195–200.

45. Кузнєцова О. Т. Оздоровче тренування студентів : навч. посіб. Київ, 2010. 310 с.

46. Кузнєцова О. Ставлення фахівців із фізичної культури та спорту до проблеми підвищення своєї професійної кваліфікації // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів. Суми, 2010. Т. II. С. 98–103.

47. Кузнєцова О. Т., Пасевич А. М., Петрук Л. А. Особливості організації фізичного виховання студентів за місцем проживання // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2012. Вип. № 98. Т. 3. С. 249–251.

48. Кузнєцова О. Т., Петрук Л. А. Рівень фізичного стану як чинник мотивації студенток спеціальних медичних груп університету до фізкультурно-оздоровчої діяльності // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. № 112. Т. 3. С. 286–289.

49. Кузнєцова О. Т. Оздоровче тренування. Тестові завдання для модульного контролю : навч. посіб. Рівне, 2013. 116 с.

50. Кузнєцова О. Т. Комп'ютерна програма тестового контролю у системі оцінки знань студентів // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення. Суми, 2014. Т. 1. С. 166–171.

51. Кузнєцова О. Т. Методичні рекомендації до виконання тестових завдань за допомогою комп'ютерної програми студентами спецмедгруп та звільненими за станом здоров'я від практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання». Рівне, 2014. 28 с. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/324> (дата звернення 19.01.2018).

52. Кузнєцова О. Т. Методичні рекомендації до виконання тестових завдань з дисципліни «Фізичне виховання» за допомогою комп'ютерної програми Test-II студентами денної форми навчання. Рівне, 2015. 24 с. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/2274> (дата звернення 18.07.2015).

53. Кузнєцова О. Т. Мотивація студентів університету до систематичних занять фізичним вихованням // Технології навчання (електр. видання). Рівне, 2015. Вип. 15. С. 108–115. URL: <http://ep3.nuwm.edu.ua/3665/> (дата звернення 29.11.2016).

54. Кузнєцова О. Т. Оптимізація процесу фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп з використанням комп'ютерних технологій // Технології навчання (електр. видання). Рівне, 2015. Вип. 14. С. 59–64. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua/1611/> (дата звернення 18.09.2016).

55. Кузнєцова О. Т. Створення методичної системи застосування оздоровчих технологій на основі сформованості мотиваційної сфери у студентів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2016. Вип. 3К1 (70) 16. С. 66–71.

56. Кузнєцова О. Т. Методичні рекомендації до використання у процесі фізичного виховання інформаційної бази даних рівнів соматичного здоров'я студентів денної форми навчання. Рівне, 2016. 26 с. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/4026> (дата звернення 30.04.2016).

57. Кузнєцова О. Порівняльний аналіз чинників мотивації до занять фізичним вихованням студентів різних учбових відділень університету // Молода спортивна наука України. Львів, 2016. Вип. 20. Т. 1/2. С. 244–250.

58. Кузнєцова Е. Т. Организационные аспекты внедрения современных оздоровительных технологий в процессе физического воспитания студентов специальных учебных отделений // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире. Коломна : ГСГУ, 2016. С. 281–291. URL : <http://www.chelovek-kolomna.ru> (дата звернення 05.04.2017).

59. Кузнєцова О. Застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні з врахуванням індивідуально-психологічних особливостей та фізичної підготовленості студентів // Journal of European humanities studies : Education and training. Kyiv–Slupsk, 2016. II. P. 312–323.

60. Кузнєцова О. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інженерно-технічних спеціальностей. Методичні рекомендації для студентів денної форми навчання з дисципліни «Фізичне виховання». Рівне, 2016. 32 с. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua/4369/> (дата звернення 28.08.2016).

61. Кузнецова Е. Т. Эффективность применения оздоровительных технологий в физическом воспитании студентов // Весці БДПУ. Серія 1. Педагогіка. Психалогія. Філалогія. Мінск, 2017. № 1(91). С. 50–55.

62. Кузнецова О. Т., Кособуцький Ю. Ф., Григорович О. С. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей. Методичні рекомендації для студентів денної форми навчання з дисципліни «Фізичне виховання». Рівне, 2017. 43 с. URL: nuwm.edu.ua/4369/1/09-02-11.pdf (дата звернення 09.09.2017).

63. Кузнецова О. Т. Реалізація професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціального навчального відділення у здоров'язбережувальному освітньому середовищі вищого технічного навчального закладу // Оновлення змісту, форм і методів навчання і виховання в закладах освіти : зб. наук. праць Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету. 2017. Вип. 16 (59). С. 136–140.

64. Кузнецова О. Т. Системні механізми застосування оздоровчих технологій за місцем проживання студентів // Здоровье для всех : материалы VII Международной научно-практической конференции (Пинск, 18–19 мая 2017 г.). С. 33–39.

65. Кузнецова О. Т. Методологічні основи особистісно-орієнтованого виховання студентів у процесі їх залучення до цінностей фізичної культури // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2017. Вип. 3 К (84) 17. С. 240–243.

66. Кузнецова О. Т. Методичне забезпечення системи фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017. Вип. 143. С. 285–290.

67. Кузнецова О. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів природничо-аграрної групи спеціальностей. Методичні вказівки до самостійного

вивчення дисципліни «Фізичне виховання» та спецкурсу «ППФП студентів». Рівне, 2017. 30 с. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua/9623/> (дата звернення 16.03.2018).

68. Кузнєцова О. Т., Пасевич А. М. Системні механізми застосування оздоровчих технологій у позанавчальних формах занять фізичним вихованням // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Серія Педагогічні науки. 2017. Вип. 3(89). С. 110–115.

69. Кузнєцова О. Т., Пінчук В. Ф., Пасевич А. М., Кисіль В. М. Оздоровчі засоби у професійно-прикладній фізичній підготовці студентів комунікативної групи спеціальностей. Методичні рекомендації для студентів денної форми навчання з дисципліни «Фізичне виховання». Рівне, 2017. 33 с. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua/9224/1/09-02-21.pdf> (дата звернення 10.03.2018).

70. Кузнєцова О. Т. Робоча програма спецкурсу «Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів» для студентів всіх спеціальностей. Рівне, 2017. 36 с.

71. Кузнєцова О. Т. Робоча програма спецкурсу «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» для студентів всіх спеціальностей. Рівне, 2017. 32 с.

72. Кузнєцова О. Т. Роль спецкурсів в оновленій методичній системі застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2018. Вип. 3К (97) 18. С. 279–283.

73. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Москва, 1987. 192 с.

74. Лахтин А. Ю., Лахтина Ю. В. Технологии физкультурно-оздоровительной направленности во внеурочной деятельности // Физическая культура, спорт и здоровье – «Виртуаль 24» (1–20 октября 2014 г.). Йошкар-Ола, 2014. С. 51–54.

75. Манжелей И. В. Актуализация педагогического потенциала физкультурно-спортивной среды : дис. ... д-ра пед. наук по спец. 13.00.04

«Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Тюмень, 2005. 441 с.

76. Манжелей И. В. Средо ориентированный подход в физическом воспитании // Теория и практика физической культуры. 2005. № 8. С. 7–11.

77. Мудриевская Е. В. Гимнастика с элементами хатха-йоги в физическом воспитании студенток с низким уровнем физической подготовленности : автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Сургут, 2008. 22 с.

78. Панков О. П. Радуга прозрения. Москва, 2010. 240 с.

79. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія. Суми, 2009. 314 с.

80. Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті водного господарства та природокористування. URL : <http://nuwm.edu.ua/strukturni-pidrozdili/vyo/dokumenty> (дата звернення 13.02.2018).

81. Поль С. Брегг. Здоровье и долголетие. Санкт-Петербург, 1995. 430 с.

82. Потапчук А. А. Средства лечебной физкультуры в управлении физическим состоянием дошкольников с нарушениями опорно-двигательного аппарата: автореф. дис ... д-ра мед. наук по спец. 14.00.51 «Восстановительная медицина, лечебная физкультура и спортивная медицина, курортология и физиотерапия». СПб, 2005. 36 с.

83. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посіб. Київ, 2008. 504 с.

84. Присяжнюк С. І. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика : монографія. Київ, 2012. 425 с.

85. Присяжнюк С. І., Оленев Д. Г., Парчевський Ю. М. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій : підручник. Київ, 2016. 508 с.

86. Про вищу освіту. Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2014, № 37-38, ст. 2004). URL : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (дата звернення 12.01.2016).

87. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах. Наказ МОН України № 4 від 11.01.2006 р. URL : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06> (дата звернення 05.04.2018).

88. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. Постанова Кабінету Міністрів України від 01.03.2017 № 115. URL : <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/29686> (дата звернення 18.06.2017).

89. Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Постанова Кабінету Міністрів України від 09.12.2015 р. за № 1045. URL : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-%D0%BF> (дата звернення 02.04.2016).

90. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»: Указ Президента України №42/2016 від 09.02.2016 р. URL : <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/22253>; <http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772> (дата звернення 11.05. 2017).

91. Про фізичну культуру і спорт : Закон України (станом на 8 червня 2007 р.) [Ел. ресурс] // Управління комп'ютеризованих систем Апарату Верховної Ради України. URL : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12> (дата звернення 14.10.2017).

92. Резолюція «Залучення студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом» (Проект) круглого столу «Сучасні напрямки розвитку фізичної культури і спорту у вишах України» 07 грудня 2016 року, м. Київ. URL : <https://www.ldufk.edu.ua/index.php/id-2016/articles/> (дата звернення 22.01 2018).

93. Родейл Дж. А. Как улучшить зрение. Естественные способы лечения. Москва, 2005. 140 с.

94. Румба О. Г. Системные механизмы регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп : монография. Белгород, 2011. 460 с.

95. Сичов С. О. Теоретико-методичні засади прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури : автореф. дис. ... д-ра пед. наук за спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання». Київ, 2011. 41 с.

96. Степанова О. Н., Осокина Е. А., Савин С. В., Бородулина О. В. Современные системы физкультурно-оздоровительных занятий со студентками специальных медицинских групп, их преимущества и недостатки // Вестник МГОУ. Серия «Педагогика». Москва, 2014. № 2. С. 136–141.

97. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практич. посіб. Київ, 2007. Вип. 1. 164 с.

98. Тимченко А. Особливості застосування індивідуальних оздоровчих програм студентами у позааудиторній роботі // Імідж сучасного педагога. 2012. № 1 (120). С. 18–20.

99. Третьяков А. А., Горелов А. А. Физические упражнения, как средство снижения нервно-эмоционального напряжения в образовательном процессе // Культура физическая и здоровье. Воронеж, 2011. № 4 (34). С. 6–9.

100. Третьяков А. А., Маличенко Д. А. Умственная работоспособность и повышение ее эффективности // Психолого-педагогические технологии повышения умственной и физической работоспособности, снижение нервно-эмоционального напряжения у студентов в процессе образовательной деятельности : материалы Междунар. науч. конф. (Белгород, 16–19 июня 2011 г.) : в 2 ч. Ч. 2. С. 23–26.

101. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов : учебн. пособ. / Под ред. Ю. А. Усачева. Киев, 2015. 200 с.

102. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. Київ, 2003. 44 с.

103. Філенко Л. В., Нестеренко М. С. Інформаційне забезпечення тестування знань при підготовці фахівців з фізичної культури та спорту в умовах

кредитно-модульної системи // Роль фізичної культури та спорту в становленні та зміцненні генофонду України. Полтава, 2006. С. 10–14.

104. Філіпов М. М. Психофізіологія людини : навч. посіб. Київ, 2003. 136 с.

105. Шинкаренко О. В. Организация физкультурно-образовательной среды для формирования потребности в занятиях физической культурой и спортом у студентов (на примере технического вуза) : автореф. дис. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Набережные Челны, 2009. 23 с.

106. Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Рекомендаційний лист МОН України керівникам вищих навчальних закладів від 25.09.2015 № 1/9-454. URL : http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/47947/ (дата звернення 10.10.2015).

107. Якимович В. С. Проектирование системы физического воспитания детей и молодежи на основе личностно ориентированного образования : дис. ... д-ра пед. наук по спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Волжский, 2012. 380 с.

108. Ярошинська О. О. Теоретичні і методичні засади проектування освітнього середовища професійної підготовки майбутніх учителів початкової школи: дис. ... д-ра пед. наук зі спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Умань, 2015. 544 с.

109. Яцковская Л. Н., Пономарев В. В. Физическое воспитание студентов, временно освобожденных от занятий по состоянию здоровья, посредством оздоровительно-образовательного тренинга : монографія. Красноярск, 2008. 136 с.

110. Adyrkhaev S. G. Psychophysical condition of visually impaired students during physical education classes // European Scientific Journal. January, 2014. Vol. 10. № 3. P. 62–69.

111. Bodnar I. Forms of physical education that are preferred by pupils of different demographic and medical groups, by teachers and parents // *Journal of Physical & Health: Social perspective*. 2013. Vol. 2, is. 4. P. 19–26.

112. Byelikova N., Indyka S. Organization of Volunteer Health-saving Activity of Future Specialists in Physical Education and Sport. *Physical Education, Sports and Health in Modern Society*. Lutsk, 2016. № 1. P. 29–33.

113. Cui Zong-xiang (College of Physical Education and Science, Qufu Normal University, 273165, Qufu, Shandong, PRC); A Summary of Aerobics Taken by Chinese People[J]; *Journal of Qufu Normal University (Natural Science)*; 2005-01.

114. Futornyi S. An Increased Level Students Theoretical Knowledges for Building a Physical Fitness in the Process of Physical Education // *Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету ім. Л. Українки*. Луцьк, 2012. Вип. 8. С. 25–27.

115. Gryban Grygoriy, Gusak Oleksandr. Activation of sports and recreational activities of student with disabilities in health during the learning process in physical education // *British Journal of Science, Education and Culture* No.1(5), January-June, 2014. Vol. III. P. 132–136.

116. Hribovska Irina, Ivanochko Viktoriya, Danylevych Myroslava. Features of Conducting Health-Related Aerobics Classes with Students That Have Deviations in Health // *Oxford Journal of Scientific Research*. 2015. Vol. 4, № 1(9). P. 520–526.

117. Koelega H. Extraversion and vigilance performance: 30 years of inconsistencies // *Psychological Bulletin*. 1992. V. 112. P. 239–258.

118. Kuznetsova O. T., Zubrytskyi B. D. Innovative aspects of implementation of university students' professionally applied physical preparation // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2017. Вип. 1(82) 17. С. 19–25.

119. Kuznetsova Olena. Pedagogical principles of methodical system of application of health-improving technologies in the process of students' physical

education // *Physical Education, Sports and Health in Modern Society*. Lutsk, 2017. № 3 (39). P. 147–153. DOI <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-03-147-153>

120. Lovell Geoff, Pettifer Buntie, Wicks Michelle. Differences in barriers exercise between younger (20 to 27 years) and older (28 to 35 years) non-exercising adult women in the UK. 12th Annual Congress of the European College of Sport Science. Book of Abstracts, 2007. P. 647.

121. Md. Dilsad Ahmed, Walter King Yan Ho, Rudolph Leon Van Niekerk, Tony Morris, M. Elayaraja, Ki-Cheon Lee, Edel Randles, Cornelia Duregger. The self-esteem, goal orientation, and health-related physical fitness of active and inactive adolescent students // *Cogent Psychology*, 2017, 4.

122. Mowling C. M., Brock S. J., Eiler K. K. Student motivation in physical education: breaking down barrier // *The Journ. of Physical Education, Recreation & Dance*. Reston. 2004. Vol. 75. P. 40–45.

123. *Physical activity and health* / ed. C. Bouchard, S. N. Blair, W. L. Champign : Human Kinestetics, 2007. 410 p.

РОЗДІЛ 5

ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

У дослідженні важливо було перевірити дослідно-експериментальним шляхом ефективність методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів. Ефективність (лат. – *effektus* – виконання; дія; вплив; результат) – результат чого-небудь, результативність будь-якої діяльності [4, с. 274]. Під *ефективністю* методичної системи застосування оздоровчих технологій розуміємо сформованість *оздоровчої компетентності* – системи мотивів і ціннісних ставлень, взаємопов'язаних та взаємозумовлених знань, умінь, навичок і професійно значущих якостей особистості; високий рівень соматичного здоров'я та фізичної підготовленості, які забезпечують успішну професійну та життєдіяльність майбутньому фахівцю; визначення здоров'я як найважливішої цінності людського буття.

Результати констатувального етапу педагогічного експерименту встановили низький рівень теоретичної підготовленості студентів ЗВО [11]. Під час формувального етапу педагогічного експерименту було проведено перевірку робочої гіпотези за допомогою вивчення динаміки рівнів сформованості окремих компонентів оздоровчої компетентності. Для цього було виконано контрольні зрізи на початку експерименту та після його завершення.

Перевірка ефективності результатів проведених досліджень здійснювалася шляхом тестування та анкетування студентів. Вона ґрунтувалася на загальних принципах теорії управління і передбачала забезпечення чіткої координації дій викладача і студентів експериментальних груп для отримання достовірної та об'єктивної інформації про ефективність запровадженої системи, прийняття обґрунтованих рішень з метою коригування освітнього процесу.

Основний зміст розділу дисертації висвітлено в наукових публікаціях автора [3; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15].

5.1. Критерії впливу особливостей організаційно-управлінської діяльності на рівень сформованості оздоровчої компетентності студентів

В системі вищої освіти все більшого поширення й впровадження набуває термін «компетентність». Закономірно, що аналіз його суті зумовлює потребу в конкретизації значення понять «компетентність» та «компетенція». Вважаємо за доцільне звернути увагу на трактування терміну в національному глосарію вищої освіти, згідно з яким компетентність / компетентності – це «...динамічна комбінація знань, вмінь і практичних навичок, способів мислення, професійних, світоглядних і громадянських якостей, морально-етичних цінностей, яка визначає здатність особи успішно здійснювати професійну та подальшу навчальну діяльність і є результатом навчання на певному рівні вищої освіти» [17, с. 28–29]. У глосарії наголошується на розмежуванні понять «компетентність» і «компетенція»: «...компетентність (компетентності), як набуті реалізаційні здатності особи до ефективної діяльності, не слід плутати з компетенцією (компетенціями), як наданими особі повноваженнями. Компетенція / компетенції (Competence, competency / competences, competencies) – надані (наприклад, нормативно-правовим актом) особі (іншому суб'єкту діяльності) повноваження, коло її (його) службових й інших прав і обов'язків» [17, с. 29].

В енциклопедії освіти розкриваються поняття «компетенція» і «компетентність у навчанні». Поняття «компетенція» розглядається у контексті освітньої підготовки учня і трактується як «...відчужена від суб'єкта, наперед задана соціальна норма (вимога) до освітньої підготовки учня, необхідна для його якісної продуктивної діяльності в певній сфері, тобто соціально закріплений результат» [4, с. 409]. Компетентність у навчанні особа набуває не лише під час вивчення предмета чи групи предметів, але й за допомогою засобів неформальної освіти, внаслідок впливу середовища тощо. Заслуговує на увагу наведене в енциклопедії освіти твердження про те, що компетентність є результатом набуття компетенцій (Н. Бібік) і передбачає особистісну характеристику, ставлення до предмета діяльності [4, с. 409].

Власне, компетентності є тими індикаторами, що дозволяють визначити готовність студента-випускника до подальшої життєдіяльності, особистого розвитку та активної участі в житті суспільства, здатність реагувати та змінюватись відповідно до нових потреб ринку праці, оперувати й управляти інформацією, активно діяти, швидко приймати рішення, навчатись упродовж життя.

Здоров'язбережувальна компетенція – це готовність випускника до застосування на практиці знань, умінь і навичок, отриманих у процесі здоров'язбережувального навчання, за чіткого розуміння значущості їх використання [6, с. 18; 7]. Компетентність здоров'язбереження – це готовність випускника до випробувань, які щоденно ставить перед нами суспільне життя, природні умови; здатність самостійно розв'язувати проблеми щодо збереження свого здоров'я, а також збільшувати тривалість повноцінного здорового життя через систему моделювання і прогнозування способів використання як засобів фізичної культури, так і можливих змін у стані власного здоров'я. У цьому контексті поняття «компетентність» є ширшим, а поняття «компетенція» – більш конкретним і звуженим. Компетентність виступає актуалізацією комплексу компетенцій, що визначають зміст цієї компетентності. Фізкультурно-оздоровчу діяльність можна трактувати як форму прояву та формування компетенцій і компетентностей [1; 6, с. 18; 7].

Рівень здоров'язбережувальної компетентності студентів в освітньому середовищі визначається готовністю до застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного вдосконалення, є показником освіченості студентів у питаннях збереження власного здоров'я. Здатність студентів зберігати, покращувати і підтримувати своє здоров'я – це вищий прояв компетентності, відображення їхньої фізкультурної освіченості.

Узагальнюючи результати наукових пошуків, підтримуємо думку фахівців про те, що чинники впливу на формування оздоровчої компетентності студентів під час навчання у ЗВО варто поділяти на соціальні, психологічні, медичні, валеологічні та педагогічні [1; 8, с. 6; 10; 12] (рис. 5.1).

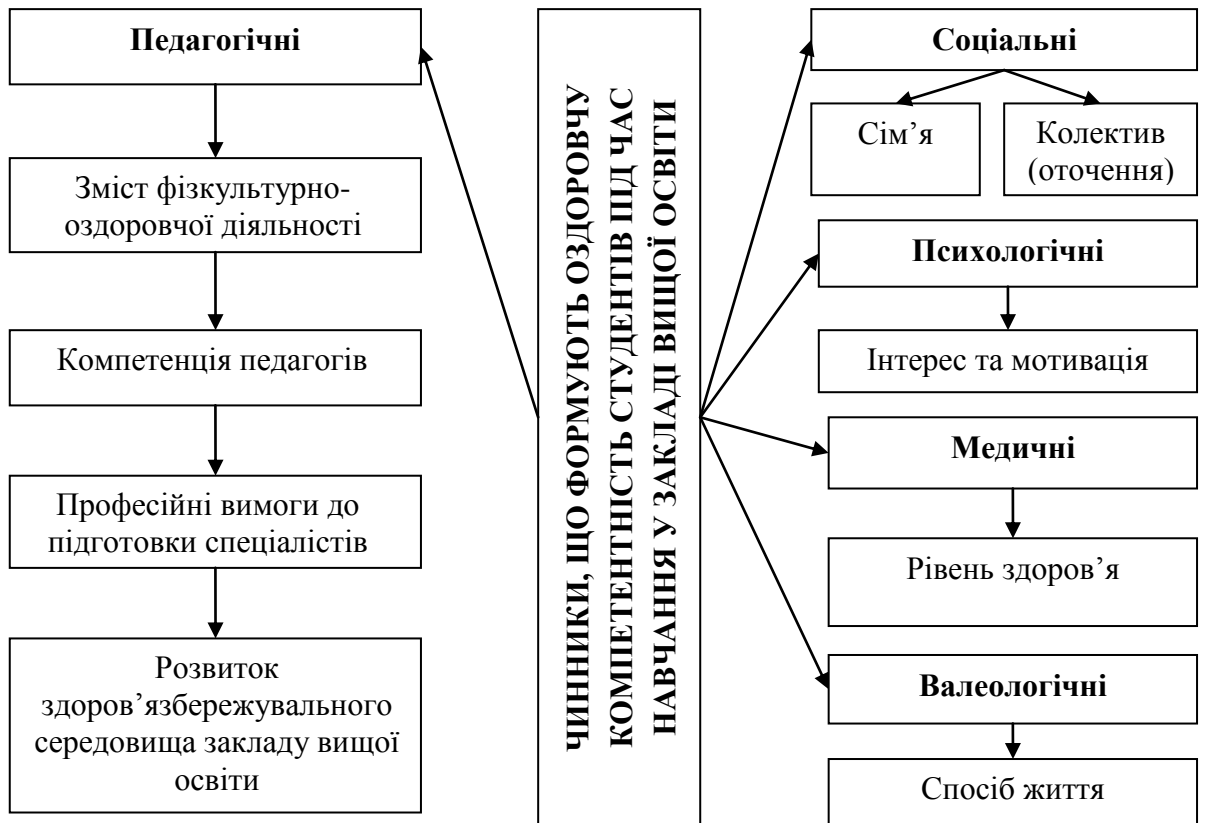


Рис. 5.1. Формування оздоровчої компетентності студентів під час навчання у закладі вищої освіти

Серед соціальних чинників слід виділити домінуючий вплив сім'ї та колективу, який оточує суб'єкта. Інтерес та мотивація до фізичної активності займає особливе місце у структурі психологічних чинників. До медичної групи чинників входять показники здоров'я та фізичного стану студентів. Спосіб життя є складовою валеологічного чинника. Із числа педагогічних доцільно виокремити зміст фізкультурно-оздоровчої діяльності, компетентність педагогів, професійні вимоги до підготовки спеціалістів і роль здоров'язберезувального середовища у ЗВО.

Імплементация результатів проведених аналітичних розвідок у дослідження дозволила встановити, що *оздоровча компетентність* – це система цінностей, взаємозв'язаних та взаємозумовлених знань, умінь і навичок, рівень соматичного здоров'я та психофізичної підготовленості, які забезпечують

здоров'язбережувальну діяльність та визначають здоров'я як найважливішу цінність людського буття.

Наразі відбувається зміна традиційної моделі процесу фізичного виховання у ЗВО відповідно до принципів особистісно-орієнтованої освіти, з урахуванням індивідуалізації та диференціації освітнього процесу. Тому основними цілями процесу фізичного виховання студентів ЗВО є:

- виховання потреби в здоров'ї як найвищої цінності;
- становлення наукового розуміння сутності здоров'я і здорового способу життя;
- оволодіння методами оцінювання фізичного стану;
- формування культури міжособистісних відносин;
- формування у майбутнього фахівця комплексу знань та вмінь, що відображають здоров'язбережувальні аспекти фізичної культури, цілісне осмислення змістової сторони професійної діяльності у сфері оздоровчої фізичної культури;
- навчання підбору і використанню основних критеріїв діагностики процесу адаптації організму людини до фізичних навантажень із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій для управління процесом оздоровчого тренування;
- навчання моделювання фізкультурно-оздоровчої діяльності з урахуванням індивідуально-психологічних та генотипологічних особливостей (індивідуально-типологічних особливостей, фізичного стану) студентів.

Для того, щоб досягти мети – сформувати оздоровчу компетентність, студент протягом навчання у ЗВО має вирішити цілий ряд виховних, освітніх і оздоровчих завдань.

Студент має розуміти: роль фізичного виховання в розвитку людини і підготовці її до професійної діяльності; роль фізичної культури у суспільстві, у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової придатності; потребу в регулярних заняттях фізичними вправами.

Студент має знати:

– основні компоненти здорового способу життя й роль регулярної рухової активності у підвищенні стійкості організму людини до фізичних, психічних і розумових навантажень, окремих професійних захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища;

– методики побудови індивідуальних оздоровчих програм з врахуванням профілю майбутньої професійної діяльності;

– методики побудови індивідуальних оздоровчо-профілактичних програм з врахуванням особливостей власного здоров'я;

– методи контролю фізичного стану в процесі виконання індивідуальних оздоровчих програм;

– теоретико-методичні засади оздоровчого тренування;

– принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання за визначеними цілями;

– авторські сучасні фізкультурно-оздоровчі системи, їх використання в індивідуальних оздоровчих програмах;

– засоби та методи розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, координації;

– правила запобігання фізичній перевтомі, перетренуванню, перенапруженню;

– характеристику суб'єктивних та об'єктивних показників самоконтролю та їх відображення у спеціальному щоденнику студента;

– оцінювання стану соматичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка;

– тести і нормативи оцінювання фізичної підготовленості.

Студент повинен вміти:

– використовувати у професійній, фізкультурно-оздоровчій діяльності та у сімейному житті знання, вміння і навички, набуті у процесі навчання в університеті;

– використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності;

– використовувати відповідні види фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності;

– використовувати засоби фізичної культури і спорту з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності;

– дотримуватися гігієнічних вимог у процесі оздоровчих тренувань та життєдіяльності;

– використовувати природні чинники з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань;

– володіти найлегшими прийомами масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передчасній втомі в процесі інтенсивної розумової та фізичної діяльності;

– використовувати засоби фізичної культури з метою нівелювання впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань та протистояння шкідливим звичкам;

– застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму;

– формувати та підтримувати оптимальний рівень власної психологічної стійкості для забезпечення дієздатності за допомогою засобів фізичної культури та дотримання засад здорового способу життя.

Студент має оволодіти: мотиваційно-ціннісним ставленням, самовизначенням, самовдосконаленням у фізичному вихованні з установкою на здоровий спосіб життя; системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, працездатність, психічне благополуччя, розвиток психофізіологічних якостей особистості, самовизначенням у засобах фізичної культури; загальною і професійно-прикладною фізичною підготовленістю, що визначає психофізичну готовність до майбутньої професійної діяльності; методикою самоконтролю у процесі занять фізичними вправами.

В основі оновленої методичної системи лежить формування мотиваційно-ціннісного, когнітивного та діяльнісного компонентів оздоровчої компетентності студентів. *Мотиваційно-ціннісний компонент* оздоровчої компетентності передбачає наявність у студентів стійкого інтересу та мотивації до здоров'язбережувальної діяльності, ставлення до власного розвитку як до основи професійного зростання і морального вдосконалення, здатність до рефлексії та саморегуляції поведінки й емоційних станів. Вибір мотиваційно-ціннісного компонента пов'язаний із тим, що цінності є важливою умовою формування готовності особистості до будь-якої діяльності.

Когнітивний компонент передбачає сформованість у студентів системи глибоких і міцних знань, що забезпечать належний стан здоров'я, можливість застосування оздоровчих технологій шляхом використання різноманітних форм фізичного виховання та видів рухової активності.

Важливо усвідомити механізм перетворення знань в інструмент практичних дій у наступному компоненті оздоровчої компетентності – *діяльнісному*, що характеризується систематичними заняттями фізичними вправами, використанням сформованих умінь і навичок у застосуванні оздоровчих технологій з метою здоров'язбереження. Під час фізкультурно-оздоровчої діяльності слід методично грамотно самостійно проводити заняття з оздоровчого тренування у вільний від навчання час, об'єктивно оцінювати власний фізичний розвиток та рухову підготовленість, об'єктивно аналізувати ефективність занять з оздоровчого тренування і вносити відповідні корективи в його модернізацію за допомогою викладача.

На основі вищезгаданих структурних компонентів визначено критерії (*мотиваційний, змістовий, процесуальний*), показники та рівні (*високий, достатній, середній, низький*) сформованої у процесі фізичного виховання оздоровчої компетентності.

Мотиваційний критерій оздоровчої компетентності трактується як система усвідомлених та особисто набутих потреб і мотивів до здорового способу життя, вдосконалення життєдіяльності на засадах самореалізації особистості у

сфері фізичної культури поряд із професійним становленням, що дає змогу реалізувати індивідуальну програму саморозвитку, самовиховання і самоосвіти в межах об'єктивно заданої програми професійного й особистісного розвитку. Сформованість мотиваційного критерію, без перебільшення, є досить значущою у структурі оздоровчої компетентності студентів, оскільки сформованість показників даного критерію є генеруючою, спонукальною силою до оволодіння особистістю необхідними знаннями, вміннями, навичками. Даний критерій передбачав оцінювання таких показників:

- розуміння цінності власного здоров'я та здоров'я оточуючих;
- мотиваційно-ціннісне ставлення до освітнього процесу з фізичного виховання та засобів фізичної культури і спорту, стан самостійної роботи з фізичного виховання;
- націленість на здоров'язбережувальну діяльність в особистісному та професійному планах.

Змістовий критерій оздоровчої компетентності – система опанування знань із теорії і методики фізичного виховання, практики організації і проведення фізкультурно-оздоровчих заходів. Даний критерій передбачав оцінювання таких показників:

- системність, повнота і ґрунтовність знань з основ теорії та методики фізичного виховання, організації оздоровчого тренування, ведення здорового способу життя (розв'язання тестових завдань за допомогою комп'ютерної програми);
- вміння самостійно набувати знання з різних джерел інформації (складання індивідуальних оздоровчих програм, словника основних термінів, написання реферату).

Процесуальний критерій оздоровчої компетентності є комплексом особисто набутих способів дій із формування індивідуального арсеналу рухових умінь і навичок, необхідних у житті та професійній діяльності. Під час визначення рівня сформованості оздоровчої компетентності у процесі фізичного виховання за ознаками процесуального критерію було враховано сформованість умінь і

навичок застосування оздоровчих технологій під час проведення фізкультурно-оздоровчих занять як в навчальній, так і позанавчальній час. Контроль здійснювався під час виконання тестів і нормативів. Показниками виступали результати фізичної підготовленості (у т. ч. рівень ППФП), результати розумової працездатності та психоемоційного стану, результати фізичного розвитку, функціонального стану, соматичного здоров'я.

З метою оцінювання сформованості оздоровчої компетентності були використані як відомі діагностичні методики, так і авторські методи зовнішньої і внутрішньої діагностики (самоаналіз, самооцінка) (додаток Ц). У сукупності вони дали змогу визначити рівні сформованості оздоровчої компетентності у процесі впровадження методичної системи застосування оздоровчих технологій. Рівень визначають як «...ступінь, що досягається в розвитку чого-небудь, якісний стан, міра його розвитку» [4]. При цьому було взято до уваги, що в педагогічних дослідженнях із обраного напрямку найчастіше використовують трирівневі [5, с. 75], чотирирівневі [2, с. 368–369; 8, с. 9; 16, с. 360], п'ятирівневі [18, с. 132] системи оцінок залежно від передбаченої точності вимірювання й можливості зіставлення отриманих результатів. Оскільки оцінювання рівня сформованості оздоровчої компетентності у процесі фізичного виховання студентів є досить складним завданням, для мінімізації помилок за тим чи іншим критерієм було використано чотирирівневу систему оцінок. Це дає змогу досить точно з'ясувати ступінь сформованості оздоровчої компетентності за кожним із вказаних показників. Оздоровчі компетенції студентів оцінювалися за *високим, достатнім, середнім і низьким рівнями*. Нижче наведено їх характеристики більш детально.

Високий рівень сформованості оздоровчої компетентності студентів передбачає наступне: розуміння цінності власного життя та здоров'я оточуючих; свідому націленість студента на здоров'язберезувальну діяльність в особистісному та професійному планах; чітке переконання щодо потреби у постійному самовдосконаленні протягом особистого та професійного життя. Студент досконало володіє знаннями щодо збереження та зміцнення власного здоров'я на духовному, соціальному, психічному та фізичному рівнях, вільно

оперує знаннями сучасних оздоровчих технологій, що сприяють покращенню здоров'я, орієнтується в питаннях побудови індивідуальної оздоровчої програми, здатний на якісному рівні використовувати знання та вміння щодо оптимізації процесу власного духовного і фізичного розвитку.

Достатній рівень характеризується переважно позитивним ставленням до здоров'язбережувальної діяльності в особистому та професійному аспектах, наявністю мотивації до застосування оздоровчих технологій у фізкультурно-оздоровчій діяльності та прагнення використовувати отримані знання в організації індивідуального оздоровчого тренування у навчальному і позанавчальному процесі. Спостерігається розвиток психофізичних якостей, які проявляються не повною мірою. Студент на достатньому рівні володіє методичними знаннями та вміннями, може застосовувати їх у самостійній фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Середній рівень включає розуміння цінності власного життя та здоров'я оточуючих в цілому, невиражену націленість студента на здоров'язбережувальну діяльність в особистісному та професійному аспектах, помірні переконання у потребі постійного самовдосконалення протягом особистого та професійного життя як основі духовного зростання. Студент із базовим рівнем використовує знання в контексті сутності духовного, психічного, соціального та фізичного аспектів здоров'я, певною мірою володіє знаннями щодо збереження та зміцнення власного здоров'я на духовному, соціальному, психічному та фізичному рівнях, у цілому володіє знаннями сучасних оздоровчих технологій, що сприяють підвищенню рівня здоров'я, має уявлення про будову індивідуальної оздоровчої програми. На середньому рівні опанував уміння відбирати найбільш оптимальні форми здійснення оздоровчих занять, керувати власною поведінкою за нестандартних і непередбачуваних обставин, організовувати самостійну оздоровчу діяльність.

Низький рівень передбачає нестійкий інтерес до розуміння цінності власного життя та здоров'я оточуючих, майже повну відсутність націленості студента на здоров'язбережувальну діяльність в особистому та професійному

аспектах, нестійкі переконання щодо потреби у постійному самовдосконаленні протягом особистого та професійного життя як основі духовного зростання. Студент характеризується наявністю часткових (фрагментарних) знань сутності духовного, психічного, соціального та фізичного аспектів здоров'я, має слабку уявлення про основи збереження та зміцнення власного здоров'я на духовному, соціальному, психічному та фізичному рівнях, погано орієнтується у сучасних оздоровчих технологіях, що сприяють покращенню здоров'я, недостатньо володіє знаннями з побудови та реалізації індивідуальної оздоровчої програми, майже не використовує для цього засоби фізичного виховання, має недостатній рівень знань з оптимізації процесу власного духовного розвитку, майже не володіє знаннями в контексті формування мотивації до ведення здорового способу життя, недооцінює роль фізичної культури у майбутній професії.

5.2. Аналіз ефективності методичної системи застосування оздоровчих технологій у динаміці навчання

Проведення педагогічного експерименту передбачало доведення того, яким чином розроблена методична система застосування оздоровчих технологій забезпечує досягнення поставленої мети фізичного виховання у порівнянні з традиційною. Під час проведення формувального етапу педагогічного експерименту, який мав порівняльний характер, було проаналізовано розбіжність між показниками студентів контрольних та експериментальних груп, оцінено значущість розбіжностей досліджуваних показників.

Результативність розробленої методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів оцінено за такими показниками: 1) розуміння цінності власного здоров'я та здоров'я оточуючих; 2) мотиваційно-ціннісне ставлення до освітнього процесу з фізичного виховання та засобів фізичної культури і спорту; 3) націленість на самостійну фізкультурно-оздоровчу діяльність для забезпечення повноцінного професійного та особистого життя; 4) рівень теоретичних знань (розв'язання тестових завдань за допомогою

комп'ютерної програми, складання індивідуальних оздоровчих програм, словника основних термінів, написання реферату); 5) динаміка показників фізичної підготовленості; 6) динаміка показників розумової працездатності та психоемоційного стану; 7) динаміка показників фізичного розвитку, функціонального стану, соматичного здоров'я.

Сформованість оздоровчої компетентності студентів за мотиваційним критерієм визначалася за допомогою тестів-опитувальників (додаток Ц, анкети Ц.1, Ц.2). Перш ніж ми охарактеризуємо отримані результати за вказаним критерієм, здійснимо аналіз результатів за окремими показниками мотиваційного критерію, серед яких основним є такий показник, як розуміння цінності власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Визначення першого показника мотиваційного критерію відбувалось за допомогою методики «ціннісні орієнтації» М. Рокіча [20] (адаптація для вибірки дорослих (з 17 років) була виконана А. Гоштаутасом, О. О. Семеновим і В. О. Ядовим [19]) (табл. 5.1).

Було встановлено, що 11,54 % студентів і 18,18 % студенток КГ1 та 13,79 % студентів і 21,62 % студенток ЕГ1, які відвідують факультативні заняття з фізичного виховання, поставили здоров'я на перше місце серед запропонованих термінальних цінностей [13]. Значно відрізняються від попередніх відповіді студентів-старшокурсників, які відвідують обов'язкові заняття з дисципліни «Фізичне виховання» – 34,48 % чоловіків і 20,0 % жінок КГ2 та 46,88 % чоловіків і 32,35 % жінок ЕГ2. Трохи більше студентів усіх груп (34,61 % студентів і 33,33 % студенток КГ1; 34,48 % студентів і 32,43 % студенток ЕГ1; 24,14 % студентів і 31,43 % студенток КГ2; 12,50 % студентів і 23,53 % студенток ЕГ2) продемонстрували середній рівень за вказаним показником. Спостерігаються розбіжності у показниках за гендерною ознакою. Між тим у переважній більшості студентів власне здоров'я посіло провідне місце в системі цінностей. Зауважимо, що достатній рівень за зазначеним показником мотиваційного критерію був виявлений у тих студентів, які поставили здоров'я на друге місце; середній – на третє місце у структурі запропонованих цінностей. Низький рівень

продемонстрували студенти, які вважали, що здоров'я не входить до трійки найвищих цінностей особистості.

Таблиця 5.1

Динаміка розуміння студентами цінності власного здоров'я та здоров'я оточуючих за період педагогічного експерименту

Групи	Рівень мотивації	До експерименту		Після експерименту	
		к-ть осіб	%	к-ть осіб	%
Чоловіки					
ЕГ1	Високий	3	9,68	4	13,79
	Достатній	8	25,81	7	24,14
	Середній	11	35,48	10	34,48
	Низький	9	29,03	8	27,59
КГ1	Високий	2	7,41	3	11,54
	Достатній	6	22,22	6	23,08
	Середній	9	33,33	8	34,61
	Низький	10	37,04	9	30,77
ЕГ2	Високий	12	35,29	15	46,88
	Достатній	6	17,65	5	15,62
	Середній	7	20,59	4	12,50
	Низький	9	26,47	8	25,00
КГ2	Високий	9	24,32	10	34,48
	Достатній	7	18,92	6	20,69
	Середній	10	27,03	7	24,14
	Низький	10	27,03	6	20,69
Жінки					
ЕГ1	Високий	8	21,05	8	21,62
	Достатній	9	23,67	10	27,03
	Середній	13	34,21	12	32,43
	Низький	8	21,05	7	18,92
КГ1	Високий	5	14,71	6	18,18
	Достатній	8	23,53	9	27,27
	Середній	12	35,29	11	33,33
	Низький	9	26,47	7	21,22
ЕГ2	Високий	10	27,78	11	32,35
	Достатній	10	27,78	10	29,41
	Середній	11	30,55	8	23,53
	Низький	5	13,89	5	14,71
КГ2	Високий	6	17,14	7	20,00
	Достатній	7	20,00	9	25,71
	Середній	12	34,28	11	31,43
	Низький	10	28,57	8	22,86

Примітка. Кількість студентів до і після експерименту не збігається у зв'язку із їх вибуттям із експерименту.

Вивчення мотивації студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності здійснювалося шляхом анкетування, що дозволило виділити чотири рівні

мотивації. *Низький рівень* показали студенти, що характеризуються нечисленністю позитивних мотивів. До *середнього рівня* увійшли студенти, які усвідомлюють важливість занять фізичною культурою і спортом у життєдіяльності сучасної людини. Для *достатнього рівня* характерне відчуття студентами обов'язку, пізнавальних інтересів, мотивів і потреб до занять фізичною культурою. *Високий рівень* мотивації передбачає глибоке усвідомлення необхідності і потреби занять фізичною культурою та наявність мети і конкретних практичних шляхів її досягнення. Впровадження методичної системи в освітній процес студентів експериментальних груп докорінно змінило їх ставлення до занять фізичною культурою, сприяло формуванню мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності (табл. 5.2). Дослідження динаміки формування мотивації в освітньому процесі з фізичного виховання показало суттєвий приріст кількості студентів експериментальних груп, що знаходяться на високому рівні мотивації з 0,0 % на початку експерименту до 6,90 % після його завершення у студентів ЕГ1 і з 2,94 % на початку до 12,50 % після завершення у студентів ЕГ2.

Встановлено також збільшення кількості студентів, які досягли достатнього рівня мотивації: з 0,0 % до 6,90 % у студентів ЕГ1 і з 2,94 % до 9,38 % у студентів ЕГ2 та середнього з 22,58 % до 48,27 % у студентів ЕГ1 і з 29,41 % до 50,0 % у студентів ЕГ2 за рахунок значного їх зменшення на низькому рівні з 77,42 % до 37,93 % в ЕГ1 і з 64,71 % до 28,12 % в ЕГ2, тобто за рахунок тих студентів, що були не зацікавлені фізичним вихованням. Аналогічно збільшилася кількість студенток із високим рівнем, відповідно з 0,0 % до 8,11 % в ЕГ1 і з 2,77 % до 8,82 % в ЕГ2 за рахунок їх зменшення на нижчих рівнях.

Підвищення показників мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності відбулося за рахунок впровадження в освітній процес із фізичного виховання методичної системи застосування оздоровчих технологій, яка активізувала внутрішню мотивацію студентів експериментальних груп. У контрольних групах чоловіків не відбулося збільшення кількості студентів, що знаходилися на високому і достатньому рівнях, а у жіночих групах зміни відбулися, але вони менш суттєві та недостовірні. Отримані дані дозволяють стверджувати, що

мотивація до фізкультурно-оздоровчої діяльності у студентів може успішно формуватися в освітньому процесі з фізичного виховання, який проводиться за новою методичною системою.

Таблиця 5.2

**Динаміка формування мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності
в студентів за період педагогічного експерименту**

Групи	Рівень мотивації	До експерименту		Після експерименту	
		к-ть осіб	%	к-ть осіб	%
Чоловіки					
ЕГ1	Високий	–	–	2	6,90
	Достатній	–	–	2	6,90
	Середній	7	22,58	14	48,27
	Низький	24	77,42	11	37,93
КГ1	Високий	–	–	–	–
	Достатній	–	–	–	–
	Середній	6	22,22	8	30,77
	Низький	21	77,78	18	69,23
ЕГ2	Високий	1	2,94	4	12,50
	Достатній	1	2,94	3	9,38
	Середній	10	29,41	16	50,00
	Низький	22	64,71	9	28,12
КГ2	Високий	1	2,70	1	3,45
	Достатній	1	2,70	1	3,45
	Середній	11	29,73	8	27,58
	Низький	24	64,86	19	65,52
Жінки					
ЕГ1	Високий	–	–	3	8,11
	Достатній	1	2,63	4	10,81
	Середній	11	28,95	17	45,95
	Низький	26	68,42	13	35,13
КГ1	Високий	–	–	1	3,03
	Достатній	2	5,88	1	3,03
	Середній	13	38,24	14	42,42
	Низький	19	55,88	17	51,52
ЕГ2	Високий	1	2,77	3	8,82
	Достатній	2	5,56	6	17,65
	Середній	14	38,89	14	41,18
	Низький	19	52,78	11	32,35
КГ2	Високий	1	2,86	1	2,86
	Достатній	1	2,86	2	5,72
	Середній	11	31,43	13	37,13
	Низький	22	62,86	19	54,29

Примітка. Кількість студентів до і після експерименту не збігається у зв'язку із їх вибуттям із експерименту.

Наступний показник мотиваційного критерію – націленість на оздоровчу діяльність в особистісному та професійному аспектах – є досить наближеним до попереднього, між тим має доволі суттєві відмінності (табл. 5.3).

Таблиця 5.3

Мотивація студентів до застосування оздоровчих технологій у самостійній оздоровчій діяльності в особистісному та професійному аспектах

Групи	Рівень мотивації	До експерименту		Після експерименту	
		к-ть осіб	%	к-ть осіб	%
Чоловіки					
ЕГ1	Високий	2	6,45	8	27,59
	Достатній	3	9,68	9	31,03
	Середній	9	29,03	7	17,24
	Низький	17	54,84	5	24,14
КГ1	Високий	1	3,70	5	19,23
	Достатній	2	7,41	8	30,77
	Середній	8	29,63	7	26,92
	Низький	16	59,26	6	23,08
ЕГ2	Високий	3	8,83	11	34,38
	Достатній	4	11,76	9	28,12
	Середній	10	29,41	7	21,88
	Низький	17	50,00	5	15,62
КГ2	Високий	5	13,51	9	31,04
	Достатній	6	16,22	7	24,14
	Середній	13	35,14	7	24,14
	Низький	13	35,14	6	20,68
Жінки					
ЕГ1	Високий	1	2,63	9	24,32
	Достатній	3	7,89	10	27,03
	Середній	11	28,95	11	29,73
	Низький	23	60,53	7	18,92
КГ1	Високий	–	–	7	21,21
	Достатній	5	14,71	9	27,27
	Середній	10	29,41	10	30,31
	Низький	19	55,88	7	21,21
ЕГ2	Високий	1	2,78	14	41,18
	Достатній	6	16,67	9	26,47
	Середній	13	36,11	6	17,64
	Низький	16	44,44	5	14,71
КГ2	Високий	2	5,71	12	34,29
	Достатній	4	11,43	11	31,43
	Середній	10	28,57	6	17,14
	Низький	19	54,29	6	17,14

Примітка. Кількість студентів до і після експерименту не збігається у зв'язку із їх вибуттям із експерименту.

У даному випадку важливо було визначити, наскільки студенти мають схильність до застосування оздоровчих технологій у самостійній оздоровчій діяльності в особистісному та професійному аспектах. Визначення рівня відповідної спрямованості студентів відбувалося за допомогою авторської анкети (додаток Ц, анкета Ц.2). Під час опитування студентів було підібрано такі питання, які дозволяли б із різних ракурсів поглянути на реальний стан справ як в особистісному, так і в професійному контекстах.

Так, відповідаючи на питання «Чи є у Вас переконання, що систематичне практикування правильно побудованої індивідуальної оздоровчої системи може позитивно вплинути на стан Вашого здоров'я в усіх його аспектах?», 68,97 % студентів-чоловіків експериментальної групи ЕГ1 та 75,0 % студентів ЕГ2 відповіли «Так». Таку саму відповідь дали 61,54 % студентів контрольної групи КГ1 і 69,0 % студентів контрольної групи КГ2.

Відповіді жінок експериментальних та контрольних груп були аналогічними. Натомість на питання «Чи застосовуєте Ви на практиці малі форми активного відпочинку (фізкультурна мікропауза, фізкультурна хвилинка)?» відповіді студентів ЕГ1 (і жінок, і чоловіків) відрізнялися від ЕГ2. Лише 39,72 % студентів експериментальної групи ЕГ1 дали стверджувальну відповідь. Результати студентів старших курсів, які регулярно відвідували академічні заняття за розкладом, значно вищі – 53,13 %. Узагальнюючи відповіді на питання, що стосуються безпосереднього дотримання студентами на практиці окремих компонентів здорового способу життя, ми мали змогу переконатись, що понад 25,08 % (21,87 % експериментальної групи ЕГ2 і 26,92 % ЕГ1 та 23,08 % КГ1 і 20,69 % контрольної групи КГ2) не використовують природних чинників з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань, не беруть участі в туристичних походах вихідного дня, не дотримуються здорового харчування. Між тим 75,0 % студентів експериментальної групи ЕГ2 і 72,41 % студентів ЕГ1, 65,52 % студентів контрольної групи КГ2 і 65,38 % студентів КГ1 переконані, що застосовують на практиці оздоровчі технології з метою

збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення ефективної професійної діяльності.

Наступне питання, на якому, на наш погляд, доцільно зупинитися, стосувалося визначення спрямованості студентів на здоров'язбережувальну діяльність у професійному аспекті. Так, на питання «Чи здатні Ви за допомогою засобів фізичної культури та дотримання засад здорового способу життя підтримувати оптимальний рівень власної психічної стійкості для забезпечення дієздатності?» було зафіксовано відповідь «Так» у 68,97 % студентів експериментальної групи ЕГ1 і 62,50 % студентів ЕГ2 та у 57,69 % студентів контрольної групи КГ1 і у 62,07 % студентів КГ2. Узагальнивши відповіді за всіма питаннями в тесті-опитувальнику після завершення педагогічного експерименту, отримано такі результати: переважна більшість студентів усіх груп мали достатній рівень спрямування до застосування оздоровчих технологій у самостійній оздоровчій діяльності в особистісному та професійному аспектах.

Отже, зіставляючи дані, отримані за всіма показниками мотиваційного критерію (на етапі підсумкового контролю), з результатами констатувального етапу педагогічного експерименту, зафіксовано значні зрушення в контексті сформованості оздоровчої компетентності в експериментальних групах й помітно менші – в контрольних (табл. 5.4). Дослідження підтвердили, що лише цілеспрямована робота над формуванням мотиваційно-ціннісного ставлення до освітнього процесу з фізичного виховання та засобів фізичної культури сприяє активізації рухової діяльності студентської молоді [13]. Експериментальні дані свідчать, що студенти експериментальних груп менше пропускають навчальні заняття з фізичного виховання, частіше відвідують оздоровчі секції, більше уваги приділяють виконанню ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурно-оздоровчим та масовим заходам, що проводяться в університеті та поза його межами.

Формуванню мотивації до застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання сприяла активна підтримка адміністрації університету в питаннях стимулювання студентів. Так, відповідно до наказу ректора № 202 від 19.04.2017 р. у Додаток 2, п. 8. «Громадська робота» Порядку формування

рейтингу успішності для призначення академічних стипендій студентам НУВГП Положення про призначення і виплату стипендій студентам, аспірантам і докторантам Національного університету водного господарства та природокористування у рейтинговий список показників включено додаткові бали за здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності, зокрема особи, що займалися культурно-масовою, спортивною роботою в інституті та в університеті, одержують 3 бали до загальної оцінки⁵. З метою мотивації студентів до систематичного відвідування занять з фізичного виховання рішенням ректорату від 19.02.2018 р. прийнято зміни до показників, а цей пункт у документі викладено у такій редакції: «...особи, що відвідували заняття з фізичного виховання, брали активну участь у фізкультурно-масовій та спортивній роботі в інституті та університеті – до 3 балів».

Таблиця 5.4

Сформованість оздоровчої компетентності студентів за показниками мотиваційного критерію на етапі підсумкового контролю (%)

Рів- ні	Показники											
	Розуміння цінності власного здоров'я та здоров'я оточуючих <i>Методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіч)</i>				Мотиваційно-ціннісне ставлення до навчального процесу з фізичного виховання та засобів фізичної культури і спорту				Мотивація до самостійної оздоровчої діяльності у особистісному та професійному планах			
чоловіки												
	ЕГ1	КГ1	ЕГ2	КГ2	ЕГ1	КГ1	ЕГ2	КГ2	ЕГ1	КГ1	ЕГ2	КГ2
В	13,79	11,54	46,88	34,48	6,90	–	12,50	3,45	27,59	19,23	34,38	31,04
Д	24,14	23,08	15,62	20,69	6,90	–	9,38	3,45	31,03	30,77	28,12	24,14
С	34,48	34,61	12,50	24,14	48,27	30,77	50,00	27,58	17,24	26,92	21,88	24,14
Н	27,59	30,77	25,00	20,69	37,93	69,23	28,12	65,52	24,14	23,08	15,62	20,68
жінки												
	ЕГ1	КГ1	ЕГ2	КГ2	ЕГ1	КГ1	ЕГ2	КГ2	ЕГ1	КГ1	ЕГ2	КГ2
В	21,62	18,18	32,35	20,00	8,11	3,03	8,82	2,86	24,32	21,21	41,18	34,29
Д	27,03	27,27	29,41	25,71	10,81	3,03	17,65	5,72	27,03	27,27	26,47	31,43
С	32,43	33,33	23,53	31,43	45,95	42,42	41,18	37,13	29,73	30,30	17,65	17,14
Н	18,92	21,22	14,71	22,86	35,13	51,52	32,35	54,29	18,92	21,21	14,71	17,14

Примітка. В – високий рівень, Д – достатній, С – середній, Н – низький.

⁵ Правила призначення і виплати стипендії студентам, аспірантам і докторантам НУВГП.
URL : <http://nuwm.edu.ua/stud-science/stypendia>.

Як було зазначено, сформованість оздоровчої компетентності студентів за змістовим критерієм визначалася за допомогою тестових завдань та аналізу самостійної роботи студентів (складання індивідуальних оздоровчих програм, словника основних термінів, написання рефератів) [14]. Вибір тестування обумовлений певними перевагами, а саме більша об'єктивність відносно інших форм контролю, повніше охоплення навчального матеріалу, більша точність оцінювання, порівняно малі витрати часу на контроль. Окрім цього, тестове оцінювання виконує функцію відстеження системи знань студентів. Показник «необхідність самостійно набувати та поповнювати теоретичні знання» було перевірено за допомогою складання словника термінів. При цьому увага зверталася не на кількість термінів, а на те, як студенти їх розуміють та можуть пояснити.

Проведений формувальний етап педагогічного експерименту показав, що методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання сприяє позитивному засвоєнню теоретичного матеріалу, активізує інтерес студентів до цього розділу навчальної програми (табл. 5.5).

Таблиця 5.5

Динаміка приросту теоретичних знань у студентів за період педагогічного експерименту (за п'ятибальною шкалою)

Групи	Стать	До експерименту	Після експерименту	Різниця $\Delta \bar{X}$	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		t	p
ЕГ1	чол.	2,78±0,96	4,11±0,99	1,33	3,69	< 0,001
	жін.	2,84±0,72	4,26±0,83	1,42	3,56	< 0,001
КГ1	чол.	2,87±0,84	3,12±0,81	0,25	0,21	> 0,05
	жін.	2,93±0,55	3,18±0,76	0,25	0,26	> 0,05
ЕГ2	чол.	3,08±0,93	4,34±1,08	1,26	2,81	< 0,01
	жін.	3,20±0,89	4,41±0,94	1,21	2,79	< 0,01
КГ2	чол.	3,00±0,72	3,28±0,85	0,28	0,25	> 0,05
	жін.	3,15±0,75	3,34±0,72	0,19	0,18	> 0,05

*Граничні значення критерію Ст'юдента t (рівень достовірності: надійність $p = 0,95$ ($\alpha = 0,05$)) – $t_{гр}$ ЕГ1 (жін.), КГ1(жін.), ЕГ2 (жін.), КГ2 (жін., ЕГ2 чол.) = 2,04; $t_{гр}$ ЕГ1 (чол.), КГ2 (чол.) = 2,05; $t_{гр}$ КГ1 (чол.) = 2,06.

Отримані дані підтвердили, що саме студенти експериментальних груп достовірно покращили теоретичні знання ($p < 0,05$ – $< 0,001$). Тому отримані дані збігаються із дослідженнями Г. П. Грибана [2, с. 371] про те, що традиційна система фізичного виховання не сприяє ефективному оволодінню теоретичними знаннями, що у майбутньому негативно впливає на ставлення студентів до фізичного виховання.

В експериментальних групах по завершенню експерименту різниця становила у чоловіків ЕГ1 – 1,33 бала ($p < 0,001$) та у жінок ЕГ1 – 1,42 ($p < 0,001$), у чоловіків ЕГ2 – 1,26 ($p < 0,01$), у жінок ЕГ2– 1,21 бала ($p < 0,01$). Набуті знання дозволили студентам, що входили до експериментальних груп, краще зрозуміти значення засобів оздоровчої фізичної культури, дотримуватися здорового способу життя, застосовувати природні і гігієнічні засоби для зміцнення здоров'я, підвищити рівень рухової активності та працездатності, проводити якісно дозвілля тощо. Натомість у контрольних групах, де не було впроваджено методичну систему застосування оздоровчих технологій, суттєвих змін у покращенні теоретичних знань не відбулося – 0,19–0,28 бала ($p > 0,05$). Результати формувального етапу педагогічного експерименту дозволили визначити сформованість оздоровчої компетентності за вказаним критерієм (табл. 5.6).

Таблиця 5.6

Сформованість оздоровчої компетентності студентів за показниками змістового критерію на етапі підсумкового контролю (%)

Рівні компетентності	Чоловіки				Жінки			
	ЕГ1 (n=29)	КГ1 (n=26)	ЕГ2 (n=32)	КГ2 (n=29)	ЕГ1 (n=37)	КГ1 (n=33)	ЕГ2 (n=34)	КГ2 (n=35)
Високий	20,69	3,85	25,00	6,90	21,62	–	20,59	5,71
Достатній	31,03	11,54	31,25	13,79	29,73	6,06	26,47	11,43
Середній	34,49	46,15	34,37	48,28	37,84	45,45	44,12	40,00
Низький	13,79	38,46	9,38	31,03	10,81	48,49	8,82	42,86

Отже, на етапі підсумкового контролю нами було отримано такі результати: 20,69 % студентів-чоловіків ЕГ1 та 25,00 % ЕГ2, 21,62 % студенток ЕГ1 та 20,59 % ЕГ2 після завершення формувального експерименту досягли високого

рівня за даним критерієм. 31,03 % респондентів ЕГ1 та 31,20 % студентів-чоловіків ЕГ2, 29,73 % студенток ЕГ1 та 26,47 % ЕГ2 досягли достатнього рівня знань. 34,49 % респондентів ЕГ1 та 34,37 % студентів-чоловіків ЕГ2, 37,84 % студенток ЕГ1 та 44,12 % ЕГ2 продемонстрували середній рівень знань. Близько п'ятидесяти відсотків студенток контрольних груп (48,49 % КГ1 та 42,86 % КГ2) на етапі підсумкового контролю майже не володіли фундаментальними знаннями зі збереження та зміцнення здоров'я, знаннями сучасних оздоровчих систем, методик, технологій, що сприяють підвищенню рівня здоров'я, а також необхідними знаннями з побудови індивідуальної оздоровчої програми. Серед студентів експериментальних груп низький рівень за даним критерієм зафіксовано в 13,79 % чоловіків ЕГ1 та 9,38 % ЕГ2, в жінок відповідно – 10,81 % та 8,82 %. Але найбільш виражений розрив між контрольною та експериментальною групами відносно низького рівня фіксуємо в групах ЕГ1–КГ1 як студентів, так і студенток.

Впровадження методичної системи в освітній процес із фізичного виховання експериментальних груп призвело до значного зростання рівня теоретичних знань. Дослідження підтвердили, що набуті знання стали основою для активізації свідомості студентів і визначили рівень їх потреб до рухової активності. Опанування теоретичними знаннями стимулювало студентів до аналізу фактів, їх узагальнення та висновків, активізувало їхню здатність до ретроспективного пошуку інформації, її систематизації, аналізу і синтезу, накопичення індивідуального інформаційного досвіду. Окрім того, опанування теоретичного розділу залучає студентів до пізнання цінностей фізичної культури, розвиває і формує культурний потенціал особистості студента, розширює його світогляд, сприяє формуванню активної життєвої позиції.

Практичний розділ навчального матеріалу, який подавався в експериментальних групах за новою методичною системою, складався із двох підрозділів: методико-практичного і навчально-тренувального. Перший підрозділ забезпечував операційне оволодіння методами і способами фізкультурно-оздоровчої діяльності для досягнення особистістю навчальних, професійних і

життєво необхідних цілей. Другий підрозділ містив розвивальні завдання (табл. 5.7).

Таблиця 5.7

**Динаміка показників фізичної підготовленості студентів після
впровадження в освітній процес методичної системи**

Тести з фізичної підготовки	Групи	Вихідні дані	Заключні дані	Зміни	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		$\Delta \bar{X}$	t
Тест Купера – 12-хвилин ходьби і бігу (м)	ЕГ1	1278,46±59,16	1777,34±68,58	498,88	2,34	< 0,05
	КГ1	1291,58±63,14	1512,07±66,72	220,49	1,68	> 0,05
	ЕГ2	1421,31±67,78	2039,54±78,63	618,23	5,06	< 0,001
	КГ2	1413,83±69,13	1799,25±72,34	385,42	2,19	< 0,05
Біг на 100 м (с)	ЕГ1	17,91±1,11	16,21±0,97	1,70	2,89	< 0,01
	КГ1	17,74±0,93	17,19±1,05	0,55	1,94	> 0,05
	ЕГ2	16,93±1,08	15,46±1,13	1,47	2,47	< 0,05
	КГ2	16,42±0,86	16,14±1,22	0,28	1,63	> 0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	ЕГ1	178,72±1,84	199,14±2,16	20,42	2,92	< 0,01
	КГ1	181,40±1,67	187,43±1,77	6,03	1,83	> 0,05
	ЕГ2	186,63±1,92	201,16±2,14	14,53	2,51	< 0,05
	КГ2	187,85±1,87	189,64±1,65	1,79	1,49	> 0,05
Підтягування на перекладині (разів)	ЕГ1	4,24±0,64	6,98±0,66	2,74	3,82	< 0,001
	КГ1	4,71±0,57	4,92±0,54	0,21	1,64	> 0,05
	ЕГ2	5,62±0,77	8,29±0,72	2,67	3,23	< 0,01
	КГ2	5,80±0,82	5,95±0,76	0,15	1,57	> 0,05
Піднімання тулуба в сід за 30 с (разів)	ЕГ1	11,36±0,95	21,63±1,67	10,27	4,23	< 0,001
	КГ1	12,14±0,91	14,21±0,99	2,07	1,62	> 0,05
	ЕГ2	13,62±0,85	23,87±1,48	10,25	4,17	< 0,001
	КГ2	13,91±0,79	16,12±0,86	2,21	1,72	> 0,05
Утримання рівноваги – тест «Фламінго» (с)	ЕГ1	7,95±0,95	11,54±1,16	3,59	2,96	< 0,01
	КГ1	8,15±0,66	8,59±0,84	0,44	1,85	> 0,05
	ЕГ2	8,27±0,72	13,36±1,32	5,09	4,52	< 0,001
	КГ2	8,33±0,63	9,41±0,81	1,08	1,83	> 0,05
Нахили тулуба з положення стоячи на лаві (см)	ЕГ1	11,14±0,43	13,77±0,87	2,63	2,56	< 0,05
	КГ1	10,25±0,67	10,94±0,71	0,69	1,92	> 0,05
	ЕГ2	10,02±0,56	14,52±0,86	4,50	3,24	< 0,01
	КГ2	11,05±0,62	11,58±0,69	0,53	1,81	> 0,05
Сід на одній нозі, разів	ЕГ1	5,68±0,49	8,67±0,69	2,99	2,98	< 0,01
	КГ1	5,45±0,56	5,94±0,60	0,49	1,79	> 0,05
	ЕГ2	6,13±0,65	9,98±0,75	3,85	4,07	< 0,001
	КГ2	5,24±0,51	6,29±0,58	1,05	1,96	> 0,05

* Граничні значення критерію Ст'юдента t (рівень достовірності: надійність $p = 0,95$ ($\alpha = 0,05$)) – $t_{гр}$ ЕГ1 (жін.), КГ1(жін.), ЕГ2 (жін.), КГ2 (жін., ЕГ2 чол.) = 2,04; $t_{гр}$ ЕГ1 (чол.), КГ2 (чол.) = 2,05; $t_{гр}$ КГ1 (чол.) = 2,06.

Аналіз показників фізичної підготовленості студентів, отриманих у процесі формувального етапу педагогічного експерименту, переконливо довів високу ефективність методичної системи [3]. У всіх восьми тестах із фізичної підготовленості студенти-чоловіки експериментальних груп достовірно покращили показники.

В експериментальних групах відбулися значні зміни результатів. Найбільш значущі результати продемонстрували студенти ЕГ2 у виконанні тесту Купера, підніманні тулуба в сід за 30 с, утриманні рівноваги – тест «Фламінго», присіданні на одній нозі ($p < 0,001$), студенти-чоловіки ЕГ1 – у підтягуванні на перекладині ($p < 0,001$). Достовірно покращилися показники в експериментальних групах і в інших тестах ($p < 0,05$; $p < 0,01$).

У контрольних групах чоловіки покращили результати за всіма тестами, але середні показники були достовірно нижчими ($p > 0,05$). Слід зауважити, що в ЕГ та КГ, як в групах чоловіків, так і жінок, по закінченню експерименту відбулося зменшення кількості випробуваних у зв'язку із їх вибуттям з експерименту. Жінки з експериментальних груп також покращили достовірно показники у всіх тестах із фізичної підготовленості, за винятком ЕГ2 з бігу на 100 м. Найкращі результати і в ЕГ1, і в ЕГ2 досягнуті у підніманні тулуба в сід за 30 с ($p < 0,001$). Суттєво підвищилися показники за результатами виконання іншої контрольної вправи – тесту «Фламінго» ($p < 0,01$).

У контрольних групах жінки покращили результати за всіма тестами, але середні показники були нижчими за рівень достовірності ($p > 0,05$). У цілому показники студенток контрольних груп суттєво нижчі (табл. 5.8). Порівняння результатів тестування із фізичної підготовленості в експериментальних і контрольних групах як у чоловіків, так і жінок до експерименту показало, що не існує достовірної різниці ($p > 0,05$) між групами. Після проведення експерименту між контрольними та експериментальними групами у чоловіків і жінок отримані суттєві розбіжності ($p < 0,001$).

**Динаміка показників фізичної підготовленості у студенток після
впровадження в освітній процес методичної системи**

Тести з фізичної підготовки	Групи	Вихідні дані	Заключні дані	Зміни	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		$\Delta \bar{X}$	t
1	2	3	4	5	6	7
Тест Купера – 12-хвилин ходьби і бігу (м)	ЕГ1	1128,42±56,14	1534,51±57,38	406,09	2,38	< 0,05
	КГ1	1131,53±56,31	1366,49±58,37	234,96	1,64	> 0,05
	ЕГ2	1250,28±57,86	1798,74±61,26	548,46	2,47	< 0,05
	КГ2	1259,89±58,05	1484,63±59,23	224,74	1,53	> 0,05
Біг на 100 м (с)	ЕГ1	20,53±0,83	18,96±0,68	1,57	2,31	< 0,05
	КГ1	19,34±0,90	19,04±0,96	0,30	1,73	> 0,05
	ЕГ2	19,07±0,89	18,72±0,86	0,35	1,79	> 0,05
	КГ2	20,92±0,96	20,47±0,91	0,45	1,84	> 0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	ЕГ1	143,74±2,64	158,67±2,65	14,93	2,45	< 0,05
	КГ1	148,91±2,14	149,32±2,53	0,41	1,34	> 0,05
	ЕГ2	149,36±2,38	161,17±2,49	11,81	2,32	< 0,05
	КГ2	152,29±2,71	153,65±2,68	1,36	1,89	> 0,05
Згинання і розгинання рук з колін (разів)	ЕГ1	21,34±1,45	26,67±1,58	5,33	2,65	< 0,05
	КГ1	20,03±1,53	21,45±1,75	1,42	1,59	> 0,05
	ЕГ2	22,64±1,67	27,93±1,84	5,29	2,48	< 0,05
	КГ2	21,78±1,49	22,13±1,52	0,35	1,30	> 0,05
Піднімання тулуба в сід за 30 с (разів)	ЕГ1	8,93±0,64	18,03±0,77	9,10	4,28	< 0,001
	КГ1	9,44±0,78	11,21±0,69	1,77	1,87	> 0,05
	ЕГ2	10,72±0,83	19,68±0,91	8,96	4,19	< 0,001
	КГ2	11,60±0,72	13,24±0,82	1,64	1,72	> 0,05
Утримання рівноваги – тест «Фламінго» (с)	ЕГ1	7,95±0,95	12,65±0,86	4,70	2,87	< 0,01
	КГ1	8,18±0,66	9,14±0,74	0,96	1,34	> 0,05
	ЕГ2	7,80±0,72	13,53±0,93	5,73	2,98	< 0,01
	КГ2	8,13±0,43	9,67±0,61	1,54	1,57	> 0,05
Нахили тулуба вперед (см)	ЕГ1	10,10±0,69	13,75±0,86	3,65	2,57	< 0,05
	КГ1	10,50±0,73	10,89±0,74	0,39	1,24	> 0,05
	ЕГ2	11,07 ± 0,79	14,36±0,97	3,29	2,43	< 0,05
	КГ2	10,45 ± 0,81	11,25±0,67	0,80	1,46	> 0,05
Вправа «човник» – піднімання ніг та рук з утриманням (разів)	ЕГ1	14,23±0,93	18,83±1,23	4,60	2,67	< 0,05
	КГ1	15,02±1,09	16,22±1,11	1,20	1,53	> 0,05
	ЕГ2	16,13±1,03	21,43±1,27	5,30	2,96	< 0,01
	КГ2	17,86±1,12	18,99±1,18	1,13	1,40	> 0,05
Випади (разів)	ЕГ1	12,34±0,94	16,43±1,04	4,09	2,52	< 0,05
	КГ1	14,17±0,98	15,13±0,99	0,96	1,35	> 0,05
	ЕГ2	13,56±0,87	18,74±1,17	5,18	2,93	< 0,01
	КГ2	14,63±0,93	15,24±0,96	0,61	1,42	> 0,05

* Граничні значення критерію Ст'юдента t (рівень достовірності: надійність $p = 0,95$ ($\alpha = 0,05$)) – $t_{гр}$ ЕГ1 (жін.), КГ1(жін.), ЕГ2 (жін.), КГ2 (жін., ЕГ2 чол.) = 2,04; $t_{гр}$ ЕГ1 (чол.), КГ2 (чол.) = 2,05; $t_{гр}$ КГ1 (чол.) = 2,06.

Оцінювання кількісних і якісних показників розумової працездатності здійснювалося за модифікованою методикою О. Ю. Козиревої з використанням таблиць Шульте. Емоційні процеси впливають на різноманітні регулятивні функції психіки і пов'язані з керуванням психофізіологічним станом студента. Визначення рівня екстра-, інтроверсії та емоційної стійкості проводилося за методикою Г. Айзенка. Оцінювання самопочуття, активності, настрою (САН) проводилося за допомогою опитувальника САН.

Динаміка показників розумової працездатності студентів. У всіх студентів, як чоловіків (табл. 5.9), так і жінок (табл. 5.10), у результаті експериментальних занять достовірно покращилися всі показники розумової працездатності: переключення уваги – ефективність роботи (ЕР) (гр. ЕГ1 жін., ЕГ2 чол., $p < 0,05$ за критерієм Ст'юдента), рівень впрацьованості (гр. ЕГ2 жін., ЕГ2 чол., $p < 0,05$ за критерієм Ст'юдента) та психічна стійкість (гр. ЕГ2 жін., ЕГ2 чол., $p < 0,05$ за критерієм Ст'юдента). У контрольних групах покращилися показники, але не достовірно ($p > 0,05$). Тобто всі підсумкові значення кращі в експериментальних групах ($p < 0,05$).

Таблиця 5.9

Динаміка показників розумової працездатності та психоемоційного стану студентів після впровадження в освітній процес методичної системи

Показники індивідуально-психологічних особливостей	Групи	Вихідні дані	Заключні дані	Зміни	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		t	p
1	2	3	4	5	6	7
Увага та працездатність						
Ефективність роботи, с	ЕГ1	38,25±5,93	35,17±5,24	3,08	1,97	> 0,05
	КГ1	39,23±5,18	38,67±5,87	0,56	1,04	> 0,05
	ЕГ2	39,61 ±7,61	34,76±6,35	4,85	2,18	< 0,05
	КГ2	38,45±5,83	38,03±5,61	0,42	1,01	> 0,05
Рівень (швидкість) впрацьовування, с	ЕГ1	0,93 ± 0,12	0,90±0,16	0,03	1,26	> 0,05
	КГ1	1,01±0,38	0,99±0,31	0,02	1,29	> 0,05
	ЕГ2	1,02±0,25	0,91±0,21	0,11	2,12	< 0,05
	КГ2	0,97 ± 0,11	0,95±0,17	0,02	1,31	> 0,05
Психічна стійкість, с	ЕГ1	0,97 ± 0,14	0,93±0,15	0,04	1,47	> 0,05
	КГ1	1,02 ± 0,50	1,01±0,39	0,01	1,25	> 0,05
	ЕГ2	1,04 ± 0,17	0,91±0,23	0,13	2,31	< 0,05
	КГ2	1,08±0,19	1,04±0,27	0,04	1,43	> 0,05

Продовження табл. 5.9

1	2	3	4	5	6	7
Емоційний стан						
Самопочуття, бали	ЕГ1	4,59±0,58	5,32±0,33	0,78	2,10	< 0,05
	КГ1	4,29±1,12	4,37±0,99	0,08	1,09	> 0,05
	ЕГ2	4,87±0,96	5,61±0,59	0,74	2,11	< 0,05
	КГ2	4,74±0,94	4,88±0,97	0,14	1,28	> 0,05
Активність, бали	ЕГ1	3,51±0,81	2,72±0,54	0,79	2,09	< 0,05
	КГ1	3,60±0,65	3,61±0,58	-0,01	1,12	> 0,05
	ЕГ2	3,62±0,89	2,98±0,43	0,64	2,14	< 0,05
	КГ2	3,61±0,84	3,53±0,79	0,08	1,13	> 0,05
Настрій, бали	ЕГ1	4,39±0,92	5,07±0,67	0,68	2,19	< 0,05
	КГ1	4,37±0,87	4,41±0,88	0,04	1,17	> 0,05
	ЕГ2	4,40±1,08	5,11±0,26	0,71	2,29	< 0,05
	КГ2	4,42±1,04	4,52±0,93	0,10	1,06	> 0,05
Індивідуально-психологічні властивості						
Екстраверсія	ЕГ1	16,72±1,96	15,26±1,67	1,46	2,11	< 0,05
	КГ1	16,54±1,74	16,35±1,62	0,19	0,98	> 0,05
	ЕГ2	16,51±1,55	15,12±1,57	1,39	2,09	< 0,05
	КГ2	16,80±1,49	16,43±1,53	0,37	1,13	> 0,05
Інтроверсія	ЕГ1	7,38±0,75	8,28±0,93	0,90	1,46	> 0,05
	КГ1	7,42±0,87	7,65±0,82	0,23	1,04	> 0,05
	ЕГ2	7,79±0,76	8,91±0,74	1,12	2,06	< 0,05
	КГ2	7,56±0,90	7,74±0,89	0,18	1,01	> 0,05
Невротизм	ЕГ1	10,88±0,78	9,92±0,82	0,96	1,49	> 0,05
	КГ1	11,03±0,86	10,98±0,81	0,05	0,97	> 0,05
	ЕГ2	11,24±0,83	9,32±0,97	1,92	2,23	< 0,05
	КГ2	10,97±0,89	10,85±0,84	0,12	1,06	> 0,05

* Граничні значення критерію Ст'юдента t (рівень достовірності: надійність $p = 0,95$ ($\alpha = 0,05$)) – $t_{гр}$ ЕГ1 (жін.), КГ1(жін.), ЕГ2 (жін.), КГ2 (жін., ЕГ2 чол.) = 2,04; $t_{гр}$ ЕГ1 (чол.), КГ2 (чол.) = 2,05; $t_{гр}$ КГ1 (чол.) = 2,06.

Таблиця 5.10

**Динаміка показників розумової працездатності та психоемоційного стану
студенток після впровадження в освітній процес
методичної системи**

Показники індивідуально-психологічних особливостей	Групи	Вихідні дані	Заключні дані	Зміни	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		$\Delta \bar{X}$	t
1	2	3	4	5	6	7
Увага та працездатність						
Ефективність роботи, с	ЕГ1	40,85±5,82	37,63±4,68	3,22	2,06	< 0,05
	КГ1	39,18±4,32	39,02±5,02	0,16	1,04	> 0,05
	ЕГ2	37,85±4,39	36,03±4,51	1,82	1,32	> 0,05
	КГ2	37,21±4,75	37,13±4,79	0,08	0,87	> 0,05

Продовження табл. 5.10

1	2	3	4	5	6	7
Рівень (швидкість) впрацьовування, с	ЕГ1	0,96±0,11	0,91±0,13	0,05	0,77	> 0,05
	КГ1	1,03±0,28	1,01±0,26	0,02	0,69	> 0,05
	ЕГ2	1,02±0,25	0,89±0,19	0,13	2,07	< 0,05
	КГ2	0,97±0,11	0,96±0,12	0,01	0,62	> 0,05
Психічна стійкість, с	ЕГ1	0,97±0,14	0,92±0,18	0,05	0,68	> 0,05
	КГ1	1,02±0,15	0,99±0,18	0,03	0,57	> 0,05
	ЕГ2	1,04±0,17	0,87±0,19	0,17	2,14	< 0,05
	КГ2	1,08±0,19	0,98±0,17	0,10	1,03	> 0,05
Емоційний стан						
Самопочуття, бали	ЕГ1	4,24±0,42	4,99±0,49	0,75	0,98	> 0,05
	КГ1	4,08±1,08	4,37±1,13	0,29	1,04	> 0,05
	ЕГ2	4,77±0,77	5,66±0,29	0,89	1,67	> 0,05
	КГ2	4,04±0,95	4,67±0,93	0,63	0,91	> 0,05
Активність, бали	ЕГ1	4,37±0,31	3,31±0,29	1,06	2,09	< 0,05
	КГ1	3,95±0,43	3,30±0,37	0,65	1,03	> 0,05
	ЕГ2	4,36±0,49	3,02±0,43	1,34	2,21	< 0,05
	КГ2	4,38±0,51	3,27±0,45	1,11	0,87	> 0,05
Настрій, бали	ЕГ1	4,88±0,65	5,96±0,71	1,08	1,13	> 0,05
	КГ1	4,64±0,73	5,72±0,79	1,08	1,09	> 0,05
	ЕГ2	4,69±0,68	5,70±0,67	1,01	1,34	> 0,05
	КГ2	4,73±0,76	5,79±0,79	1,06	0,96	> 0,05
Індивідуально-психологічні властивості						
Екстраверсія	ЕГ1	18,04±1,54	17,01±1,42	1,03	1,83	> 0,05
	КГ1	16,73±1,12	16,31±1,19	0,42	1,14	> 0,05
	ЕГ2	17,93±1,35	15,54±1,39	2,39	2,25	< 0,05
	КГ2	17,15±1,29	16,68±1,33	0,47	1,19	> 0,05
Інтроверсія	ЕГ1	6,32±0,75	7,31±0,71	0,99	1,61	> 0,05
	КГ1	6,92±0,69	7,02±0,76	0,10	1,16	> 0,05
	ЕГ2	7,06±0,63	8,59±0,64	1,53	2,18	< 0,05
	КГ2	7,11±0,72	7,26±0,61	0,15	1,18	> 0,05
Невротизм	ЕГ1	14,64±0,97	11,32±0,87	3,32	2,87	< 0,01
	КГ1	13,31±0,89	12,83±0,76	0,48	1,65	> 0,05
	ЕГ2	12,89±0,78	11,07±0,82	1,82	2,08	< 0,05
	КГ2	12,65±0,84	12,24±0,87	0,41	1,56	> 0,05

* Граничні значення критерію Ст'юдента t (рівень достовірності: надійність $p = 0,95$ ($\alpha = 0,05$)) – $t_{гр}$ ЕГ1 (жін.), КГ1(жін.), ЕГ2 (жін.), КГ2 (жін., ЕГ2 чол.) = 2,04; $t_{гр}$ ЕГ1 (чол.), КГ2 (чол.) = 2,05; $t_{гр}$ КГ1 (чол.) = 2,06.

В цілому результати проведеної діагностики свідчать, що впровадження методичної системи застосування оздоровчих технологій у процес фізичного виховання студентів СМГ позитивно впливає на властивості уваги. Зокрема, в чоловіків ЕГ1 і ЕГ2 достовірно скоротився час відшукування цифр, їх назви та

показу, що свідчить про підвищення концентрації уваги на поставлених завданнях та активної взаємодії між рецепторами і ЦНС. Загалом, більш високі показники у підсумковому тестуванні зафіксовано у чоловіків експериментальних груп порівняно з жінками.

Динаміка показників самопочуття, активності, настрою студентів. У результаті комплексного застосування оздоровчих технологій сприйняття студентами самопочуття, активності та настрою (самооцінка за шкалою САН) стало більш об'єктивним по завершенню педагогічного експерименту порівняно з вихідними даними. Тестування за методикою САН проводилося щотижня на початку і в кінці навчальних занять. При цьому міжсеместрове порівняння отриманих даних підтверджує те, що найбільш помітний позитивний вплив на самопочуття справляли заняття дихальними вправами (показник збільшувався в середньому на 0,4–0,5 бала), найменш помітне – заняття дозованою оздоровчою ходьбою і бігом (показник збільшувався в середньому на 0,1–0,2 бала). В чоловіків та жінок нормалізувалася середня оцінка самопочуття: в чоловіків вона змінилася з $4,59 \pm 0,58$ до $5,32 \pm 0,33$ бала в ЕГ1 та з $4,87 \pm 0,96$ до $5,61 \pm 0,59$ бала в ЕГ2; в жінок з $4,24 \pm 0,42$ до $4,99 \pm 0,49$ бала в ЕГ1 та з $4,77 \pm 0,77$ до $5,66 \pm 0,29$ бала в ЕГ2.

Аналогічна динаміка спостерігається і в показниках активності: якщо на початок експерименту у студентів було зафіксовано зниження самооцінки – в чоловіків на 0,79 бала у ЕГ1 і 0,64 бала у ЕГ2, а в жінок на 1,06 бала у ЕГ1 і 1,34 бала у ЕГ2, то після завершення дослідження вона наблизилася до норми. Активність студентів ЕГ1 і ЕГ2, як чоловіків, так і жінок, стабільно підвищувалася до кінця практичних занять, що проводилися із застосуванням дозованої оздоровчої ходьби і бігу, оздоровчої аеробіки, рухливих з елементами спортивних ігор у якості ключових видів рухової активності. При цьому найбільш помітно даний показник зростав після занять рухливими іграми з елементами спортивних (в середньому на 0,5–0,6 бала). В цілому загальний аналіз динаміки активності свідчить про зниження цього показника наприкінці осені – на початку зими і наприкінці зими – на початку весни у всіх групах.

Після проведення експерименту зазначається позитивна динаміка в оцінці настрою: самооцінка настрою чоловіків змінилася з $4,39 \pm 0,92$ до $5,07 \pm 0,67$ бала в ЕГ1 та з $4,40 \pm 1,08$ до $5,11 \pm 0,26$ бала в ЕГ2, а в жінок із $4,88 \pm 0,65$ до $5,96 \pm 0,71$ бала в ЕГ1 та з $4,69 \pm 0,68$ до $5,70 \pm 0,69$ бала в ЕГ2. Результати тесту знаходяться в діапазоні значень 5,07–5,96 бала, що відповідає оцінкам «помірна» та «висока». Настрій випробовуваних також стабільно підвищувався до кінця занять, що проводилися із застосуванням експериментальних методик. При цьому найбільш помітно даний показник зростав після занять дихальними вправами та оздоровчою аеробікою (в середньому на 0,5–0,6 бала), найменш помітно – після занять дозованою оздоровчою ходьбою і бігом (в середньому на 0,2–0,3 бала). Узагальнюючи результати дослідження за методикою САН, можна дійти висновку, що застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання позитивно впливає на емоційний стан студентів.

Динаміка показників фізичного розвитку та функціонального стану студентів. У студентів ЕГ1 і ЕГ2 за результатами експериментальних занять спостерігається достовірне покращення ($p < 0,05$ за критерієм Ст'юдента) показників фізичного розвитку та функціонального стану, таких як ЖЄЛ, що характеризує рівень функціонального стану дихальної системи, $AT_{diacm.}$, що розглядається як індикатор ризику виникнення гіпертонічної хвороби, проби Руф'є, що характеризує рівень загальної працездатності організму і реакцію серцево-судинної системи на фізичне навантаження, та сила кисті. Проведене дослідження характеризується наявністю позитивних (наближених до вікових меж), але статистично незначущих ($p > 0,05$) зрушень у таких показниках фізичного розвитку, як довжина та маса тіла, обхват грудної клітки у студентів усіх ЕГ і КГ. За всіма перерахованими показниками фізичного розвитку та функціонального стану результати студентів (і чоловіків, і жінок) ЕГ1, і ЕГ2 в підсумковому тестуванні достовірно кращі, ніж результати студентів КГ1 і КГ2. Таким чином, узагальнення результатів діагностики фізичного розвитку та функціонального стану доводить, що експериментальна методика впровадження

оздоровчих технологій у навчальну та позанавчальну діяльність студентів СМГ позитивно впливає на ці показники.

Динаміка показників рівня фізичного здоров'я студентів. У студентів усіх ЕГ за результатами застосування експериментальної програми достовірно покращилися всі показники фізичного здоров'я, якими оперує методика Апанасенка ($p < 0,05$ за критерієм Ст'юдента), за винятком індексу Кетле. Сума балів, що характеризує загальний рівень соматичного здоров'я, також достовірно зросла, що дозволило змінити оцінку рівня здоров'я студентів з низької ($1,08 \pm 0,36$ бала – в ЕГ1, чоловіки; $2,00 \pm 0,41$ бала – в ЕГ2, чоловіки; $1,09 \pm 0,29$ бала – в ЕГ1, жінки; $2,03 \pm 0,32$ бала – в ЕГ2, жінки) на оцінку «середня» ($7,87 \pm 0,34$ бала – в ЕГ1, чоловіки; $8,41 \pm 0,35$ бала – в ЕГ2, чоловіки; $7,69 \pm 0,40$ бала – в ЕГ1, жінки; $8,04 \pm 0,37$ бала – в ЕГ2, жінки) та з оцінки «низька» ($1,06 \pm 0,27$ бала – в КГ2, чоловіки; $1,69 \pm 0,53$ бала – в КГ2, жінки) на оцінку «нижча за середню» ($4,08 \pm 0,56$ бала – в КГ2; $4,00 \pm 0,44$ бала – в КГ2). У всіх ЕГ достовірно збільшилися значення життєвого та силового індексів ($p < 0,05$ за критерієм Ст'юдента).

В результаті узагальнення результатів проведеного дослідження встановлено, що впровадження методичної системи застосування оздоровчих технологій у процес фізичного виховання студентів СМГ як у навчальну, так і позанавчальну діяльність позитивно впливає на їх соматичне здоров'я. Так, у студентів всіх ЕГ достовірно збільшилися аеробні можливості організму, підвищився рівень фізичної працездатності, скоротився час відновлення ЧСС після помірного навантаження, зросла сила, в результаті чого достовірно підвищився рівень фізичного здоров'я. В цілому, незважаючи на те, що в КГ також були зазначені позитивні зміни, більш сприятливий підсумковий рівень здоров'я продемонстрували студенти ЕГ: в обох групах достовірно вищі аеробні можливості організму і фізична працездатність, менш виражена реакція ССС на фізичне навантаження. В групах студентів ЕГ1, КГ1, як чоловіків, так і жінок, які відвідували фізичне виховання у факультативній формі, по закінченню експерименту відбулося зменшення кількості випробуваних у зв'язку із їх

вибуттям з експерименту.

Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання сприяє сформованості оздоровчої компетентності за процесуальним критерієм. Результати формувального етапу педагогічного експерименту дозволили визначити сформованість оздоровчої компетентності за вказаним критерієм (табл. 5.11).

Таблиця 5.11

Сформованість оздоровчої компетентності студентів за показниками процесуального критерію на етапі підсумкового контролю (%)

Рівні компетентності	Чоловіки				Жінки			
	ЕГ1	КГ1	ЕГ2	КГ2	ЕГ1	КГ1	ЕГ2	КГ2
Високий	17,24	7,69	21,87	17,24	18,92	6,06	20,59	17,14
Достатній	24,14	19,23	25,00	24,14	24,32	27,27	29,41	22,86
Середній	31,03	38,46	31,35	31,03	27,03	36,36	32,35	31,43
Низький	27,59	34,61	21,85	27,59	24,32	30,30	17,65	28,57

Узагальнення всіх експериментальних даних дозволяє дійти висновку, що методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів сприяє збільшенню інтересу до активної самостійної фізкультурної діяльності за рахунок кращого опанування теоретичного матеріалу, підвищенню розумової і фізичної працездатності, фізичної підготовленості, покращенню самопочуття, активності, настрою, позитивної корекції функціонального стану, що зумовлює підвищення загального рівня соматичного здоров'я [15]. У сукупності зазначені тенденції свідчать про доцільність включення даної системи у навчальний та позанавчальний процес фізичного виховання студентів.

Висновки до п'ятого розділу

1. Імплементация результатів проведених аналітичних розвідок у дослідження дозволила встановити, що *оздоровча компетентність* – це система

цінностей, взаємопов'язаних та взаємозумовлених знань, умінь і навичок, рівень соматичного здоров'я та психофізичної підготовленості, які забезпечують здоров'язбережувальну діяльність та визначають здоров'я як найважливішу цінність людського буття.

В основі оздоровчої компетентності лежать *мотиваційно-ціннісний, когнітивний та діяльнісний компоненти*. *Мотиваційно-ціннісний компонент* оздоровчої компетентності передбачає наявність у студентів стійкого інтересу та мотивації до здоров'язбережувальної діяльності, ставлення до власного розвитку як до основи професійного зростання і морального вдосконалення, здатність до рефлексії та саморегуляції поведінки й емоційних станів. *Когнітивний компонент* передбачає сформованість у студентів системи знань, які сприяють забезпеченню міцного здоров'я, можливість застосування оздоровчих технологій з використанням різноманітних форм фізичного виховання та видів рухової активності і спорту. *Діяльнісний компонент* характеризується систематичними заняттями фізичними вправами, активністю у здоров'язбережувальній діяльності, використанням сформованих умінь, навичок у застосуванні оздоровчих технологій та методик в освітньому процесі з метою здоров'язбереження та вирізняється належним рівнем психофізичної підготовленості і соматичного здоров'я.

2. Теоретично обґрунтована в дослідженні методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів підтвердила свою ефективність в умовах педагогічного експерименту. Адаптовано методику вимірювання рівня оздоровчої компетентності досліджуваних, її діагностичний інструментарій визначено відповідно до мети педагогічного експерименту. Побудовану відповідно до теоретично обґрунтованих вимог систему критеріїв і показників співвіднесено зі структурою методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів: мотиваційно-ціннісний компонент – із мотиваційним критерієм, когнітивний компонент – із змістовим критерієм, діяльнісний компонент – із процесуальним критерієм. Обґрунтовано рівні оздоровчої компетентності майбутніх фахівців – високий,

достатній, середній і низький. Представлено результати дослідження існуючого стану сформованості оздоровчої компетентності студентів за визначеними критеріями.

3. За результатами впровадження в навчальну та позанавчальну фізкультурно-оздоровчу діяльність методичної системи застосування оздоровчих технологій найбільший приріст у показниках відбувся у студенток:

– з фізичної підготовленості: піднімання тулуба в сід в ЕГ1, ЕГ2 ($p < 0,001$); тест «Фламінго» в ЕГ1, ЕГ2 ($p < 0,01$); тести «Човник», «Випади» в ЕГ2 ($p < 0,01$);

– з розумової працездатності в ЕГ2 ($p < 0,05$);

– у покращенні емоційного стану в ЕГ2 ($p < 0,05$);

– з фізичного розвитку та функціонального стану (ЖЄЛ, індекс Руф'є, сила кисті, АТ діаст.) в ЕГ2 ($p < 0,05$);

– з оцінювання рівня соматичного здоров'я (життєвий та силовий індекси) в ЕГ2 ($p < 0,05$);

у студентів:

– із фізичної підготовленості: піднімання тулуба в сід в ЕГ1, ЕГ2 ($p < 0,001$); тест «Фламінго» в ЕГ2 ($p < 0,001$); тест «Сід на одній нозі» в ЕГ2 ($p < 0,001$); підтягування на перекладині в ЕГ1 ($p < 0,001$), в ЕГ2 ($p < 0,01$); стрибок у довжину з місця в ЕГ2 ($p < 0,01$); біг на 100 м ($p < 0,01$); тест Купера в ЕГ1 ($p < 0,05$), в ЕГ2 ($p < 0,001$);

– з розумової працездатності в ЕГ2 ($p < 0,05$);

– у покращенні емоційного стану в ЕГ1, ЕГ2 ($p < 0,05$);

– з фізичного розвитку та функціонального стану (ЖЄЛ, індекс Руф'є, сила кисті, АТ діаст.) в ЕГ2 ($p < 0,05$);

– з оцінювання рівня соматичного здоров'я (життєвий та силовий індекси) в ЕГ2 ($p < 0,05$).

Отримані дані характеризують в цілому збільшення функціональних резервних можливостей організму студентів, покращення їх фізичної підготовленості та відображає ефективність управлінських підходів у процесі фізичного виховання.

Формувальним етапом педагогічного експерименту доведено, що впровадження інноваційної методичної системи застосування оздоровчих технологій у процес фізичного виховання студентів сприяє збільшенню інтересу до активної самостійної фізкультурної діяльності за рахунок кращого опанування теоретичного матеріалу, підвищенню розумової і фізичної працездатності, фізичної підготовленості, покращенню самопочуття, активності, настрою, позитивної корекції функціонального стану.

Список використаних джерел у п'ятому розділі

1. Вихляєв Ю. М. Формування компетенцій студентів ВНЗ з організації і проведення рухової активності // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2016. Вип. 3К 1 (70). С. 316–321.
2. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир, 2012. 514 с.
3. Грибан Г. П., Кузнецова О. Т. Діагностика діяльнісного компоненту готовності студентів до застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання // Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи : материалы IV Международной научно-практической конференции (26–27 октября 2017 г.). Брест : Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина. С. 21–24.
4. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України. К., 2008. 1040 с.
5. Єлізаров В. П. Формування валеологічної компетентності студентів у позааудиторній виховній роботі університету : дис. ... канд. пед. наук зі спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Харків, 2016. 223 с.
6. Завидівська Н. Н. Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання : автореф. дис. ... д-ра пед. наук зі спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Київ, 2013. 40 с.
7. Завидівська Н. Н. Особливості класифікації компетенцій здоров'язбереження у системі фізичного виховання студентської молоді // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. № 139. Т. II. С. 63–67.

8. Іщук О. А. Формування здоров'язбережувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук зі спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Луцьк, 2015. 23 с.

9. Кузнєцова О. Т. Професійна компетентність : місце дефініції у термінологічному полі сучасних наукових досліджень // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2011. Вип. № 86. С. 368–371.

10. Кузнєцова О. Т. Компетентнісний підхід до формування здорового способу життя студентів // Нова педагогічна думка. Рівне, 2012. № 1. Ч. II. С. 176–179.

11. Кузнєцова Е. Т. Эффективность применения оздоровительных технологий в физическом воспитании студентов // Весці БДПУ. Серія 1. Педагогіка. Психалогія. Філалогія. Мінск, 2017. № 1 (91). С. 50–55.

12. Кузнєцова О., Зубрицький Б., Кособуцький Ю., Шолопак П. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців в освітньому середовищі вищого навчального закладу / Transformations in Contemporary Society: Social Aspects. *Monograph*. Opole, 2017. P. 314–320. URL : http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/Monografia_2017_2.pdf (дата звернення : 16.06.2017).

13. Кузнєцова О. Т. Сформованість оздоровчої компетентності студентів за показниками мотиваційного критерію // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы XII Международной научно-практической конференции (5–6 октября 2017 г.). Гомель : УО «ГГУ им. Ф. Скорины». Ч. 1. С. 112–116.

14. Кузнєцова О. Т. Діагностика когнітивного компоненту готовності студентів до використання оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання та життєдіяльності // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017. Вип. 147. Т. I. С. 308–311.

15. Кузнєцова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів : теорія, методика, практика : монографія. Рівне, 2018. 416 с.

16. Міхеєнко О. І. Теоретичні і методичні основи професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій : дис. ... д-ра пед. наук зі спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Тернопіль, 2016. 492 с. URL : <http://www.tnpu.edu.ua/naukova-robota/spets-al-zovana-vchena-rada-d58-053-03-13-00-04-teor-ya-metodika-profes-yno-osv-ti.php> (дата звернення 19.09.2017).

17. Національний освітній глосарій : вища освіта / авт.-уклад. : В. М. Захарченко, С. А. Калашнікова, В. І. Луговий, А. В. Ставицький, Ю. М. Рашкевич, Ж. В. Таланова / за ред. В. Г. Кременя. Київ, 2014. 100 с.

18. Присяжнюк С. І. Обґрунтування структурно-функціональної моделі фізичного виховання студентів спеціального медичного відділення із використанням здоров'язбережувальних технологій // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2014. Вип. 6 (49). С. 126–134.

19. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности : Диспозиционная концепция / ред. В. А. Ядов. Москва, 2013. 376 с.

20. Rokeach M. 1) The Rokeach value survey. – In: Halgrentests, 873. Sunnyvale, Calif., 1967; 2) Beliefs, attitudes, and values. San Francisco, 1968.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз проблеми формування оздоровчої компетентності студентів у процесі фізичного виховання, узагальнення практичного досвіду та отримані результати дослідно-експериментальної роботи дозволяють сформулювати такі висновки:

1. На основі теоретичного аналізу літературних джерел підтверджено неадекватність зусиль в питаннях збереження та зміцнення здоров'я молоді через відсутність механізмів їх реалізації та контролю, незважаючи на підвищений інтерес до фізичного виховання з боку держави, що проявляється у змісті відповідних нормативно-правових актів. Обґрунтовано необхідність перегляду теоретико-методичних, програмно-нормативних, організаційних засад фізичного виховання студентів у напрямку гуманізації, лібералізації, гармонізації, використання валеологічних цінностей фізичної культури, приведення їх у відповідність до задекларованих у нормативно-правових актах цілей та задач.

2. Визначено понятійно-термінологічний апарат дослідження. З'ясовано, що здоров'я – це особиста цінність людини, що дозволяє повноцінно проявляти себе за допомогою стійкого біологічного, соціального, психологічного станів у будь-якому виді діяльності (навчальному, професійному, спортивному тощо). Результати аналітичного огляду даних педагогічної теорії і практики засвідчили, що реалізація оздоровчих технологій в освітньому процесі фізичного виховання студентів є соціально-педагогічною проблемою та підтвердили її недостатню розробленість з позиції сьогодення.

3. Встановлено, що передумовою застосування інноваційних оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання закладів вищої освіти є низький рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентської молоді, зростання кількості студентів, за станом здоров'я віднесених до спеціальної медичної групи, хаотичне впровадження в освітній процес технологій, методик, програм оздоровлення, що не мають наукового обґрунтування.

У ході констатувального етапу педагогічного експерименту зафіксовано, низький рівень соматичного здоров'я у 88,39 % студенток та у 87,21 % студентів усіх курсів. Констатовано, що показники розумової працездатності та емоційних станів у студентів спеціальної медичної групи найнижчі у порівнянні з показниками студентів основної та підготовчої груп з фізичного виховання та мають тенденцію до погіршення у процесі навчання. Зазначені дані свідчать про низьку ефективність діючої у закладах вищої освіти системи фізичного виховання, зокрема професійно-прикладної фізичної підготовки. Встановлено низький рівень фізичної підготовленості та негативну його динаміку впродовж навчання студентів. Так, вихідний рівень фізичної підготовленості студентів на I курсі недостатній і оцінюється як низький або нижчий за середній; стан фізичної підготовленості студентів протягом навчання на II курсі покращується, а на III–IV курсах навчання погіршується. Рівень фізичної підготовленості чоловіків на IV курсі не відрізняється від рівня I курсу, а в жінок на IV курсі він гірший за зафіксований наприкінці I курсу навчання. За допомогою анкетування визначено низький інтерес студентів до занять фізичними вправами, виявлені істотні відмінності між мотивацією студентів до навчальної та позанавчальної діяльності з фізичного виховання, участь у якій передбачає особисту зацікавленість студентів, добровільність вибору, а також усвідомлене бажання опанувати даний вид рухової активності.

4. Кореляційний аналіз дозволив виявити взаємозв'язки між показниками фізичної, психофізіологічної підготовленості та морфофункціонального стану студентів. Встановлено, що з метою забезпечення ефективності навчання оздоровчих технологій студенток основну увагу необхідно зосередити на розвитку статичної витривалості, здатності до відновлення, статичної стійкості, а також на вправах, що спрямовані на зміцнення м'язів спини й черевного пресу, які відповідають за здатність підтримки пози. У студентів особливе значення мають вправи на розвиток силових якостей та вправи, спрямовані на розвиток дихальної системи. Визначено інформативно значущі для навчання оздоровчих технологій показники професійно-прикладної фізичної підготовленості, до яких

належать: сила, швидкість, статична витривалість; функціональні можливості серцево-судинної, дихальної систем; професійно значущі психофізіологічні якості – увага, емоційна стійкість.

5. Обґрунтовано концепцію методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів, яка є комплексом ключових положень, що всебічно розкривають її сутність, зміст і особливості. Під методичною системою застосування оздоровчих технологій розглядається система впровадження в процес фізичного виховання студентів форм, засобів і методів застосування оздоровчих технологій, механізми їх конструювання у здоров'язбережувальному освітньому просторі закладу вищої освіти за допомогою інноваційних педагогічних технологій. Концепція методичної системи базується на положеннях системного, синергетичного, діяльнісного, особистісно-орієнтованого, інтегративно-інноваційного, компетентнісного, технологічного, акмеологічного підходів до реалізації методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів. Алгоритм проектування складається з семи взаємодоповнюючих етапів: вихідного, організаційно-прогностичного, концептуалізації, перетворювального, конкретизації, реалізації проектного задуму та рефлексії, а також складових компонентів: концептуального, суб'єктно-структурного, процесуально-діяльнісного та результативного. Проектування методичної системи ґрунтується на реалізації загальнодидактичних та спеціальних принципів. Послідовність та неперервність застосування оздоровчих технологій передбачає постійну рефлексію результатів власної діяльності і прагнення до особистого розвитку та самовдосконалення.

6. З позиції системного підходу розроблено і теоретично обґрунтовано методичну систему застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів, яку представлено у вигляді моделі. Здійснено структурування моделі на блоки: методологічно-цільовий, змістово-процесуальний і діагностично-результативний. Встановлено, що метою запропонованої методичної системи є формування в процесі фізичного виховання

оздоровчої компетентності студентів – майбутніх фахівців, рівень здоров'я яких дозволяє максимально проявляти свої професійні вміння і навички, підтримувати професійну працездатність протягом тривалого часу. Відповідно до мети визначено завдання методичної системи: 1) попередження наслідків перенесених захворювань; 2) досягнення нормативних показників розвитку психофізіологічних та фізичних якостей задля успішної професійної та життєвої діяльності; 3) підвищення загального рівня фізичного здоров'я, як найвищої цінності; 4) покращення психоемоційного стану; 5) підвищення рівня теоретичних знань.

7. Обґрунтовано форми, засоби, методи та педагогічні умови впровадження методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів. Зміст методичної системи забезпечується поєднанням традиційних форм, методів і засобів фізичного виховання з інтегративними формами організації освітнього процесу, інтерактивними методами взаємодії викладача зі студентами, засобами навчання на базі інформаційно-комунікаційних технологій. Результативність методичної системи застосування оздоровчих технологій залежить від реалізації педагогічних умов – організаційно-педагогічних, дидактичних та психолого-педагогічних. У межах цих педагогічних умов відокремлено самостійні педагогічні технології, що можуть бути альтернативою традиційним формам організації освітнього процесу: технології навчання на основі особистісної і життєтворчої орієнтації педагогічного процесу (особистісно-орієнтована технологія, технологія індивідуалізації навчання, оздоровчі технології); технології навчання на основі активізації та інтенсифікації діяльності студентів (інтерактивне навчання, технологія проектування здоров'язбережувального освітнього середовища закладів вищої освіти); технології навчання на основі визначення ефективності організації та управління освітнього процесу (технологія дистанційного навчання, технологія самоосвіти); інформаційно-комунікаційні технології у здоров'язбережувальному освітньому середовищі закладів вищої освіти.

8. Визначено, що оздоровча компетентність у системі фізичного виховання студентів – це сукупність цінностей, взаємозв'язаних та взаємозумовлених знань,

умінь і навичок, відповідних рівню соматичного здоров'я та психофізичної підготовленості, яка забезпечує здоров'язбережувальну діяльність та визначає здоров'я як найважливішу цінність у життєдіяльності студентської молоді. В основі оздоровчої компетентності лежать мотиваційно-ціннісний, когнітивний та діяльнісний компоненти, що оцінюються відповідно за мотиваційним, змістовим та процесуальним критеріями. Запропоновано рівні оздоровчої компетентності майбутніх фахівців: високий, достатній, середній і низький.

9. Підтверджено ефективність методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання за динамікою сформованості мотиваційно-ціннісного, когнітивного та діяльнісного компонентів оздоровчої компетентності в експериментальній і контрольній групах студентів. Так, встановлено значні позитивні зрушення за мотиваційним критерієм в експериментальних групах і помітно менші – в контрольних. За змістовим критерієм визначено, що в експериментальних групах наприкінці експерименту динаміка приросту теоретичних знань (за п'ятибальною шкалою) становила: у чоловіків ЕГ1 – 1,33 бала ($p < 0,001$) та у жінок ЕГ1 – 1,42 бала ($p < 0,001$); у чоловіків ЕГ2 – 1,26 бала ($p < 0,01$), у жінок ЕГ2 – 1,21 бала ($p < 0,01$). У контрольних групах студентів суттєвих змін у покращенні теоретичних знань не відбулося: 0,19–0,28 бала ($p > 0,05$). За процесуальним критерієм виявлено достовірну позитивну динаміку більшості показників фізичного та психоемоційного стану студентів експериментальних груп внаслідок впровадження методичної системи застосування оздоровчих технологій у навчальну та позанавчальну фізкультурно-оздоровчу діяльність ($p < 0,01–0,05$).

10. Розроблено навчально-методичне забезпечення: навчальні посібники, програми навчальних дисциплін, дистанційні спецкурси «Оздоровче тренування студентів» та «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» у WEB-орієнтованій системі підтримки освітнього процесу Moodle, навчально-методичні комплекси, комп'ютерний програмно-прикладний комплекс: «Комп'ютерна програма [Test-I] для тестування знань студентів спеціальних медичних груп та звільнених від практичних занять із дисципліни «Фізичне виховання», «Каталог

літератури до виконання тестових завдань із дисципліни «Фізичне виховання» за допомогою комп'ютерної програми [Test-I]», «Комп'ютерна програма з базою даних «Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів», які впроваджено в процесі реалізації методичної системи застосування оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти.

Проведене дослідження не претендує на вичерпність усіх аспектів наукової проблеми методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів. Актуальним для подальших наукових пошуків є вивчення досвіду застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів університетів зарубіжних країн (США, Канади, Франції, Швейцарії, Бельгії), організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів у позанавчальний час, створення електронних підручників і посібників.

ДОДАТКИ

Додаток А
Соціальні проблеми розвитку фізичної культури і спорту в Україні
та причини їх виникнення

Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки	Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки	Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури та спорту на період до 2020 року
1	2	3
1. Проблеми, на розв'язання яких спрямовані програми*		
В Україні лише 13 відсотків населення залучено до занять фізичною культурою і спортом.		Складне соціально-економічне становище українського суспільства; знецінення моральних та патріотичних переконань громадян.
Рухова активність людини протягом усього життя запобігає захворюванням та поліпшує стан здоров'я. Інтегральний показник здоров'я населення – за тривалістю життя людини Україна посідає одне з останніх місць у Європі.	Демографічна криза призвела до зменшення населення України з 52,2 мільйона у 1992 році до 45,8 мільйона у 2010 році.	Демографічна криза зумовлюється зменшенням населення України з 51,4 мільйона у 1994 році до 45,2 мільйона у 2014 році.
	Відсутність сформованих сталих традицій та належного рівня мотивації щодо фізичного виховання і масового спорту як важливого чинника фізичного та соціального благополуччя, поліпшення стану здоров'я, ведення здорового способу життя і подовження його тривалості.	Погіршення стану здоров'я населення у зв'язку з прогресуючими хронічними хворобами серця, гіпертонією, неврозом, артритом, ожирінням тощо, що призвело до збільшення порівняно з 2007 роком на 40% осіб, що належать до спеціальної медичної групи.
		Невідповідність вимогам сучасності та значне відставання від світових стандартів ресурсного забезпечення сфери фізичної культури і спорту, а саме організаційного, кадрового, науково-методичного, медико-біологічного, фінансового, матеріально-технічного, інформаційного.
2. Причини виникнення проблем, пов'язаних із кризовою ситуацією у сфері фізичної культури і спорту		
Невідповідність нормативно-правової бази сучасним вимогам.	Низька відповідальність за виконання вимог законодавчих та нормативно-правових актів щодо організації фізичного виховання в системі освіти.	Низька відповідальність за виконання вимог законодавчих актів; знецінення моральних цінностей у засобах масової інформації України.

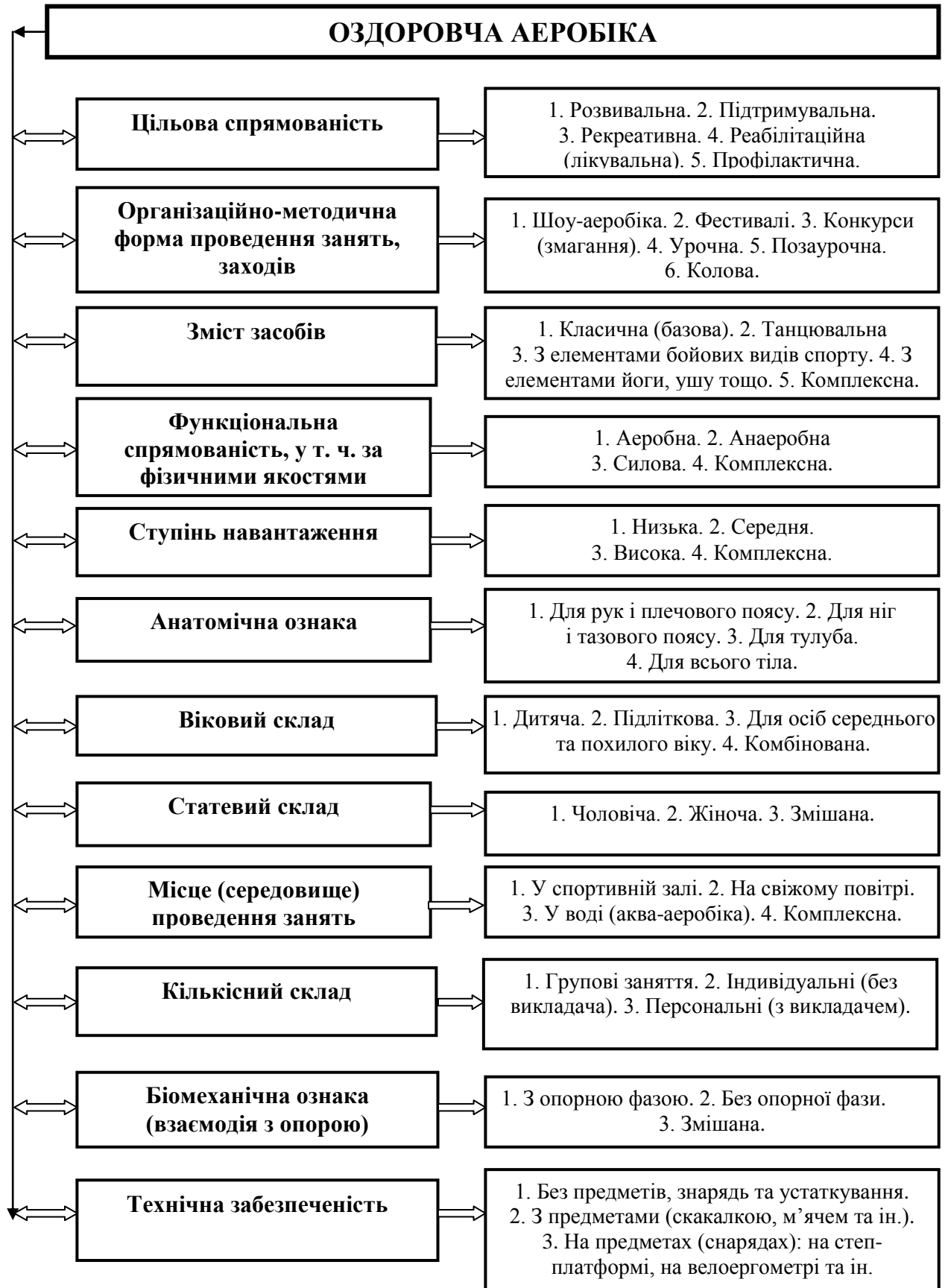
Продовження додатка А

1	2	3
	Обмежена рухова активність, нерациональне та незбалансоване харчування, чинники асоціальної поведінки у суспільстві; незадовільні послуги, що надаються закладами фізичної культури і спорту за місцем проживання, роботи тощо.	Обмежена рухова активність, нерациональне та незбалансоване харчування, чинники асоціальної поведінки у суспільстві; незадовільні послуги, що надаються закладами фізичної культури і спорту за місцем проживання, роботи та місцях відпочинку.
Недосконалість інфраструктури та незадовільний стан матеріально-технічної бази у виробничій, навчально-виховній і соціально-побутовій сфері в Україні.		Відсутність спортивної інфраструктури, здатної задовольнити потреби населення у щоденній руховій активності.
Низький рівень пропагування серед широких верств населення здорового способу життя.		Низький рівень пропаганди в засобах масової інформації щодо цінності здоров'я, відповідального ставлення батьків до виховання дітей, відсутність ефективної системи стимулювання щодо збереження здоров'я населення.
Низький рівень заробітної плати, недостатня кількість інструкторів із фізкультурно-оздоровчої діяльності, розбалансованість у системі підготовки та підвищення кваліфікації фахівців.		Низький рівень престижу професій у сфері фізичної культури і спорту, відсутність матеріального заохочення.
Низький рівень наукового забезпечення розвитку фізичної культури і спорту, недостатнє фінансування наукових досліджень.		Недостатнє фінансування фундаментальних та прикладних досліджень, низький рівень медичного забезпечення галузі фізичної культури і спорту.

Примітка: складено автором за матеріалами [70; 116; 199].

* Враховано лише оздоровчі компоненти проблем сфери фізичної культури.

Додаток Б
Класифікація основних видів оздоровчої аеробіки
 (В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова, 2004) [68, с. 14]



Додаток В
**Комп'ютерна програма для тестування знань студентів з дисципліни
«Фізичне виховання»**

Додаток В.1
**Опис та настанова щодо використання комп'ютерної програми
для тестування знань студентів (перша версія)**

1. Загальні відомості:

«Програма для тестування знань» призначена для оцінки знань студентів з фізичного виховання. Реалізована за допомогою технології Microsoft .NET Framework 4 та написана на мові програмування C#. Середовище програмування – Microsoft Visual Studio 2012.

2. Функціональне призначення:

Програма для тестування студента по окремим темам навчального матеріалу надає можливість оцінити рівень знань та навички опрацювання літератури студентами. Той, хто проходить тестування, має можливість обрати одну з 13 тем та пройти тест, що складається з 20 питань.

3. Опис логічної структури:

Програма складається з головної форми, на якій користувач має можливість обрати тему для тестування, ознайомитись з інструкцією та автором програми. Після вибору теми та натискання кнопки «Почати тест» відкривається нова форма з завданням та варіантами відповіді, з яких потрібно обрати один або декілька правильних.

Для того, щоб обрати правильну відповідь, варто навпроти правильного, на думку студента, варіанту відповіді натиснути на номер відповіді. В залежності від кількості правильних відповідей в одному питанні можна обрати або один, або декілька варіантів відповіді.

Якщо потрібно скасувати свій вибір в поточному питанні, потрібно натиснути кнопку «Скасувати вибір». Перехід до наступного питання здійснюється натисканням кнопки «Наступне питання».

При оцінюванні результатів тестування використовується шкала, де «1» бал – правильна відповідь, «0» – неправильна відповідь, «-1» – немає відповіді. У тестах, де передбачено кілька варіантів відповідей, за кожен вірну нараховується 0,5 бала.

Після проходження всіх 20 питань з'являється повідомлення з назвою теми та кількістю набраних балів і користувач знову може повернутися до головного вікна.

4. Технічні засоби, що використовуються:

Програма запускається на персональному комп'ютері (ПК) типу IBM PC. Для роботи використовується дисплей, клавіатура та маніпулятор типу «миша». Дані зберігаються та обробляються в оперативній пам'яті ПК, тому можливий запуск з флеш-накопичувачів.

5. Виклик та завантаження:

Запуск програми відбувається шляхом відкриття файлу «Програма для тестування знань.exe». Одразу після запуску посередині дисплею з'являється робоче вікно програми. Програма готова до роботи.

6. Вимоги до операційної системи:

«Програма для тестування знань» запускається на операційних системах Windows XP/Vista/7/8 з попередньо встановленим Microsoft .NET Framework 4 (за замовчуванням підтримується у Windows 7/8). Файл для встановлення .NET Framework 4 знаходиться в кореневій папці програми під назвою «dotNetFx40_Full_x86_x64.exe». Після встановлення та перезавантаження ПК «Програма для тестування знань» готова до роботи на даному комп'ютері.

Додаток В.2

Опис та настанова щодо використання комп'ютерної програми для тестування знань студентів (друга версія)**1. Загальні відомості**

Дане програмне забезпечення (ПЗ) є системою автоматизованої перевірки знань студентів. ПЗ створене засобами мови програмування C++ із використанням бібліотеки Qt 5.3.

2. Функціональне призначення

Тестування студента по окремим темам навчального матеріалу за допомогою комп'ютерної програми надає можливість оцінити рівень знань та навички опрацювання літератури студентами. Той хто проходить тестування має можливість обрати одну з 15 тем та пройти тест, що складається з 20 питань. Тестові завдання тем № 1–3 охоплюють питання здоров'я та здорового способу життя; діагностики фізичного стану студентів. З 4 по 7 теми – питання щодо гігієнічних вимог до проведення оздоровчого тренування; збалансованого, раціонального харчування студентів; оздоровчих систем фізичних вправ та ін. З 8 по 13 теми – питання організації та проведення оздоровчого тренування з видів спорту. Надається методика з найбільш популярних у студентському середовищі видів: оздоровчий біг та ходьба, оздоровче плавання, туризм, аеробіка, атлетизм та ін. Темі № 14–15 – «Психологія здоров'я»; тема № 16 – «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів».

Примітка. Тести складені згідно методичних рекомендацій щодо розробки комплексу контрольних робіт (зокрема, п. п. 2.5.; 2.10.; 2.11 відносно складання тестових завдань) відповідно до розпорядження № 23 від 24.03. 2010 року ректора НУВГП.

У порівнянні із першою версією (Авт. св. № 56858 від 13.10.2014 р. Кузнєцова Олена Тимофіївна. «Програма для тестування знань [Test-I]»). Заява від 28.07.2014, №57052) програма вдосконалена електронним каталогом літератури серії «Медицина, спорт, здоров'я». В інформаційну базу введена навчальна література, яка є в наявності в науковій бібліотеці Національного університету водного господарства та природокористування у м. Рівне, завдяки чому студенти груп спортивних відділень з видів спорту, основного та спеціального відділень, зокрема студенти, що звільнені від практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» та самостійно виконують теоретичні завдання, матимуть можливість швидко знаходити відповіді на питання, які їх цікавлять.

Електронний каталог розкриває склад і зміст фонду документів наукової бібліотеки НУВГП. Електронний каталог складається із бібліографічних баз даних. Для прискорення знаходження книги звертаємо увагу студентів на місцезнаходження видань у підрозділах бібліотеки (абонементів, відділах, читальних залах), а саме: з вказівкою адреси підрозділу, навчального корпусу університету, аудиторії.

В електронному каталозі містяться документи з 1985 року за результатами ретроконверсії фондів. Алгоритм складання електронного каталогу зображено на рис.1.

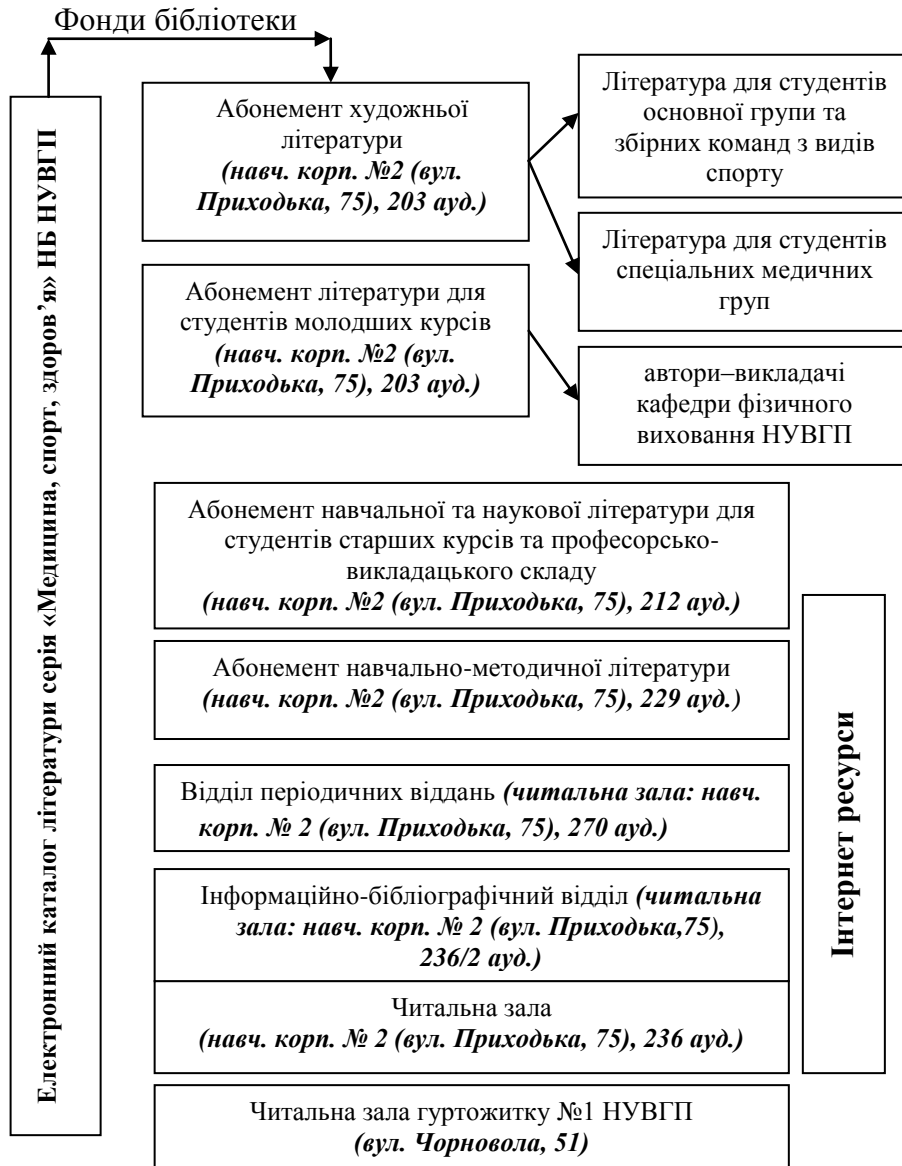


Рис. 1. Схема каталогу літератури з фондів наукової бібліотеки НБУВГП

3. Логічна структура

Програма складається із трьох частин: інформаційного вікна, каталогу тестів та вікна поточного тесту.

Інформаційне вікно програми висвітлює загальні відомості про саме ПЗ та його призначення. Також передбачена можливість перегляду детальної інформації про автора.

Каталог тестів представлений у вигляді списку тем, за якими можливо провести тестування. Враховуючи можливість розширення бази тестів, програма автоматично оновлює список під час кожного завантаження.

Після вибору конкретної теми та натискання на кнопку «Почати тест» відкривається вкладка із питаннями з обраної теми.

Для вибору варіанта відповіді потрібно відзначити його номер у списку. Залежно від питання, кількість правильних відповідей може бути різною. Якщо питання передбачає декілька правильних відповідей, то їх точна кількість буде вказана після формулювання самого завдання.

Для оцінювання програма використовує наступну систему: правильна відповідь – 1 бал, неправильна відповідь – 0 балів, відсутність відповіді – -1 бал. Якщо питання потребує надання

декількох відповідей, то за кожну правильну нараховується 0,5 бала. У випадку, коли вказується більше варіантів, ніж потрібно, програма вважає відповідь неправильною і нараховує 0 балів, не залежно від того, чи будь-який із обраних варіантів був правильним.

Крім того, для спрощення виконання складних завдань надається примітка, наприклад, дайте 3 (2, 4...та ін.) правильні відповіді. За підсумком балів у питаннях із декількома правильними варіантами відповідей нараховується 0,5 бала за правильну відповідь. Наприклад, студент із 6 еталонних варіантів відповіді вибрав 3 правильних варіанта, то йому зараховується 1,5 бала. У складних питаннях, де за вимогою надається декілька варіантів відповідей, якщо студент надав три вірні і три невірні відповіді, то нараховується 1,5 бала і питання зараховується із 1,5 балами.

По закінченні тестування користувачу відображається повідомлення із набраною ним кількістю балів та загальною можливою кількістю балів з даної теми. Після проходження тестування студент може повернутись до списку доступних тестів і продовжити роботу з програмою.

4. Виклик та завантаження

Для запуску програми необхідно викликати до виконання файл «TestAssistant.exe». Після цього з'являється інформаційне вікно програми, що свідчить про її готовність до подальшої роботи.

5. Системні вимоги

Враховуючи особливості бібліотеки Qt, дане ПЗ не є вимогливим до технічних характеристик ПК, а тому без проблем працюватиме на усіх сучасних комп'ютерах. Також, завдяки кросплатформності самої бібліотеки, програма може бути запущена на багатьох сучасних операційних системах: Windows, Linux, Android, iOS, Symbian. Програма не потребує встановлення ніякого додаткового ПЗ.

Інструкція до використання програми для тестування знань студентів

1. У вікні списку тестів оберіть потрібну Вам тему, клацнувши по ній лівою кнопкою миші (ЛКМ).
2. Для початку тестування клацніть ЛКМ по кнопці «Почати тест».
3. Під час проходження тестування відмітьте правильну, на Вашу думку, відповідь (декілька відповідей) на поточне запитання, клацнувши ЛКМ по відповідному номеру внизу вікна. У результаті цього, обраний варіант повинен бути відмічений галкою.
4. Для підтвердження свого вибору клацніть ЛКМ по кнопці «Підтвердити», яка знаходиться нижче під варіантами відповідей.
5. По закінченню тестування з'явиться вікно з результатом. Переглянувши його, клацніть ЛКМ по кнопці «Ок», аби закрити його.
6. Для завершення роботи закрийте головне вікно програми. Якщо Ви бажаєте ще раз пройти тестування, знову виконайте кроки 1–5.

Особисті дані та спортивно-оздоровчий анамнез

Шановний друже!

Кафедра фізичного виховання просить Вас, із метою вивчення ставлення студентської молоді до свого здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості та інших показників здорового способу життя, щиро дати відповіді на поставлені запитання, не пропускаючи жодного з них. Від правдивості Ваших відповідей буде залежати правильність наших висновків, що дасть можливість створити нову методичну систему застосування оздоровчих технологій, розробити методичні та практичні рекомендації для вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання та активізації самостійних фізкультурно-оздоровчих занять.

Дати відповіді на питання неважко. До кожного з них дасться декілька варіантів відповідей. Прочитайте їх, виберіть одну і підкресліть її. Якщо жодна із запропонованих відповідей Вас не влаштовує, допишіть свої. Ми залишили для цього вільне місце.

Ваші відповіді будуть використані лише в узагальненій формі, виключно з науковою метою. Будь ласка, відповідайте на всі запитання якомога точніше. Ми сподіваємося на Вашу допомогу, заздалегідь щиро вдячні.

1. Місце народження (місто, область): _____
2. Дата народження _____
(число, місяць, рік)
3. Дата обстеження(заповнення анкети) _____
(число, рік, місяць)
4. Сімейний стан: одружений – не одружений (непотрібне закреслити)
5. Інститут _____
6. Курс _____
7. Чи займаєтеся Ви самостійно фізичними вправами у позанавчальний час та вихідні дні? (непотрібне підкреслити) Так, кожного дня, кожного тижня, кожного місяця, іноді, ні
8. Якщо попередня відповідь була «ні», то це пов'язано з:
відсутністю інтересу _____
поганим здоров'ям _____
отриманою травмою _____
відсутністю належних умов _____
відсутністю керівника, інструктора _____
іншими причинами, вкажіть, якими _____
9. Якщо відповідь на питання 7 – «так», то Ви займаєтеся фізичними вправами з метою:
отримання задоволення _____
покращення свого здоров'я _____
покращення свого загального фізичного стану _____
приваблює дух змагань _____
інші причини (уточніть, із яких саме) _____
10. Систематичність самостійних занять фізичними вправами у позанавчальний час і у вихідні дні:
4 і більше разів на тиждень _____
2–3 рази на тиждень _____
1–2 рази на тиждень _____
періодично _____
жодного разу _____

11. Скільки днів на тиждень Ви витрачаєте на заняття оздоровчим тренуванням за обраним видом спорту у гуртках (секціях) під керівництвом інструктора? _____

12. Яка мотивація до занять фізичним вихованням у ВНЗ (проранжувати від 1 до 8 у порядку значущості для Вас):

Чинники мотивації	Ранги
Для підтримання здоров'я на належному рівні	
Формальність, необхідна для одержання заліку з дисципліни «Фізичне виховання»	
Почуття відповідальності за навчальний процес взагалі	
Емоційне задоволення від рухової активності	
Прагнення до виховання в собі важливих якостей особистості	
Прагнення уникнути можливих покарань або неприємностей із боку керівництва факультету, закладу вищої освіти	
Потреба в досягненні поваги з боку однолітків	
Розвиток рухових здібностей, володіння руховими вміннями і навичками	

13. Чи склали Ви (у школі або у ВНЗ) нормативи контрольних тестів?

Склав усі нормативи _____

Склав частину нормативів _____

Намагався скласти, але не склав _____

Не складав _____

14. Чи вмієте Ви плавати?

Можу проплисти понад 500 м _____

Можу проплисти понад 100 м _____

Тримаюся на воді _____

Не тримаюся на воді _____

15. Чи виконуєте Ви ранкову чи вечірню зарядку (гімнастику) самостійно?

Щодня по 10–15 хв _____

1–2 рази на тиждень _____

Не виконую _____

16. Відмітьте, будь ласка, позначкою (+), якими видами фізичної культури та спорту Ви хотіли б займатися за програмою оздоровчого тренування

Аеробіка _____

Атлетична гімнастика _____

Баскетбол _____

Велопрогулянки _____

Волейбол _____

Лижні прогулянки _____

Настільний теніс _____

Оздоровче плавання _____

Оздоровча ходьба, біг _____

Східні единоборства _____

Туризм _____

Фітнес-йога _____

Футбол _____

Допишіть свої _____

Підпис _____

Експериментатор

О. Т. Кузнєцова

Самооцінка здоров'я за В. П. Войтенком [23]

Шановний друже!

Кафедра фізичного виховання просить Вас дати відповіді на поставлені запитання, не пропускаючи жодного з них. Анкетування анонімне, а отже, ми не будемо фіксувати Ваших імен та прізвищ і надавати отриману інформацію іншим. Від правдивості і достовірності Ваших відповідей буде залежати правильність наших висновків, що у майбутньому суттєво покращить організацію фізичного виховання з оздоровчою метою. На перші 26 запитань передбачаються відповіді «так» або «ні», на останнє – «добрий», «задовільний», «поганий», «дуже поганий».

Факультет _____ Курс _____ Група _____ Стать _____ Вік (повних років) _____

№ пп	П И Т А Н Н Я	Відповідь
1.	Чи турбує Вас головний біль?	
2.	Чи можна сказати, що Ви легко прокидаєтесь від будь-якого шуму?	
3.	Чи турбує Вас біль в області серця?	
4.	Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився зір?	
5.	Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився слух?	
6.	Чи намагаєтесь Ви вживати кип'ячену воду?	
7.	Чи турбує Вас біль у суглобах?	
8.	Чи впливає на Ваше самопочуття зміна погоди?	
9.	Чи бувають у Вас періоди, коли після хвилювання Вам необхідно заснути?	
10.	Чи турбує Вас затвердіння?	
11.	Чи турбує Вас біль в області печінки, правому підребер'ї?	
12.	Чи буває у Вас запаморочення?	
13.	Чи стало Вам складніше зосереджуватись, ніж раніше?	
14.	Чи турбує Вас послаблення пам'яті?	
15.	Чи відчуваєте Ви в різних частинах тіла поколювання, «ковзання мурашок»?	
16.	Чи турбує Вас шум або дзвін у вухах?	
17.	Чи тримаєте Ви для собі в домашній аптеці один із наступних медикаментів: нітрогліцерин, валідол, серцеві краплі?	
18.	Чи бувають у Вас на ногах набряки?	
19.	Чи доводити Вам відмовлятися від деяких страв?	
20.	Чи турбує Вас біль в області попереку?	
21.	Чи вживаєте Ви з лікувальною метою мінеральну воду?	
22.	Чи буває у Вас задуху при швидкій ходьбі?	
23.	Чи можна сказати, що в певній ситуації Вам не важко розплакатись?	
24.	Чи ходите Ви на пляж?	
25.	Чи бувають у Вас періоди, коли відчуваєте собі радісними, збудженими, щасливими?	
26.	Чи вважаєте Ви, що зараз Ви такі ж працездатні як і раніше?	
27.	Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?	

Дякуємо!

Оцінка ступеня розвитку серцево-судинних захворювань за С. А. Душаніним [56]

Шановний друже!

Бланк анкети містить 10 запитань. До кожного з них дається декілька варіантів відповідей, які оцінені в балах – від 0 до 8 балів. Прочитайте їх, виберіть одну і впишіть цифру у праву колонку.

Анкетування анонімне, а отже, ми не будемо фіксувати Ваші імена та прізвища. Ваші відповіді будуть використані тільки в узагальненій формі виключно з науковою метою. Будь ласка, відповідайте на всі запитання якомога точніше. Ми сподіваємося на Вашу допомогу, заздалегідь щиро вдячні.

Факультет _____ Курс _____ Група _____

№ пп	ПИТАННЯ	Оцінка
1.	Вік: 17–18 років – 1 бал, 20–22 роки – 2 бали, 23–24 роки – 3 бали	
2.	Стать: жіноча – 1 бал, чоловіча – 2 бали	
3.	Нервово-емоційні перевантаження: відсутні, або незначні – 0 балів, помірні – 4 бали, значні – 8 балів	
4.	Спадкові фактори: відсутність випадків ІХС, інфаркту міокарду, порушень мозкового кровообігу, цукрового діабету в родичів (батька, матері, сестер, братів) – 0 балів, один випадок вказаних захворювань в один з родичів – 3 бали, у трьох родичів – 8 балів	
5.	Куріння: не палите – 0 балів, 1–10 цигарок у день – 2 бали, 11–20 – 4 бали, 21–40 – 5 балів	
6.	Харчування: дуже помірно з обмеженою кількістю жирів і вуглеводів – 1 бал, надлишкове – 3 бали, без обмежень – 7 балів	
7.	Маса тіла: відсутність надлишкової ваги – 0 балів, надлишкова ваги тіла 1–5 кг – 2 бали, 6–10 кг – 3 бали, 11–15 кг – 4 бали, 16–20 кг – 5 балів, більше 20 – 6 балів. Потрібна ваги тіла визначається за формулою: <u>чоловіки</u> – $\text{ріст} - 100$ см	
8.	Артеріальний тиск: менше 130/80 мм рт. ст. – 0 балів, до 140/90 – 2 бали, до 160/90 – 4 бали, до 180/95 – 5 балів, вище 180/95 – 8 балів	
9.	Алкоголь: не вживаєте – 0 балів, 100–200 мл будь-якого алкогольного напою в тиждень – 3 бали, більше 200 мл у тиждень – 7 балів; епізодичне вживання алкоголю не враховується	
10.	Фізична активність: заняття фізичними вправами не менше 3–4 разів у тиждень – 2 бали, 1–2 рази в тиждень – 5 балів, при відсутності занять або недотриманні режиму – 8 балів	

Перед тим, як Ви здасте анкету, перевірте, будь ласка, чи на всі питання Ви відповіли.

Дякуємо!

Оцінка режиму харчування

Шановний студенте! Кафедра фізичного виховання просить Вас об'єктивно заповнити анкету. Дані анкети будуть використані тільки в наукових цілях. Ваше прізвище ніде не буде згадуватися. Нас цікавлять тільки об'єктивні середні статистичні дані. Відповідайте відверто, так, як є насправді.

Факультет _____ Курс _____ Група _____ Стать _____ Вік (повних років) _____
 Навчальна група (підкреслити): спеціальна, основна, спортивна.

Споживання їжі :

3–4 рази на день _____ Завжди у визначений час _____
 2 рази на день _____ Вечеряю за 2–3 години до сну _____
 Споживаю їжу перед сном _____
 Не снідаю _____ Режиму не дотримуюсь _____

Оцінка якості харчування

1. Часто вживаю важку, холодну їжу, їжу всухом'ятку _____
2. Часто вживаю жирну, гірку, кислу і пересолену їжу _____
3. Часто вживаю продукти швидкого приготування _____
4. П'ю більше 2-3 разів на день міцний чай і каву _____
5. Люблю часто ситно поїсти _____
6. Люблю поїсти у пунктах швидкого та громадського харчування _____
7. Часто вживаю їжу, яку приготували з придбаних у гіпермаркетах напівфабрикатів _____
8. Люблю ситно поїсти інколи в гостях _____
9. У режимі харчування маю один розвантажувальний день _____
10. Дотримуюсь дієт _____
11. Визнаю своє харчування неповноцінним _____

Уживання перших страв

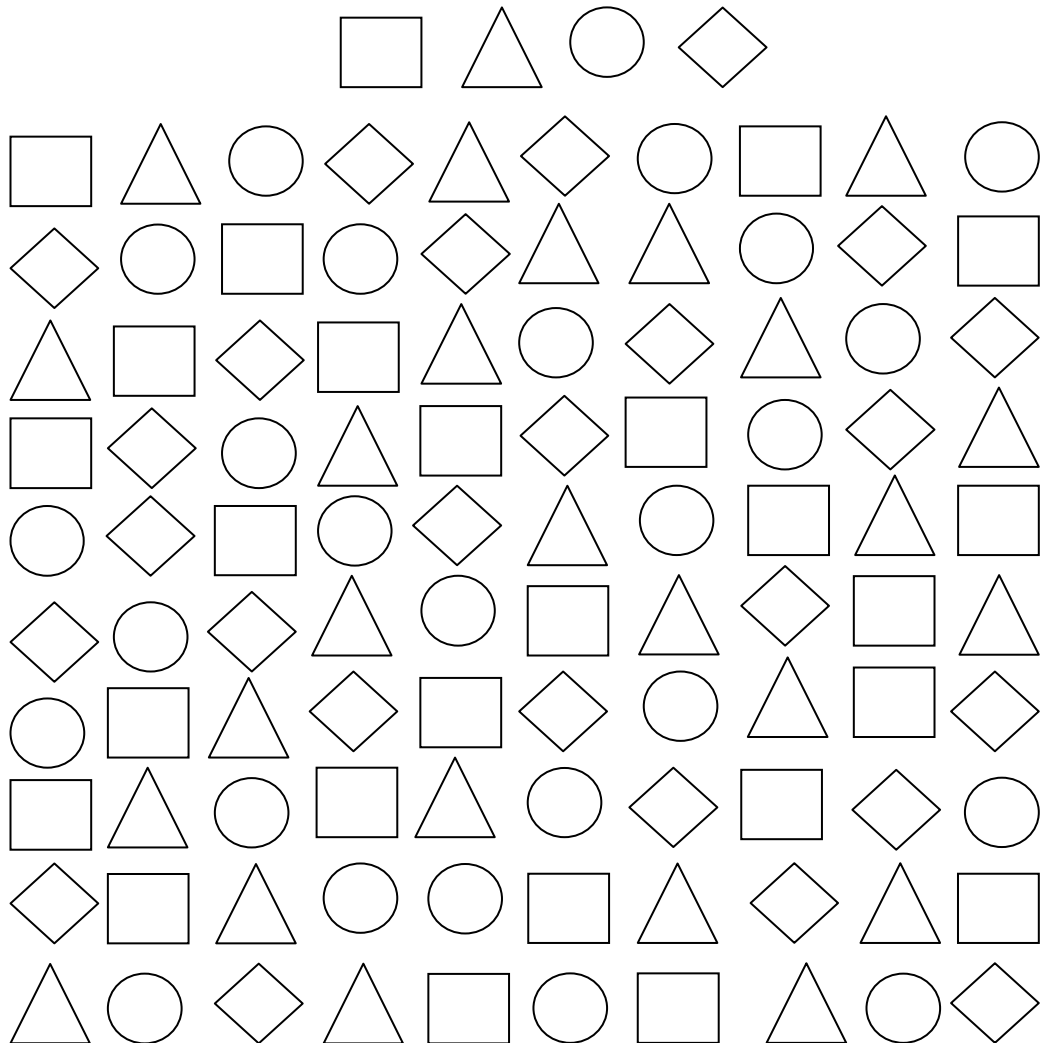
2 рази на день _____ 1 раз на день _____
 1 раз у 2-3 дня _____ Інколи _____

Дата _____

Дякуємо!

Тест Д.1

Бланк тесту П'єрона-Рузера [146, с. 42]



Тест Д.2 Таблиці Шульте

Таблиця 1

2	13	1	8	20
17	6	25	7	11
22	18	3	15	19
10	5	12	24	16
14	23	4	9	21

Таблица 2

5	21	23	4	25
11	2	7	13	20
24	17	19	6	18
9	1	12	8	14
16	10	3	15	22

Таблица 3

14	9	2	21	13
22	7	16	5	10
4	25	11	18	3
20	6	23	8	19
15	24	1	17	12

Таблица 4

21	11	1	19	24
2	20	18	5	10
4	13	25	16	7
17	6	14	9	12
2	3	8	15	23

Таблиця 5

3	17	21	8	4
10	6	15	25	13
24	20	1	9	22
19	12	7	14	16
2	18	23	11	5

Тест Д.3. Бланк тесту В.Я. Анфімова

ДКХЛ СЛХВ ЛНБ ДНКВБ БСВН ДКВН ЛХС ДКЛНХ ЛХВС ДКСВ
 СДКНБ ВСВ ДКВБ СНБВ ЛХБ ДХСВ БЛХВ ВКНВ ДКНС ВНЛХБ ЛХБ
 ДКНВ ДХБС СДКН ДКЛХ ВРИЖ НДК СЛХН ДХБС ЛХДКС ГЖСБ
 НВЛХ БСБ ДКВН БНЛХН ВНВН ДКНС ДКСВ ВЛХВ ВСХС ДКНВ
 СДКЛХ ДКЛХ БСХД ВНВБ БЛХБС ДХНС СЛК ДКЛК НДХ СДКВБ
 ВДХВ БЛКС ВЛХ ДКЖ СДКВБ БВС ДКНС ЛХН БЛХДК НВС ДКВБ
 ЛКДКС ДХБС ВЛХН ВСК БНЛХБ БВВ ДКНВ ЛХСЛК ВДКН БВЛХ
 БВБС НВДКН ЛХН ДКБС ЛХН ЛХВБ НСДКН СНВС НЛХ ДКНБ ЛХН
 ОБСЛХ НДК ДХЛХС ЛДКСВ БДКВБ ЛХН ДКВС ДХВСБ ВДК ЛЗДК
 ДХБ СДКВС ЛХВБ ВЛХ НДКЛХ СЛХВС ДКБ СПХС ДКВ БЛХБС
 БЛХН БЛКС ВДХ ДКНБ ДКНВ ДХВС НДКЛХ ВСБЛК ЛХВБ НСВ
 БДКВС ВЛХВ ДКНБ НЛХН НЛК НДКН НСВС НДК НЖБ ВДКС ЛХВБ
 ЛХВДК ДЛХ НДКВ НСВХ СВСЛХ СБДК ВБДХ ДКЛК СВС ВВСБ
 ДКЛК ДЦКН ЛХВБ БЛХВС ХОДК ЛХНВ ДХГС СБСЛХ НБДК ВНДК
 ДЛХН СБЖС ДХН НСВС НВВ ДКЖ НЦК НСВС БЛКВ ВЛХ НВСВ
 ВБНВБ ДКН СНВН ДКЛХВ ВБС ВГСК ЛХСДК ЛХНБ ДХВБ ДКБ
 СЛХС ЛКБСБ ЦЦКВ ЛХН СВДКВ ДКБВС ЖНС БВДК ЪЦКВ НЛХН
 ВЛЗДК ЛХБС ДКН СДКБ БЖ ПКБС ДКВ ДОЖВ СБЛКБ ВЖ ДКВБ
 ЛХН ЛХВБК ЩВСВ СНС ПХВБ СБСЖ ЦЦКВ ВСВ БЛХВБ СНВ НВН
 БВЛКВ НДК СЦЦКВ ДКГВ СВДК СЛХБС НДК ЛХНБ ЛХВН БДКСВ
 ДКН НЛХН СВЖ ДХГКБ СБЖ ДКВБ ЛХНС БВЖ НЖ ВНЖ ЩВС
 ДКН СВСДК НРЛ ВДКВ СЛХС ДКСХД БНДК ВШИХ НЛХ НДКБС
 НЛХБ ДКВС БНДК СВЛХ ДХНВ ШИКВ ЛХНС СДКВС ВНДК НЛХ
 ВДКВ СБЛГ ВПДС ДКБС ВЛК БЛХБ СВДКВ БВЛХ ДКВБ ЛХДК
 СЛХНС НДКН НСВС НЛХ ВНДК ДХН ЛХНБС ДКНВ БВБ ХДНС
 ЦЦКН ВСЛХС ПХСДК БВЛК ДКН ЛХВСВ СБВ НВЛХ ДКВВ ДХВЖ
 ВНДК СБС ДЛПХ СВДКВ ЛХСВ ЛКВ ДКНВ ЛХН ВСБДК ЛХНС ДКЖ
 ВСДК БПКВ СВВ СВСЛХ СДКВВ ЖНДК НВН ЛХНБС НЛК БНДК
 ЛХВ НДКВС ЛХНЖ НБВ ВЛКВ СБСЖ ВДК ВВДК ВДХ СХДВС ВНК
 ЛХН ЛХВБК ЩВСВ СНС ПХВБ СБСЖ ЦЦКВ ВСВ БЛХВБ СНВ НВН

Самооцінка рівня тривожності

PT – лицева сторона бланка

Прізвище, ім'я _____

Інститут _____ Стать _____ Вік _____

Дата _____ Час _____

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, яке у Вас самопочуття в цей момент. Над запитаннями довго не задумуйтесь, тому що правильних або неправильних відповідей немає

Твердження	Ні, це не так	Можливо так	Вірно	Цілком вірно
1. Я спокійний.	1	2	3	4
2. Мені нічого не загрожує.	1	2	3	4
3. Я напружений.	1	2	3	4
4. Я відчуваю жаль.	1	2	3	4
5. Я відчуваю себе вільним.	1	2	3	4
6. Я засмучений.	1	2	3	4
7. Мене турбують можливі невдачі.	1	2	3	4
8. Я відчуваю себе відпочилим.	1	2	3	4
9. Я схвилюваний.	1	2	3	4
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.	1	2	3	4
11. Я впевнений у собі.	1	2	3	4
12. Я нервую.	1	2	3	4
13. Я не знаходжу собі місця.	1	2	3	4
14. Я збентежений.	1	2	3	4
15. Я не відчуваю напруженості, скутості.	1	2	3	4
16. Я задоволений.	1	2	3	4
17. Я стурбований.	1	2	3	4
18. Я дуже збуджений і мені ніяково.	1	2	3	4
19. Мені радісно.	1	2	3	4
20. Мені приємно.	1	2	3	4

ОТ – зворотна сторона бланка

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як Ви почуваєтеся частіше. Над запитаннями довго не задумуйтесь, тому що правильних або неправильних відповідей немає

	Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
21. Я відчуваю задоволення.	1	2	3	4
22. Я швидко стомлююся.	1	2	3	4
23. Я легко можу заплакати.	1	2	3	4
24. Я хотів би бути таким же щасливим як інші.	1	2	3	4
25. Буває, що програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.	1	2	3	4
26. Зазвичай я відчуваю себе бадьорим.	1	2	3	4
27. Я спокійний, холонокровний та зібраний.	1	2	3	4
28. Очікувані труднощі завжди дуже турбують мене.	1	2	3	4
29. Я цілком щасливий.	1	2	3	4
30. Я беру все надто близько до серця.	1	2	3	4
31. Мені не вистачає впевненості в собі.	1	2	3	4
32. Я відчуваю себе в безпеці.	1	2	3	4
33. Я намагаюсь уникати критичних ситуацій та труднощів.	1	2	3	4
34. Іноді на мене находить нудьга.	1	2	3	4
35. Я задоволений.	1	2	3	4
36. Всілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене.	1	2	3	4
37. Я так переживаю свої розчарування, що потім не можу про них забути.	1	2	3	4
38. Я врівноважена людина.	1	2	3	4
39. Мене охоплює сильне хвилювання, коли я думаю про свої справи й турботи.	1	2	3	4
40. Я дуже переживаю через дрібниці.	1	2	3	4

Дякуємо!

Експериментатор

О.Т. Кузнєцова

**Тест САН [50]
(Самопочуття. Активність. Настрій)**

Інструкція. Ця методика призначена для самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності і настрою. Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображують рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій).

Слід співвіднести свій стан з ознаками за багатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити цифру що найбільш точно відбиває ваш стан на даний момент.

Прізвище, ім'я _____
 Інститут _____ Стать _____ Вік _____
 Дата _____ Час _____

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добрий настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасливий
Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Сумовитий
Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Печальний
Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
Думати важко	3 2 1 0 1 2 3	Думати легко
Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

Дякуємо!

Експериментатор

О.Т. Кузнецова

Додаток Е
Комп'ютерна програма з базою даних
«Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів»

Додаток Е.1
Опис структури інформаційної бази даних рівнів
соматичного здоров'я студентів університету

Інформаційна база даних рівня соматичного здоров'я створена за допомогою програми Microsoft Office Excel 2007. До бази даних включені студенти I–IV курсів спеціальної медичної групи Національного університету водного господарства та природокористування у м. Рівне (за списками, що затверджені деканатами навчально-наукових інститутів) (стовпчик А бази даних). Кількісний склад студентів спеціальної медичної групи за висновками лікарів, на підставі довідок ЛКК, на початок 2014/15 н. р. становив 776 осіб, із них: чоловіків – 243 особи, жінок – 533 особи.

Враховуючи те, що у 2015/16 н. р. організація занять здійснювалася за експериментальною програмою факультативної роботи, у складі студентів I курсу є студенти основної та підготовчої медичної групи (другій стовпчик (В) бази даних).

Із загальної кількості студентів, що зараховані до спеціальних медичних груп, у дослідженні взяло участь 68,17 % студентів – 90,12 % чоловіків та 58,16 % жінок. Не брали участі у тестуванні: вагітні жінки, студенти, повністю звільнені, та ті, що знаходилися на стаціонарному лікуванні, тимчасово звільнені від практичних занять із фізичного виховання, які не відвідували університет на час проведення експерименту, інваліди II гр. Кількісний склад студентів, що досліджувалися, за роками навчання в університеті:

Рік навчання	Стать		Разом
	Чоловіки	Жінки	
I курс	56	32	88
II курс	50	91	141
III курс	58	98	156
IV курс	55	89	144
Всього	219	310	529

Алгоритм побудови інформаційної бази за результатами внесення показників соматичного здоров'я студентів спеціальної медичної групи наводиться нижче.

Показники морфофункціонального стану студентів спеціальної медичної групи: маса тіла, кг (стовпчик С бази даних), зріст, см (Д), обхват грудної клітки, см (Н), життєва ємність легенів, мл (стовпчик F бази даних), частота серцевих скорочень, уд. · хв⁻¹ (О), систолічний артеріальний тиск, мм рт. ст. (М), діастолічний артеріальний тиск, мм рт. ст. (N), сила кисті правої, лівої рук, кг (G).

Стан соматичного здоров'я:

- *Індекс Кетле* (стовпчик Е бази даних);
- *силовий індекс (СІ)* (стовпчик Р);
- *життєвий індекс (ЖІ)* (стовпчик Q);
- *критерій резерву та економізації (КРЕ)* (стовпчик R);
- *індекс Руф'є (ІР)* (стовпчик L).

Оцінка фізичного здоров'я студентів спеціальних медичних груп за методикою Г. Л. Апанасенка (стовпчики S, T).

Додаток Е.2

Настанова користувачу інформаційної бази даних рівнів соматичного здоров'я студентів університету

Призначення та можливості інформаційної бази даних у редакторі Excel-2007 (Excel-2010)

1. Інформаційна база даних «Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів» для розрахунку експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я студентів спеціальних медичних груп та звільнених від практичних занять із дисципліни «Фізичне виховання» – система електронних таблиць або табличний редактор **Excel**, у якому створені великі табличні масиви даних морфофункціонального стану студентів I–IV курсів спеціальної медичної групи університету. Статистична обробка вищезгаданих показників в Excel 2007 здійснювалася за формулами індексів для обчислення рівнів соматичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка.

2. Технічні засоби, що використовуються

Документ запускається на персональному комп'ютері (ПК). Для роботи використовується дисплей, клавіатура та маніпулятор типу «миша». Дані зберігаються та обробляються в оперативній пам'яті ПК, тому можливий запуск із флеш-накопичувачів.

3. Виклик та завантаження

Запуск документа «База даних» відбувається шляхом відкриття файлу «Microsoft Excel – База даних». Одразу після запуску посередині дисплея з'являється робоче вікно документа. Документ готовий до роботи.

4. Опис логічної структури

Файл із назвою «І чоловіки» містить список студентів-чоловіків I курсу університету у кількості 56 осіб (стовпчик А), дані їх морфофункціонального стану (стовпчики С, D, H, F, G, M, N, O), рівнів соматичного здоров'я (стовпчики E, L, P, Q, R) та вихідні показники – P1, P2, P3 – для обчислення індексу Руф'є (I, J, K). У рядку S розташовані комірки з нарахованими балами за всіма індексами соматичного здоров'я. У рядку T – комірки з визначеним рівнем здоров'я. **Обчислювані стовпчики.** В разі використання обчислюваних стовпчиків застосовується єдина формула у кожному рядку, а саме: внизу кожного стовпчика у комірці стоїть середньоарифметичне значення, максимальне та мінімальне значення. При цьому рядок автоматично розширюється, завдяки чому з'являються додаткові рядки, до яких застосовується ця формула.

Файл із назвою «І жінки» містить список студенток I курсу університету у кількості 32 особи та дані їхнього фізичного розвитку, функціонального стану та соматичного здоров'я. Складений за прикладом попереднього файлу. Наприклад. Рядок 3 → комірка 3А – прізвище, ім'я, по батькові студентки → комірка 3В – належність до медичної групи – спеціальна → та в наступних комірках рядка розташовані особисті дані обстеження студентки, що відбулося у вересні 2015 року, та її власний рівень соматичного здоров'я.

За таким же принципом складено базу даних студентів II, III та IV курсів.

Дані таблиць використовуються у практиці проведення оздоровчих занять із фізичного виховання для моніторингу стану здоров'я та призначення адекватного фізичного навантаження. Моніторинг стану соматичного здоров'я проводиться на початку та наприкінці навчального року. Для модульного контролю використовується динаміка показників рівня фізичної підготовленості.

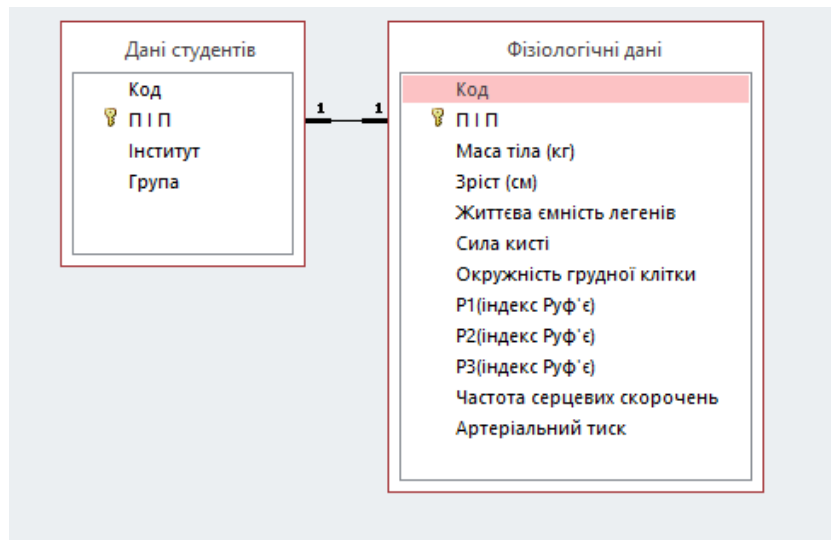
5. Вихід із документа

Для виходу з бази даних необхідно закрити документ, із яким Ви працювали (**Файл → Закрити**) чи клацнути кнопку із зображенням хрестика у верхньому правому куті вікна документа).

Додаток Е.3
Опис програми–бази даних
«Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів»

1. Схема бази даних

Дана база даних складається із двох таблиць: дані студентів (університетські дані) та морфофункціональні дані. Ці дві таблиці зв'язані між собою ключовим полем ПІП (прізвище, ім'я, по батькові студента).



2. Запити бази даних

Для полегшення користування базою даних було створено ряд запитів таких як: запит на розрахунок експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я для чоловіків, запит на розрахунок експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я для жінок, запит на розрахунок показників здоров'я студента, запит на виведення усіх наявних даних студента а також запити на видалення одного студента або цілої групи. Розглянемо кожен запит детальніше:

- Запит на розрахунок експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я для чоловіків.

Даний запит для обчислень використовує дані взяті з таблиці «фізіологічні дані», основною метою даного запиту є виведення кінцевого результату про стан соматичного здоров'я студента. Для його розрахунку була внесена формула яка підраховувала певний індекс за яким далі ми могли визначити рівень соматичного здоров'я студента.

Фрагмент коду розрахунку індексу: «Життєвий індекс з: Пф([Життєвий індекс])>=50 And [Життєвий індекс]<51;0;Пф([Життєвий індекс])>=51 And [Життєвий індекс]<56;1;Пф([Життєвий індекс])>=56 And [Життєвий індекс]<66;2;Пф([Життєвий індекс])>=66 And [Життєвий індекс]<76;3;Пф([Життєвий індекс])>=76;4;0))))»

Фрагмент коду визначення рівня соматичного здоров'я студента:

«Загальна оцінка: Пф([Сума]<3;"Низький рівень";Пф([Сума])>=3 And [Сума]<6;"Рівень нижче середнього";Пф([Сума])>=6 And [Сума]<10;"Середній рівень";Пф([Сума])>=10 And [Сума]<12;"Рівень вище середнього";Пф([Сума])>=12;"Високий рівень";"Помилка"))))»

Також даний запит є запитом на введення, адже перед тим як розрахувати показник він запитує прізвище ім'я по батькові студента. Фрагмент коду:

- Запит на розрахунок експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я для жінок.

Даний запит є аналогічним до запиту на розрахунок експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я для чоловіків. Єдиною відмінністю є лише формула за якою обчислюється індекс.

Фрагмент коду обчислення індексу:

«Життєвий індекс з: Пf([Життєвий індекс]>=45 And [Життєвий індекс]<46;0;Пf([Життєвий індекс]>=46 And [Життєвий індекс]<50;1;Пf([Життєвий індекс]>=50 And [Життєвий індекс]<60;2;Пf([Життєвий індекс]>=60 And [Життєвий індекс]<70;3;Пf([Життєвий індекс]>=70;4;0))))»

- Запит на розрахунок показників здоров'я студента

Даний запит для обрахунків використовує дані взяті з таблиці «фізіологічні дані», основною метою даного запиту є обрахування різних показників здоров'я студента, такі як: індекс Кетле, життєвий індекс, кистьово-ваговий силовий індекс, індекс пропорційності, індекс Руф'є. Для кожного з цих показників були введені відповідні формули їх обрахунків.

Фрагмент коду обрахування індексу Кетле:

«Індекс Кетле: ([Маса тіла (кг)]/[Зріст (см)]*1000)»

Фрагмент коду обрахування життєвого індексу:

«Життєвий індекс: [Фізіологічні дані]![Життєва ємність легенів]/[Фізіологічні дані]![Маса тіла (кг)]»

Фрагмент коду обрахування кистьово-вагового силового індексу:

«Кистьово-ваговий силовий індекс: ([Фізіологічні дані]![Сила кисті]/[Фізіологічні дані]![Маса тіла (кг)])»

Фрагмент коду обрахування індексу пропорційності:

«Індекс пропорційності: [Фізіологічні дані]![Окружність грудної клітки]-[Фізіологічні дані]![Зріст (см)]/2»

Фрагмент коду обрахування індексу Руф'є:

«Індекс Руф'є: (4*([Фізіологічні дані]![P1(індекс Руф'є)]+[Фізіологічні дані]![P2(індекс Руф'є)]+[Фізіологічні дані]![P3(індекс Руф'є)]-200)/10)»

Фрагмент коду обрахування індексу Робінсона:

«Критерій резерву та економізації: ([Частота серцевих скорочень]*[Артеріальний тиск]/100)»

Також даний запит є запитом на введення.

- Запит на виведення усіх наявних даних студента

Даний запит слугує для того щоб користувач міг у будь який момент переглянути усі дані про певного студента.

Фрагмент коду:

```
«SELECT [Фізіологічні дані].Код, [Фізіологічні дані].[П I П], [Фізіологічні дані].[Маса тіла (кг)], [Фізіологічні дані].[Зріст (см)], [Фізіологічні дані].[Життєва ємність легенів], [Фізіологічні дані].[Сила кисті], [Фізіологічні дані].[Окружність грудної клітки], [Фізіологічні дані].[P1(індекс Руф'є)], [Фізіологічні дані].[P2(індекс Руф'є)], [Фізіологічні дані].[P3(індекс Руф'є)], [Дані студентів].Інститут, [Дані студентів].Група, [Фізіологічні дані].[Частота серцевих скорочень], [Фізіологічні дані].[Артеріальний тиск]
```

```
FROM [Дані студентів] INNER JOIN [Фізіологічні дані] ON [Дані студентів].[П I П] = [Фізіологічні дані].[П I П]
```

```
WHERE ((([Фізіологічні дані].[П I П])=[Введіть Прізвище Ім'я Побатькові студента]));»
```

- Запити на видалення одного студента або цілої групи.

Дані запити слугують для видалення усіх даних одного студента, або даних студентів однієї з груп.

Фрагмент коду запиту на видалення одного студента:

```
«DELETE DISTINCTROW [Дані студентів].*, [Фізіологічні дані].*, [Дані студентів].[П I П]
```

```
FROM [Дані студентів] LEFT JOIN [Фізіологічні дані] ON [Дані студентів].[П I П] = [Фізіологічні дані].[П I П]
```

```
WHERE ((([Дані студентів].[П I П])=[Введіть Прізвище Ім'я Побатькові студента]));»
```

Фрагмент коду запиту на видалення усієї групи:

```
«DELETE DISTINCTROW [Дані студентів].*, [Фізіологічні дані].*, [Дані студентів].Група
```

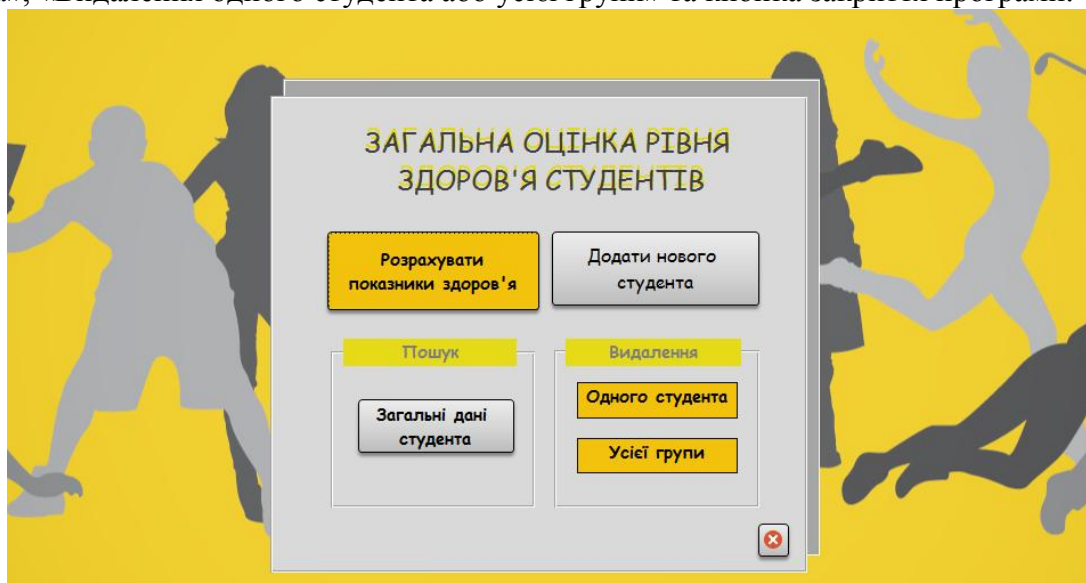
```
FROM [Дані студентів] LEFT JOIN [Фізіологічні дані] ON [Дані студентів].[П I П] = [Фізіологічні дані].[П I П]
```

```
WHERE ((([Дані студентів].Група)=[Введіть назву групи]));»
```

Додаток Е.4

Настанова користувачу комп'ютерної програми «Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів»

При увімкненні програми користувача зустрічає головне меню, в якому є такі кнопки навігації: «Розрахувати показники здоров'я», «Додати нового студента», «Загальні дані студента», «Видалення одного студента або усієї групи» та кнопка закриття програми.



При натисканні користувачем кнопки «Розрахувати показники здоров'я» користувач відразу перейде до наступної форми «Загальна оцінка рівня здоров'я», в якій будуть розраховані показники здоров'я.

Клавіша «Додати нового студента» відкриє наступне вікно, в якому ми зможемо додати нового студента та ввести усі його дані.

За допомогою клавіші «Загальні дані студента» ми можемо знайти будь якого студента з нашої бази даних.

І, на останок, клавіші «Видалення одного студента або усієї групи» видаляють обраного нами студента або цілу групу.

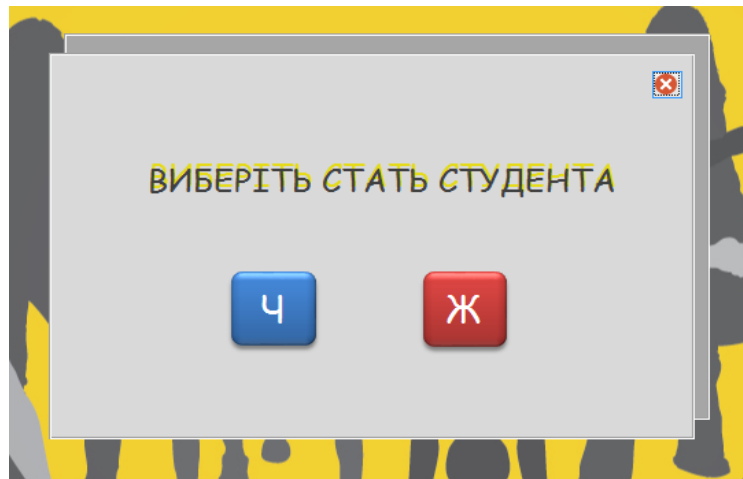
Тепер детальніше розглянемо кожен з цих пунктів.

Для того, щоб розрахувати показники здоров'я, натискаємо клавішу «Розрахувати показники здоров'я», перед нами з'явиться вікно, в якому потрібно ввести прізвище, ім'я, по батькові студента.

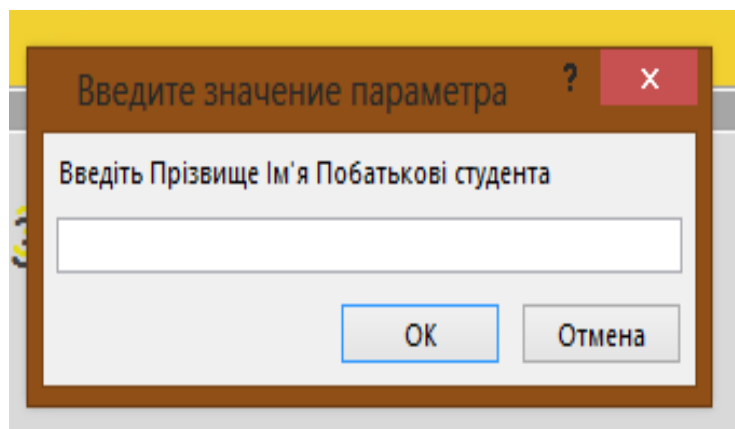
Після введення відкриється нове вікно «Загальна оцінка рівня здоров'я», в якому розраховані показники здоров'я студента, а також наведені таблиці, по яким необхідно звірити дані.

ЗАГАЛЬНА ОЦІНКА РІВНЯ ЗДОРОВ'Я																											
Прізвище Ім'я Побатькові	Романчин Василь Петрович																										
Життєвий індекс	53,85	Індекс Кетле	365,17																								
Індекс Руф'є	5,2	Індекс Робінсона	84																								
Кистево-ваговий силовий індекс	62%	Індекс пропорційності	4																								
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Норма</th> <th>Ч</th> <th>Ж</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>60 мл</td> <td>50-60 мл</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>65-75%</td> <td>50-60%</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3-6 см</td> <td>1,5-2 см</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				Норма		Ч	Ж	60 мл	50-60 мл			65-75%	50-60%			3-6 см	1,5-2 см										
Норма		Ч	Ж																								
60 мл	50-60 мл																										
65-75%	50-60%																										
3-6 см	1,5-2 см																										
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Норма</th> <th>Ч</th> <th>Ж</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>250-319 г</td> <td>200-299 г</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>320-369 г</td> <td>300-324 г</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>370-400 г</td> <td>325-375 г</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>401-450 г</td> <td>376-410 г</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>451-540 г</td> <td>411-450 г</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				Норма		Ч	Ж	250-319 г	200-299 г			320-369 г	300-324 г			370-400 г	325-375 г			401-450 г	376-410 г			451-540 г	411-450 г		
Норма		Ч	Ж																								
250-319 г	200-299 г																										
320-369 г	300-324 г																										
370-400 г	325-375 г																										
401-450 г	376-410 г																										
451-540 г	411-450 г																										
<table border="1"> <tbody> <tr> <td>Атлетичне серце</td> <td>< 0</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Дуже добре серце</td> <td>0,1-5</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Добре серце</td> <td>5,1-10</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Серцева недостатність середнього ступеня</td> <td>10,1-15</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Серцева недостатність сильного ступеня</td> <td>15,1-20</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				Атлетичне серце	< 0			Дуже добре серце	0,1-5			Добре серце	5,1-10			Серцева недостатність середнього ступеня	10,1-15			Серцева недостатність сильного ступеня	15,1-20						
Атлетичне серце	< 0																										
Дуже добре серце	0,1-5																										
Добре серце	5,1-10																										
Серцева недостатність середнього ступеня	10,1-15																										
Серцева недостатність сильного ступеня	15,1-20																										
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Норма</th> <th>Ч</th> <th>Ж</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>> 101</td> <td>> 101</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>91-100</td> <td>91-100</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>90-81</td> <td>90-81</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>80-75</td> <td>80-75</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>< 74</td> <td>< 74</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				Норма		Ч	Ж	> 101	> 101			91-100	91-100			90-81	90-81			80-75	80-75			< 74	< 74		
Норма		Ч	Ж																								
> 101	> 101																										
91-100	91-100																										
90-81	90-81																										
80-75	80-75																										
< 74	< 74																										

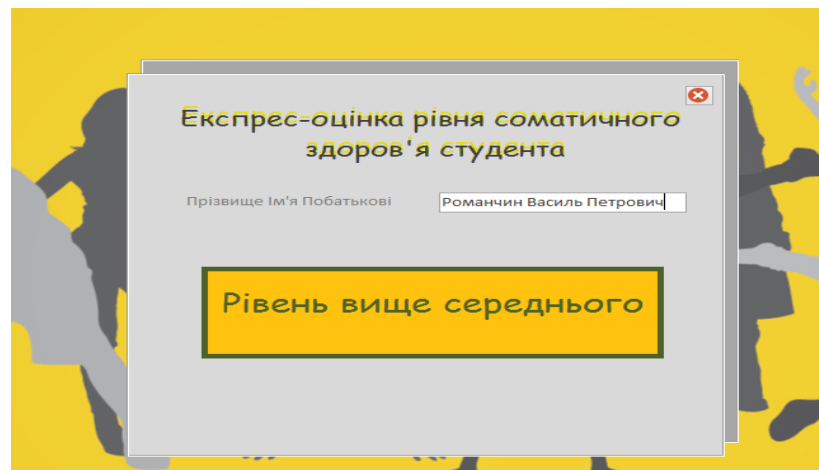
При натисканні клавіші «Далі >» відкриється наступне вікно, в якому потрібно обрати статтю студента, для якого обраховуємо показники здоров'я.



І повторно ввести прізвище ім'я по батькові студента.



Перед нами з'явиться фінальне вікно «Експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я студента», в якому буде визначено рівень фізичного здоров'я студента.



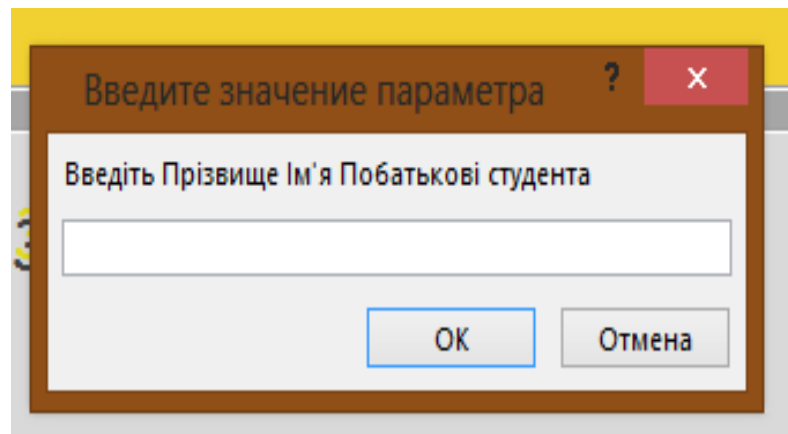
При натисканні клавіші «Додати нового студента» відкриється наступне вікно.

Для додавання нового запису необхідно спочатку натиснути клавiшу «Додати запис», після чого усі поля очистяться. Наступним кроком ми заповнюємо всі поля і натискаємо клавiшу «Зберегти запис» для збереження введених даних. Також існує клавiша «Видалити запис» на випадок, якщо необхідно видалити новостворений запис.

При натисканні клавiші «Загальні дані студента» перед нами з'явиться вікно, в якому необхідно ввести прізвище, ім'я, по батькові студента, якого ми шукаємо.

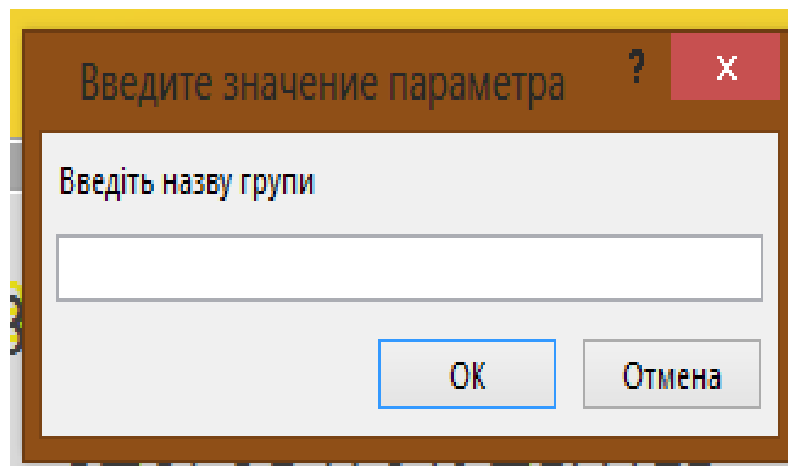
Після введення перед нами з'явиться вікно з усіма даними про студента, якого ми шукали.

При натисканні клавіші «Видалення одного студента» перед нами з'явиться вікно, у якому потрібно ввести прізвище, ім'я, по батькові студента, якого ми хочемо видалити.



The image shows a dialog box with a brown title bar containing the text "Введіть значення параметра" (Enter parameter value), a question mark icon, and a red close button with an 'X'. The main area of the dialog box is light gray and contains the text "Введіть Прізвище Ім'я Побатькові студента" (Enter Surname Name Patronymic of the student) above a white text input field. At the bottom right, there are two buttons: "ОК" (OK) and "Отмена" (Cancel).

Після натискання клавіші ОК усі дані студента будуть видалені. Аналогічним чином діє клавіша «Видалення усієї групи», відмінним є лише те, що потрібно ввести назву групи, яку ми хочемо видалити.



The image shows a dialog box with a brown title bar containing the text "Введіть значення параметра" (Enter parameter value), a question mark icon, and a red close button with an 'X'. The main area of the dialog box is light gray and contains the text "Введіть назву групи" (Enter group name) above a white text input field. At the bottom right, there are two buttons: "ОК" (OK) and "Отмена" (Cancel).

Додаток Ж

Таблиця Ж.1

Формування варіативного компонента базової програми з фізичного виховання на основі науково обґрунтованих оздоровчих методик та технологій

Основні положення реалізації навчальної програми	Напрями модифікації існуючої навчальної програми	Автор, рік	ВНЗ, у якому здійснювався експеримент
1	2	3	4
Медико-педагогічний контроль	<i>Методика оцінки рівня засвоєння студентами навчального матеріалу</i>		
	Розробка нормативів та шкал оцінки фізичної підготовленості, система експрес-оцінки фізичного стану студентів основного навчального відділення.	О.В. Дрозд, 1998 [51]	Тернопільський державний педагогічний університет, Волинський державний університет (ф-т фізичного виховання)
	Доповнено і застосовано методику розрахунку оцінювання успішності студента з дисципліни «Фізичне виховання» за видами навчальної роботи відповідно до вимог кредитно-модульної системи і шкали ECTS.	Ю.П. Ядвіга, 2011 [193]	Східноєвропейський університет економіки і менеджменту
	Розробка модульних і тестових завдань з курсу «Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп». Визначено пріоритетність тем теоретичного курсу навчальної програми з фізичного виховання для студентів спецмедгруп залежно від нозологічної форми захворювання.	О. Д. Дубогай, А. В. Цьось, М. В. Євтушок, 2012 [53]	Кафедра фізичного виховання та здоров'я, Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова
	Обґрунтування медико-педагогічного контролю за ефективністю впровадження здоров'язбережувальних технологій у фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп.	С. І. Присяжнюк, 2012 [156]	Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ
Організація навчальних та позанавчальних занять	<i>Форми і види організації занять з фізичного виховання</i>		
	Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання, що реалізується у позанавчальний час.	Ю. В. Юрчишин, 2012 [222]	Кам'янець-Подільський національний університет ім. І. Огієнка, Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника, Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка

	Пошук нових шляхів оновлення змісту, форм і методів позаакадемічної роботи студентів основних навчальних відділень ВНЗ технічного профілю.		Національний університет «Львівська політехніка»
	Використання здоров'яформуючих технологій у процесі навчальних та поза навчальних форм занять з фізичного виховання. Технологія диференційованої фізичної підготовки (згідно з алгоритмом оздоровлення), яка спрямована на поступову корекцію роботи ослаблених органів і систем з використанням рухових режимів, оптимальних для кожної нозології.	Ж. В. Малахова, 2013 [128]	ДонНМУ ім. М. Горького
	<i>Диференційоване викладання практичного матеріалу залежно від стану здоров'я студентів</i>		
	Вибір засобів та методів впровадження диференційованого підходу до рухового режиму студентів визначено характером і тяжкістю захворювання та ґрунтується на кратному розширенні функціональних можливостей організму, ушкодженого хворобою, за умови зростання толерантності до фізичних навантажень, підвищенні можливостей кардіореспіраторної системи та забезпечення зростання фізичного розвитку.	О. З. Блавт, 2012 [15]	Національний університет «Львівська політехніка»
	<i>Інноваційні технології навчання в системі фізичного виховання студентів</i>		
Використання принципів, засобів і методів оздоровчого тренування	Застосована авторська комп'ютерна програма «Different» для автоматизованого розподілу студентів на типологічні підгрупи, збереження і аналізу результатів комплексного контролю їхнього рівня соматичного здоров'я та навчання студентів умінню використовувати оптимальні рухові навантаження у фізичному вихованні.	І. А. Салук, 2010 [167; 168]	Тернопільський державний технічний університет імені Івана Пулюя
	Впроваджена комп'ютерна програма «ІСК: моніторинг формування ціннісного ставлення студенток університету до оздоровчої діяльності».	Т. В. Іваненко (у співав. з Л. П. Сущенко, Г. Б. Кошеленко), (2011)	Державний вищий навчальний закладі «Запорізький національний університет»
	Застосування здоров'язбережувальних технологій у навчальному процесі з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп.	С. І. Присяжнюк, 2012 [156]	Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ

	Концепція формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання із використанням інноваційних технологій для підвищення ефективності навчально-виховного процесу вищих навчальних закладів.	С. М. Футорний, 2015 [184]	Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київський національний економічний університет ім. В. Гетьмана, Національний технічний університет України «КПІ»
	Для оптимізації управління процесом фізичного виховання за показниками фізичного здоров'я розроблено комп'ютерну програму «ПФРС» (Програма фізичного розвитку студентів).	Л. В. Хрипко, (2000)	Дніпропетровський державний аграрний університет, Національна металургійна академія

Примітка. Складено автором за даними архіву авторефератів [Ел. ресурс] – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3252>

Таблиця Ж.2

Узагальнення і систематизація сучасних наукових досліджень з питання вдосконалення програмно-методичного забезпечення процесу фізичного виховання студентської молоді

№ з/п	Автор	Рік	Назва програми	Новизна програми	Джерело
1	2	3	4	5	6
<i>Робочі (вузівські) навчальні програми</i>					
1.	І. Р. Боднар	2000	Програма з фізичного виховання для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості	Відмінності авторської програми від традиційної: циклова побудова процесу фізичного виховання на навчальний макроцикл складався з 4 мезоциклів тривалістю 8 тижнів кожен збільшення обсягу засобів силового спрямування до 32 год.; збільшення теоретичного матеріалу до 10–15 % річного програмного обсягу; збільшення частоти контролю до чотирьох разів протягом навчального року; урізноманітнення арсеналу засобів, що використовуються на заняттях, тощо.	[17]
2.	Г. П. Грибан	2008	Програма (базова для спеціального навчального відділення) з фізичного виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів	Впровадження в навчальний процес з фізичного виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів модульно-рейтингової системи оцінювання знань, умінь і стану фізичної підготовленості.	[34]
3.	С. І. Присяжнюк	2008	Базові програми для студентів спец.навч. відділень кафедр фіз. виховання аграрних ВНЗ	Базові програми оздоровчо-тренувального процесу для студентів з різним рівнем фізичної підготовленості. Обґрунтовано нормування обсягу фізичних навантажень під час проведення оздоровчо-тренувальних занять із студентами спеціального навчального відділення.	[154]
4.	С. І. Присяжнюк	2012	Навчальна програма із фізичного виховання для студентів спеціального навчального відділення	Отримані результати педагогічних досліджень були використані для розробки критеріїв оцінювання студентів спеціальних медичних груп згідно вимог кредитно-модульної системи навчання із дисципліни «Фізичне виховання». Здійснено розрахунок оціночних критеріїв, що дозволяють упровадити диференційований підхід в процес фізичного розвитку студентів кожної статі.	[156]
5.	О. Ю. Іваночко	2009	Авторська програма з фізичного виховання студенток спеціальних медичних груп вищих навчальних закладів МОЗ України	Структура і зміст навчального матеріалу програми відповідають рівню фізичних навантажень, фізичної підготовленості та функціонального стану студенток медичного університету. За авторською програмою запропоновано комплектування СМГ за нозологічними ознаками.	[68]
6.	Ю. П. Ядвіга	2011	Навчальна програма за кредитно-модульною системою організації навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання»	Розроблено, доповнено і включено до програми з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів Східноєвропейського університету методика розрахунку оцінки успішності студента за видами навчальної роботи відповідно до шкали ECTS, удосконалено і деталізовано програми з видів спорту.	[193]

1	2	3	4	5	6
7.	О. Д. Дубогай, А. В. Цьось, М. В. Євтушок	2012	Програма дисципліни «Фізичне виховання» для студентів спеціального навчального відділення педагогічних вищих навчальних закладів	Запропонована система рейтинго-модульної оцінки визначення оздоровчого впливу фізичного виховання на функціональний і руховий стан організму в динаміці кожного семестру І–ІІІ курсів навчання у вузі	[53]
<i>Експериментальні оздоровчі програми</i>					
8.	О. В. Дрозд	1998	Диференційовані програми самостійних фізкультурно-оздоровчих занять студентів-юнаків віком 17–21 років основного навчального відділення	Програми самостійних фізкультурно-оздоровчих занять відрізнялись тим, що на фоні однакових параметрів тривалості (30 хв) і кратності (3 рази на тиждень) протягом 8 тижнів застосовувались різні параметри інтенсивності (% від МСК) та співвідношення засобів фізичного виховання загального та спеціального спрямування (% до об'єму) в залежності від рівня фізичного стану обстежених.	[51]
9.	О. З. Блавт	2012	Авторська програма диференціації рухового режиму студентів спеціальних медичних груп залежно від характеру і тяжкості захворювання.	Характерною особливістю авторської програми фізичного виховання у спеціальних медичних групах є гнучкість її побудови з урахуванням характеру і тяжкості захворювання, низького рівня функціонального стану кардіореспіраторної системи і фізичного здоров'я та чіткому узгодженню їх з рівнем фізичної підготовленості студентів.	[15]
10.	Ж. В. Малахова	2013	Комплексна програма фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп, що включає засоби, методи, рухові режими не тільки в навчальних заняттях, але і зміст індивідуальних оздоровчих програм для нозологічних груп у позанавчальний час.	Використання здоров'яформуючої технології у процесі навчальних та поза навчальних форм занять з фізичного виховання. Розроблена технологія диференційованої фізичної підготовки (згідно з алгоритмом оздоровлення), яка спрямована на поступову корекцію роботи ослаблених органів і систем з використанням рухових режимів, оптимальних для кожної нозології.	[128]
11.	В.В. Стадник	2015	Авторська програма позаакадемічних занять з фізичного виховання основного навчального відділення.	Визначальною відмінністю авторської програми від чинної є специфіка реалізації тренувального процесу. Навчально-тренувальні заняття за розробленою програмою спрямовані на удосконалення професійно значущих для технічної галузі фізичних здібностей, вони більшою мірою мають оздоровче, аніж спортивне, спрямування. Інновацією є те, що студенти самостійно обирали, яким видом спорту вони б бажали займатися в поза академічний час.	[174]

Примітка. Складено автором за даними [Ел. ресурс] – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3252>

Протиріччя, що впливають на організаційне забезпечення процесу фізичного виховання в спеціальному навчальному відділенні [26]

№ пп	Протиріччя	Сфера поширення	Рівень прийняття рішення	Передбачувані заходи
1.	Між індивідуальними відмінностями в фізичному розвитку і фізичної підготовленості студентів, а також в наявному (освоєному) руховому досвіді і груповим методом проведення обов'язкових занять з фізичного виховання	Загальна	МОН України Кафедра фізичного виховання	Додаткові науково-методичні дослідження
2.	Між необхідністю індивідуального підходу до студентів спеціального навчального відділення і існуючої практикою розподілу навчального навантаження викладачами фізичного виховання в ВНЗ (пов'язаної з термінами планування)	Загальна	МОН України, ВНЗ	Організаційна перебудова
3.	Між комплектуванням навчальних груп по нозологічному принципу і адекватністю пропонованих фізичних навантажень в змісті занять для студентів з різною фізичною підготовленістю	Системна, загальна	Кафедра фізичного виховання	Розробка відповідних методичних рішень
4.	Між комплектуванням навчальних груп за рівнем фізичної підготовленості і специфікою арсеналу фізичних вправ використовуваних при кожному конкретному діагнозі	Системна, загальна	Кафедра фізичного виховання	Розробка відповідних методичних рішень
5.	Між традиційної унітарною системою оцінки дисципліни, прийнятої у ВНЗ, і відмінностями в термінах ремісії, а також – в динаміці фізичного стану і фізичної підготовленості кожного окремого студента спеціального навчального відділення	Системна, загальна	ВНЗ, кафедра фізичного виховання, медичний центр	Зміни в структурі змісту лікарсько-педагогічного контролю
6.	Між існуючої практикою матеріально-технічного забезпечення спеціальної медичної групи по залишковим принципом і необхідністю пріоритетного підходу до організації занять з студентами мають відхилення в стані здоров'я	Локальна	ВНЗ	Рішення керівництва ВНЗ про пріоритетне матеріально-технічне забезпечення спеціального навчального відділення
7.	Між організацією лікарського контролю (терміни медичного обстеження, індивідуальний підхід до кожного діагнозу) і становищем педагогічного контролю в вузі (унітарна рейтингова система оцінки успішності)	Системна, загальна	ВНЗ, медичний центр	Зміст та відповідність суворому графіку, пріоритетне обстеження і прийняття рішень стосовно направлення до СМГ
8.	Між збільшенням спектра нозології і неповним науково-методичним обґрунтуванням засобів фізичного виховання для деяких діагнозів	Локальна	Профільний ВНЗ, наук.-досл. ін-ти	Додаткові науково-методичні дослідження, регулярна корекція програм
9.	Між пропонованими на заняттях фізичними вправами і особистими уподобаннями до різних видів рухової активності	Локальна	Кафедра фізичного виховання, студенти	Додаткові науково-методичні дослідження, робота із студентами

Структура захворюваності студентів спеціальних медичних груп (в % від загальної кількості захворювань)

Назва класу хвороб	2011–2012 н. р.			2012–2013 н. р.			2013–2014 н. р.			2014–2015 н. р.			2015–2016 н. р.		
	чол.	жін.	всього осіб	чол.	жін.	всього осіб	чол.	жін.	всього осіб	чол.	жін.	всього осіб	чол.	жін.	всього осіб
Хвороби серцево-судинної системи	39,79	42,43	41,86	43,72	49,35	47,98	42,24	45,96	44,27	47,74	47,47	47,55	48,12	48,44	48,28
Хвороби дихальної системи	9,18	3,39	4,65	6,03	2,91	3,67	6,03	1,84	3,05	6,58	2,06	3,48	4,62	2,29	3,42
Хвороби органів травлення	5,61	8,20	7,64	9,05	6,31	6,98	6,90	7,17	7,00	5,34	4,31	4,64	7,95	5,06	6,46
Хвороби органів зору	9,69	6,08	6,87	10,05	7,44	8,08	0,86	12,87	11,70	6,17	12,57	10,57	8,89	13,57	11,13
Хвороби сечостатевої системи	5,10	11,03	9,75	4,52	8,58	7,59	4,74	8,82	7,51	3,29	8,07	6,57	3,73	8,79	6,22
Хвороби нервової системи	2,55	0,99	1,33	1,51	0,81	0,98	3,88	1,10	1,91	3,29	1,31	1,92	2,03	1,01	1,30
Хвороби ендокринної системи	0,50	2,40	1,99	1,01	2,59	2,20	3,02	2,76	2,80	3,29	2,81	2,96	2,40	2,49	2,12
Хвороби кістково-м'язової системи	25,51	20,93	21,93	22,61	18,12	19,22	21,12	14,52	16,28	20,99	15,95	17,52	21,47	15,19	18,27
Хвороби шкіри	1,02	0,42	0,55	1,00	0,32	0,49	1,72	0,55	0,89	0,82	0,94	0,90	0,91	0,76	0,82
Хвороби органів слуху	–	4,10	3,21	0,50	–	0,12	0,86	0,18	0,38	0,41	0,19	0,26	1,19	0,16	0,65
Вагітність	–	0,28	0,28	–	3,56	3,56	–	6,07	6,07	–	3,94	3,94	–	2,28	2,28
Хвороби крові та лімфатичної системи	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2,06	0,19	0,77	–	–	–
Черепно-мозгові травми	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0,19	0,13	–	–	–

Додаток К

Таблиця К.1

**Показники морфофункціонального стану студентів I–IV курсів
спеціальних медичних груп (n = 529, чол. – 219, жін. – 310)**

№ з/п	Показники	I курс		II курс		III курс		IV курс	
		чоловіки n = 56	жінки n = 32	чоловіки n = 50	жінки n = 91	чоловіки n = 58	жінки n = 98	чоловіки n = 55	жінки n = 89
		$\bar{X} \pm \sigma_x$	$\bar{X} \pm \sigma_x$	$\bar{X} \pm \sigma_x$	$\bar{X} \pm \sigma_x$	$\bar{X} \pm \sigma_x$	$\bar{X} \pm \sigma_x$	$\bar{X} \pm \sigma_x$	$\bar{X} \pm \sigma_x$
1.	Довжина тіла, см	175,35±7,82	167,19±5,60	178,01±25,80	167,54±5,26	180,13±7,8	167,78±6,49	180,25±7,24	167,35±5,12
2.	Маса тіла, кг	65,20±10,52	59,24±6,54	69,00±15,91	56,78±6,64	69,17±10,74	57,90±8,24	74,61±19,61	58,33±8,98
3.	Обвід грудної клітки, см	84,67±8,02	80,19±4,39	90,02±15,30	83,4±4,32	88,65±7,13	83,71±6,27	92,07±10,71	84,39±5,85
4.	Життєва ємність легень, мл	2992,86±642,38	2398,44±382,64	3438,4±772,19	2364,29±362,86	3297,37±655,84	2488,38±455,87	3149,91±739,90	2421,18±336,28
5.	Частота серцевих скорочень, уд. · хв ⁻¹	82,28±11,83	84,87±12,19	81,67±23,35	87,16±12,13	82,63±11,44	84,20±15,03	84,00±7,52	87,24±13,75
6.	Систолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.	120,34±9,62	117,50±11,54	116,5±19,47	111,32±10,22	120,55±9,77	112,32±12,27	119,18±12,13	111,29±12,58
7.	Діастолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.	67,84±8,42	69,22±6,39	74,2±14,87	69,07±7,98	71,32±9,53	65,66±6,42	74,55±12,09	66,74±7,00
8.	Динамометрія правої руки, кг	34,32±7,53	23,62±3,87	42,04±10,00	25,21±5,17	40,18±8,31	23,98±5,89	41,34±7,62	24,96±4,57
9.	Динамометрія лівої руки, кг	33,02±8,59	22,56±3,21	38,8±9,56	25,51±4,55	41,05±9,21	24,43±5,68	40,01±8,34	24,45±5,05

Таблиця К.2

Середні значення показників соматичного здоров'я (за антропометричними індексами)
студентів I–IV курсів спеціальних медичних груп ($n = 529$, чол. – 219, жін. – 310)

№ з/п	Показники	I курс		II курс		III курс		IV курс	
		чоловіки n = 56	жінки n = 32	чоловіки n = 50	жінки n = 91	чоловіки n = 58	жінки n = 98	чоловіки n = 55	жінки n = 89
		$\bar{X} \pm \sigma_x$	$\bar{X} \pm \sigma_x$	$\bar{X} \pm \sigma_x$	$\bar{X} \pm \sigma_x$	$\bar{X} \pm \sigma_x$	$\bar{X} \pm \sigma_x$	$\bar{X} \pm \sigma_x$	$\bar{X} \pm \sigma_x$
1.	Індекс Руф'є, ум. од.	13,29±4,07	13,93±3,98	12,06 ± 5,09	13,76 ± 4,47	11,65 ± 3,94	14,64 ± 4,20	13,27 ± 4,82	14,33 ± 5,00
2.	Індекс Кетле, г · см ⁻¹	367,39±50,21	352,34±33,96	386,82 ± 87,27	337,97 ± 35,84	378,21 ± 51,44	344,33 ± 45,48	412,15 ± 99,20	347,71 ± 49,41
3.	Силовий індекс (СІ), %	53,30±11,95	40,29±12,21	62,77 ± 13,42	47,58 ± 9,10	62,48 ± 11,93	44,62 ± 8,34	59,60 ± 13,76	44,99 ± 8,28
4.	Життєвий індекс (ЖІ), мл · кг ⁻¹	45,90±13,18	40,63±8,14	51,03 ± 15,89	42,29 ± 7,78	48,48 ± 9,12	43,33 ± 7,79	43,71 ± 10,91	42,06 ± 6,93
5.	Критерій резерву та економізації (КРЕ), ум. од.	99,85±16,48	100,89±14,49	96,88±11,03	97,57±11,90	99,87±17,34	95,14±15,87	101,67±19,89	97,31±18,76

Таблиця К.3

**Оцінні таблиці (регіональні стандарти) морфофункціонального стану студентів I–IV курсів спеціальних медичних груп
Національного університету водного господарства та природокористування**

Вік	M min	M max	\bar{X}	σ_x	Рівні фізичного розвитку та функціонального стану				
					низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Довжина тіла (см) чоловіки									
17	157	190,5	175,35	7,82	166,15 і нижче	166,17–174,43	171,44–179,26	179,27–185,04	185,05 і вище
18	160	193	178,01	7,9	166,10 і нижче	166,10–174,00	174,06–181,96	183,00–187,90	188,00 і вище
19	160	200	180,13	7,8	168,00 і нижче	169,00–176,22	176,23–184,03	184,04–189,99	190,00 і вище
20	165	199	180,25	7,24	168,00 і нижче	168,76–176,00	176,63–183,87	184,00–189,24	192,00 і вище
Довжина тіла (см) жінки									
17	156	182	167,19	5,6	160,00 і нижче	160,00–164,38	164,39–169,99	170,00–175,60	175,61 і вище
18	154	180	167,54	5,26	159,63 і нижче	159,64–164,90	164,91–170,17	171,00–176,26	177,00 і вище
19	150	183	167,78	6,49	158,00 і нижче	158,01–164,50	164,54–171,01	171,10–177,59	177,60 і вище
20	154	187	167,35	5,12	159,00 і нижче	159,66–164,78	164,79–169,91	170,00–175,12	176,00 і вище
Маса тіла (кг) чоловіки									
17	48,5	91	65,2	10,52	52,03 і нижче	52,04–62,56	62,57–67,83	67,84–78,36	78,37 і вище
18	40	119	69	15,91	58 і нижче, 83 і вище	59–62, 80–82	63–65, 76–79	66–67, 74–75	68–73
19	48	95	69,17	10,74	59 і нижче, 84 і вище	60–63, 81–83	64–66, 77–80	67–68, 75–76	69–74
20	45	160	74,61	19,61	60 і нижче, 85 і вище	61–64, 82–84	65–67, 78–81	68–69, 76–77	70–75
Маса тіла (кг) жінки									
17	47	78	59,24	6,54	47 і нижче, 67 і вище	48–50, 64–66	51–53, 61–63	54–55, 59–60	56–58
18	44	76	56,78	6,64	45 і нижче, 65 і вище	46–48, 62–64	49–51, 59–61	52–53, 57–58	54–56
19	46	93	57,9	8,24	47 і нижче, 67 і вище	48–50, 64–66	51–53, 61–63	54–55, 59–60	56–58
20	42	95	58,33	8,98	47 і нижче, 67 і вище	48–50, 64–66	51–53, 61–63	54–55, 59–60	56–58
Обвід грудної клітки (см) чоловіки									
17	77	102	84,67	8,02	80,64 і нижче	80,65–82,65	82,66–86,67	86,68–94,70	94,71 і вище
18	70	113	88,64	7,13	77,93 і нижче	77,94–85,07	85,08–92,20	92,21–99,34	99,35 і вище
19	72	108	90,02	15,3	75,00 і нижче	75,01–82,36	82,37–97,67	97,68–103,00	103,00 і вище
20	70	117	92,07	10,71	75,99 і нижче	76,00–86,71	86,72–97,42	96–104	105 і вище

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Обвід грудної клітки (см) жінки									
17	75	95	80,19	4,39	78,80 і нижче	78,81–79,90	79,91–81,28	81,29–85,68	85,69 і вище
18	76	94	83,4	4,32	76,90 і нижче	76,91–81,23	81,24–85,56	85,57–89,89	89,90 і вище
19	72	106	83,71	6,27	74,29 і нижче	74,30–80,57	80,58–86,84	86,85–93,12	93,13 і вище
20	75	112	84,39	5,85	75,60 і нижче	75,61–81,46	81,47–87,31	87,32–99,02	99,03 і вище
Життєва ємність легень (мл) чоловіки									
17	1900	4800	2992,86	642,38	2500,00 і нижче	2511,16–2832,25	2832,26–3153,45	3200,00–3842,38	3850,00 і вище
18	2400	4750	3438,4	772,19	2550,00 і нижче	2600,00–3050,00	3052,31–3824,49	3850,00–4622,19	4650,00 і вище
19	2000	4900	3297,37	655,84	2250,00 і нижче	2294,16–2950,00	2969,45–3625,29	3650,00–4305,84	4350,00 і вище
20	1500	5200	3149,91	739,9	2000,00 і нижче	2010,10–2750,00	2779,96–3519,86	3550,00–4289,90	4300,00 і вище
Життєва ємність легень (мл) жінки									
17	1750	3200	2398,44	382,64	1950,00 і нижче	2000,00–2200,00	2207,12–2398,44	2400,00–2782,64	2800,00 і вище
18	1500	4200	2364,29	362,86	1750,00 і нижче	1787,14–2150,00	2182,86–2545,72	2550,00–2912,86	2950,00 і вище
19	1200	4900	2488,38	455,87	1750,00 і нижче	1794,13–2250,00	2260,45–2716,31	2750,00–3205,38	3250,00 і вище
20	1750	4700	24,21,18	336,28	1850,00 і нижче	1863,72–2200,00	2253,04–2589,32	2600,00–2936,28	3000,00 і вище
Частота серцевих скорочень (уд·хв ⁻¹) чоловіки									
17	68	116	82,28	11,83	91,13 і вище	91,12–85,21	85,20–76,37	76,35–72,99	72,98 і нижче
18	60	112	81,67	23,35	93,44 і вище	93,43–87,60	87,5–75,84	75,83–70,00	70,00 і нижче
19	60	116	82,63	11,44	91,23 і вище	91,22–85,50	85,49–79,73	79,72–74,00	74,00 і нижче
20	60	132	84	7,52	92,30 і вище	92,29–87,77	87,76–80,21	80,20–72,68	72,67 і нижче
Частота серцевих скорочень (уд·хв ⁻¹) жінки									
17	56	108	84,87	12,19	97,00 і вище	96,97–90,88	90,87–80,68	80,67–74,58	74,57 і нижче
18	56	120	87,16	12,13	97,18 і вище	97,17–90,57	90,56–83,86	83,85–77,25	77,24 і нижче
19	56	120	84,2	15,03	91,69 і вище	91,68–87,96	87,95–80,44	80,43–76,68	76,67 і нижче
20	64	140	87,24	13,75	94,00 і вище	90,00–93,00	90,67–83,81	83,80–76,93	76,92 і нижче
Систолічний артеріальний тиск (мм рт. ст.) чоловіки									
17	100	140	120,34	9,62	102 і нижче, 122 і вище	103–104, 120–121	105–106, 118–119	107–109, 115–117	110–115
18	95	145	116,5	19,47	102 і нижче, 122 і вище	103–104, 120–121	105–106, 118–119	107–109, 115–117	110–115
19	100	150	120,55	9,77	102 і нижче, 122 і вище	103–104, 120–121	105–106, 118–119	107–109, 115–117	110–115
20	90	160	119,18	12,13	102 і нижче, 122 і вище	103–104, 120–121	105–106, 118–119	107–109, 115–117	110–115

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Систолічний артеріальний тиск (мм рт. ст.) жінки									
17	90	140	117,5	11,54	99 і нижче, 120 і вище	100-101, 119-120	102-104,116-118	105-106, 114-115	107-113
18	90	145	111,32	10,22	99 і нижче, 120 і вище	100-101, 119-120	102-104,116-118	105-106, 114-115	107-113
19	90	135	112,32	12,27	99 і нижче, 120 і вище	100-101, 119-120	102-104,116-118	105-106, 114-115	107-113
20	85	140	111,29	12,58	99 і нижче, 120 і вище	100-101, 119-120	102-104,116-118	105-106, 114-115	107-113
Діастолічний артеріальний тиск (мм рт. ст.) чоловіки									
17	55	85	67,84	8,42	62 і нижче, 82 і вище	63-64, 80-81	65-67, 78-79	68-69, 76-77	70-75
18	60	95	74,2	14,87	62 і нижче, 82 і вище	63-64, 80-81	65-67, 78-79	68-69, 76-77	70-75
19	60	100	71,32	9,53	62 і нижче, 82 і вище	63-64, 80-81	65-67, 78-79	68-69, 76-77	70-75
20	50	110	74,55	12,09	62 і нижче, 82 і вище	63-64, 80-81	65-67, 78-79	68-69, 76-77	70-75
Діастолічний артеріальний тиск (мм рт. ст.) жінки									
17	60	85	69,22	6,39	57 і нижче, 78 і вище	58-60, 75-77	61-63, 72-74	64-65, 70-71	66-69
18	60	90	69,07	7,98	57 і нижче, 78 і вище	58-60, 75-77	61-63, 72-74	64-65, 70-71	66-69
19	55	80	65,66	6,42	57 і нижче, 78 і вище	58-60, 75-77	61-63, 72-74	64-65, 70-71	66-69
20	60	90	66,74	7,00	57 і нижче, 78 і вище	58-60, 75-77	61-63, 72-74	64-65, 70-71	66-69
Динамометрія правої руки (кг) чоловіки									
17	18	64	34,32	7,53	25,00 і нижче	25,02–30,55	30,56–38,09	38,10–45,63	45,64 і вище
18	24	58	42,04	10,00	27,04 і нижче	27,05–37,05	37,04–47,04	47,05–52,05	52,06 і вище
19	22	60	40,18	7,31	27,70 і нижче	27,71–36,02	36,03–44,33	44,34–52,65	52,66 і вище
20	14	60	41,34	7,62	25,10 і нижче	25,11–37,34	37,35–45,45	45,46–53,57	54,58 і вище
Динамометрія правої руки (кг) жінки									
17	19	35	23,62	3,87	20,00 і вище	20,01–22,00	22,01–25,56	25,57–29,44	29,45 і вище
18	14	47	25,21	5,17	17,44 і вище	17,45–22,62	22,63–27,79	27,80–32,97	32,98 і вище
19	14	45	23,98	5,89	15,13 і вище	15,14–21,03	21,04–26,92	26,93–32,82	32,83 і вище
20	14	34	24,96	4,57	18,09 і вище	18,10–22,67	22,68–27,24	27,25–31,82	31,83 і вище
Динамометрія лівої руки (кг) чоловіки									
17	16	60	33,02	8,59	20,11 і нижче	20,12–28,71	28,72–37,31	37,32–45,92	45,92 і вище
18	18	54	38,8	9,56	24,50 і нижче	24,51–24,01	34,02–43,58	43,59–53,15	53,16 і вище
19	20	64	41,05	9,21	27,22 і нижче	27,23–36,44	36,45–45,65	45,66–54,87	54,88 і вище
20	18	60	40,01	8,34	26,96 і нижче	26,97–35,62	35,63–44,27	44,28–52,93	52,94 і вище

Продовження табл. К.3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Динамометрія лівої руки (кг) дівчата									
17	16	32	22,56	3,21	18,34 і нижче	18,35–20,95	20,96–24,17	24,18–27,39	27,40 і вище
18	18	46	25,51	4,55	18,67 і нижче	18,68–23,23	23,24–27,78	27,79–32,34	32,35 і вище
19	14	42	24,43	5,68	15,89 і нижче	15,90–21,58	21,59–27,27	27,28–32,96	32,96 і вище
20	14	40	24,45	5,05	16,86 і нижче	16,87–21,92	21,93–26,97	26,98–32,03	32,04 і вище

Таблиця К.4

Оцінні таблиці (регіональні стандарти) соматичного здоров'я студентів I–IV курсів спеціальних медичних груп Національного університету водного господарства та природокористування

Вік	M min	M max	\bar{X}	σ_x	Рівні соматичного здоров'я				
					низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Індекс Руф'є (ум. од.) чоловіки									
17	22	6	13,29	4,07	19,42 і вище	19,41–15,34	15,33–11,26	11,52–7,18	7,17–0
18	24,8	0	12,06	5,09	19,17 і вище	19,16–14,07	14,06–9,52	9,51–4,42	4,41–0
19	22	3,2	11,65	3,94	17,58 і вище	17,57–13,63	13,62–9,68	9,67–5,73	5,72–0
20	26,8	5,2	13,27	4,82	20,52 і вище	20,51–15,69	15,68–10,86	110,85–6,03	6,02–0
Індекс Руф'є (ум. од.) жінки									
17	21,6	21,6	13,93	3,98	19,92 і вище	19,91–15,93	15,92–12,94	12,93–8,95	8,94–0
18	24,4	0,8	13,76	4,47	20,48 і вище	20,47–16,00	15,99–11,53	11,52–7,05	7,04–0
19	25,6	7,6	14,64	4,2	20,96 і вище	20,95–16,75	16,74–12,54	12,53–8,33	8,32–0
20	33,6	6,8	14,33	5	21,85 і вище	21,84–16,84	16,83–11,83	11,82–6,83	6,82–0
Індекс Кетле ($\text{г} \cdot \text{см}^{-1}$) чоловіки									
17	290	469	367,39	50,21	329,77 і нижче	329,78–354,88	354,89–379,90	397,91–405,01	405,02 і вище
18	250	661	386,82	87,27	298,54 і нижче	298,55–342,18	365,01–408,64	408,65–452,28	452,29 і вище
19	300	524	378,21	51,44	325,76 і нижче	325,77–351,49	352,49–403,93	403,94–429,64	429,65 і вище
20	262	812	412,15	99,2	337,73 і нижче	337,74–387,34	387,65–436,95	436,96–461,76	461,77 і вище
Індекс Кетле ($\text{г} \cdot \text{см}^{-1}$) жінки									
17	297	428	352,34	33,96	301,38 і нижче	301,39–335,35	335,36–369,32	369,33–403,29	403,30 і вище
18	276	436	337,97	35,84	298,54 і нижче	293,21–319,05	320,05–355,89	356,89–392,73	393,73 і вище
19	265	553	344,33	45,48	274,11 і нижче	275,11–320,59	321,59–367,07	368,07–413,55	414,55 і вище
20	265	545	347,71	49,41	271,60 і нижче	272,60–322,01	323,01–372,41	373,41–422,82	423,82 і вище

Продовження табл. К.4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Силовий індекс (СІ) (%) чоловіки									
17	26,4	98,46	53,3	11,95	35,36 і нижче	32,37–47,32	47,33–59,28	59,29–71,24	71,25 і вище
18	31,93	93,55	62,77	13,42	42,55 і нижче	42,57–55,99	56,06–69,48	69,50–82,92	83,00 і вище
19	26,51	98,46	62,48	11,93	44,50 і нижче	44,57–56,50	56,51–68,44	68,45–80,38	80,40 і вище
20	25,35	96,43	59,6	13,76	38,94 і нижче	38,95–52,71	52,72–66,48	66,49–80,25	80,26 і вище
Силовий індекс (СІ) (%) жінки									
17	32,2	48,08	40,29	12,21	34,17 і нижче	34,18–37,23	37,24–43,34	43,35–46,40	46,41 і вище
18	29,58	63,83	47,58	9,1	33,95 і нижче	33,96–43,06	43,07–52,13	52,14–59,99	60,00 і вище
19	27,96	64	44,62	8,34	32,09 і нижче	32,10–40,44	40,45–48,79	48,80–57,14	57,15 і вище
20	25,42	62,74	44,99	8,28	32,52 і нижче	32,53–40,81	40,82–49,13	49,14–57,42	57,43 і вище
Життєвий індекс (ЖІ) (мл·кг ⁻¹) чоловіки									
17	33,1	62,5	45,9	13,18	39,30 і нижче	39,31–42,60	42,61–49,19	49,20–52,49	52,50 і вище
18	26,06	70,97	51,03	15,89	39,10 і нижче	39,11–47,05	47,06–55,00	55,01–62,95	62,96 і вище
19	26,51	63,64	48,48	9,12	40,78 і нижче	40,79–43,91	43,92–53,04	53,05–59,17	59,18 і вище
20	15,31	66	43,71	10,91	35,51 і нижче	35,52–40,98	40,99–46,45	49,14–57,42	51,92 і вище
Життєвий індекс (ЖІ) (мл·кг ⁻¹) жінки									
17	30,88	55,76	40,63	8,14	34,51 і нижче	34,52–38,59	38,6–42,67	42,68–50,82	50,83 і вище
18	26,31	59,57	42,29	7,78	33,99 і нижче	34,00–38,89	38,90–46,68	46,69–54,47	54,48 і вище
19	22,64	59,26	43,33	7,79	33,99 і нижче	34,00–39,43	39,44–47,23	47,24–54,47	54,48 і вище
20	26,92	63,89	42,06	6,93	33,99 і нижче	34,00–36,59	38,60–45,33	45,54–52,47	52,48 і вище
Критерій резерву та економізації (КРЕ) (ум. од.) чоловіки									
17	151,2	76	99,85	16,48	108,11 і вище	108,10–103,98	103,97–95,73	95,72–87,48	87,47 і нижче
18	110,4	57	96,88	11,03	105,53 і вище	105,52–99,7	99,6–94,08	94,07–83,04	83,03 і нижче
19	162,4	68	99,87	17,34	112,85 і вище	112,84–104,18	104,17–95,54	95,53–78,19	78,18 і нижче
20	182	64	101,67	19,89	116,60 і вище	116,59–106,65	106,64–96,7	96,6–76,71	76,70 і нижче
Критерій резерву та економізації (КРЕ) (ум. од.) жінки									
17	151	50,4	100,89	14,49	119,02 і вище	119,01–104,52	104,51–97,27	97,26–82,77	82,76 і нижче
18	115,2	57	97,57	11,9	112,47 і вище	112,46–100,56	100,55–94,6	94,5–82,6	82,5 і нижче
19	140,4	61,2	95,14	15,87	114,7 і вище	114,6–98,73	98,72–91,18	91,17–83,24	83,23 і нижче
20	153,6	57,6	97,31	18,76	120,78 і вище	120,77–102,01	102,00–92,62	92,61–82,66	82,65 і нижче

Додаток Л

Показники розумової працездатності студентів різних навчальних відділень вищих навчальних закладів Рівненської області протягом навчального року ($n = 102$)

Показники розумової працездатності	Статистичні показники	Рівненський державний гуманітарний ун-т		ПВНЗ Європейський університет		t^*	p						F^{**}	p						
		Спортивне	Основне	Основне	Спеціальне		1-2	1-3	1-4	2-3	2-4	3-4		1-2	1-3	1-4	2-3	2-4	3-4	
																				3
I С Е М Е С Т Р																				
ШПЗІ, біт·с ⁻¹	$\bar{X} \pm \sigma_x$	2,06±0,50	2,32±0,17	2,43±0,37	2,48±0,35	2,600	<0,01							8,333	<0,001					
	σ_x^2	0,25	0,03	0,13	0,12	3,363		<0,001						1,923		>0,05				
	$\nu\%$	24	7	15	14	4,200			<0,001					2,083			<0,05			
	m	0,105	0,03	0,06	0,03	1,833				>0,05				4,333				<0,001		
						3,809					<0,001			4,000					1	<0,001
					0,833							>0,05	1,083						1	>0,05
КЕ, од	$\bar{X} \pm \sigma_x$	0,71±0,67	0,88 ±0,59	0,72±0,52	0,57±0,36	0,934	>0,05							1,314	>0,05					
	σ_x^2	0,46	0,35	0,27	0,13	0,062		>0,05						1,703		>0,05				
	$\nu\%$	95	67	73	64	0,933			>0,05					3,538			<0,001			
	m	0,14	0,12	0,088	0,078	1,142				>0,05				1,296				>0,05		
						2,262					<0,05			2,692						<0,01
					1,500							>0,05	2,076							<0,05
КП, од	$\bar{X} \pm \sigma_x$	0,020±0,01	0,015±0,01	0,018±0,01	0,016±0,01	1,063	>0,05							1,736	>0,05					
	σ_x^2	0,00019	0,00033	0,00020	0,00034	0,555		>0,05						1,052		>0,05				
	$\nu\%$	69	66	79	115	0,833			>0,05					1,789			>0,05			
	m	0,0028	0,0038	0,0023	0,0040	0,697				>0,05				1,200				>0,05		
						0,083							>0,05	1,030						>0,05
					0,434							>0,05	1,700							>0,05

ІІ С Е М Е С Т Р																				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ШПЗІ, біт·с ⁻¹	$\bar{X} \pm \sigma_x$	1,97±0,36	2,10±0,31	2,48±0,20	2,72±0,51	1,625	>0,05						1,444	>0,05						
	σ_x^2	0,13	0,09	0,04	0,26	7,285		<0,001					3,250		<0,01					
	ν %	18	14	8	18	5,952			<0,001				2,000			<0,05				
	m	0,07	0,06	0,03	0,11	5,671				<0,001			2,250				<0,05	<0,05	<0,01	
						5,000						<0,001	2,888							<0,001
					2,123							<0,05	6,500							
КЕ, од	$\bar{X} \pm \sigma_x$	0,55±0,30	0,81±0,52	0,73±0,36	0,64±0,50	2,096	<0,05						3,375	<0,001						
	σ_x^2	0,08	0,27	0,132	0,25	2,142		<0,05					1,650		>0,05					
	ν %	53	64	49	78	0,818			>0,05				3,125			<0,001				
	m	0,06	0,11	0,06	0,10	0,645				>0,05			2,045				<0,05	<0,05	>0,05	
						1,148						>0,05	1,080							>0,05
					0,775							>0,05	1,893						>0,05	
КП, од	$\bar{X} \pm \sigma_x$	0,027±0,02	0,044±0,06	0,022±0,02	0,035±0,04	1,307	>0,05						6,610	<0,001						
	σ_x^2	0,00059	0,0039	0,00049	0,0019	0,833		>0,05					1,204		>0,05					
	ν %	90	142	98	122	0,761			>0,05				3,220			<0,01				
	m	0,0050	0,013	0,0036	0,0093	1,679				>0,05			7,959				<0,001	<0,05	<0,05	
						0,566						>0,05	2,052							<0,001
					1,313							>0,05	3,877						<0,001	

* Граничні значення критерію **Ст'юдента** t (рівень достовірності: $P = 0,95$ ($\alpha = 0,05$)) –
 t_{gp} 1-2 групи = 2,02; t_{gp} 3-4 групи = 2,00.

** Граничні значення критерію **Фішера** F (рівень достовірності: $P = 0,95$ ($\alpha = 0,05$)) –
 F_{gp} 1-2 групи = 2,1; F_{gp} 3-4 групи = 2,0

Додаток М
Індивідуально-психологічні особливості студентів та показники
результатів їх дослідження

Таблиця М.1

Кількісні показники індивідуальних проявів характерологічних властивостей (у ступені вираженості) студентів спеціальних медичних груп (n = 388, жінки – 213, чоловіки – 175)

Властивості темпераменту за ступенем психічної активності	Стать	Рік навчання			
		I	II	III	IV
Висока інтроверсія 0–6 балів	чол.	9/16,07*	8/16,00	6/15,38	4/13,33
	жін.	4/12,5	17/18,68	16/29,62	11/30,55
Середня інтроверсія 7–12 балів	чол.	13/23,21	21/42,00	10/25,64	9/30,00
	жін.	11/34,37	22/24,17	14/25,92	7/19,44
Середня екстраверсія 13–18 балів	чол.	33/58,92	20/40,00	22/56,41	3/10,00
	жін.	17/53,12	39/42,85	14/25,92	7/19,44
Висока екстраверсія 19–24 бала	чол.	1/1,78	1/2,00	1/2,56	14/46,66
	жін.	–	13/14,28	10/18,51	11/30,55
Низький невротизм 0–12 балів	чол.	38/67,85	33/66,00	28/71,79	23/76,66
	жін.	12/37,5	40/43,95	32/59,25	24/66,66
Високий невротизм 13–24 бала	чол.	18/32,14	17/34,00	11/28,20	7/23,33
	жін.	20/62,5	51/56,04	22/40,74	12/33,33
Відвертість 0–4 бала	чол.	26/46,42	21/42,00	12/30,76	14/46,66
	жін.	16/50,00	51/56,04	32/59,25	30/83,33

* кількість осіб / %

Примітка: Визначення характерологічних властивостей у студентів здійснювалося за методикою Айзенк-тест [Н.Ж. Ейсенк, 1952, 1973 [199; 201]].

Таблиця М.2

Показники індивідуальних проявів характерологічних властивостей (у ступені вираженості) студентів спеціальних медичних груп ($\bar{X} \pm \sigma_x$; n = 388, жінки – 213, чоловіки – 175)

Властивості темпераменту	Стать	Рік навчання			
		I n = 88	II n = 141	III n = 93	IV n = 66
Екстравертованість	чол.	14,91±1,65	15,23±2,09	15,08±1,41	15,7±1,96
	жін.	15,29±2,05	16,15±3,23	17,91±3,42	18,27±3,35
Інтровертованість	чол.	7,36±3,01	8,34±2,86	8,62±2,94	7,38±4,25
	жін.	8,06±2,63	6,07±3,81	5,96±3,89	4,5±4,99
Невротичність	чол.	10,78±3,85	10,48±4,79	10,64±4,14	9,6±3,78
	жін.	14,31±5,39	13,14±4,53	11,64±3,51	11,19±4,67
Рівень відвертості	чол.	4,35±1,67	4,74±1,78	5,1±1,63	4,76±2,06
	жін.	4,5±2,19	4,27±1,84	4,22±1,81	2,47±1,90

Таблиця М.3

Результати визначення типів темпераменту студентів спеціальних медичних груп (n = 388)

Типи темпераменту	Стать	Рік навчання			
		I n = 88	II n = 141	III n = 93	IV n = 66
Холеричний	чол.	9/16,07*	10/20,00	4/10,25	2/6,66
	жін.	6/18,75	22/24,17	8/14,81	3/8,33
Сангвінічний	чол.	26/46,42	11/22,00	15/38,46	16/53,33
	жін.	10/31,25	23/25,27	18/33,33	15/41,66
Меланхолічний	чол.	12/21,42	8/16,00	7/17,94	5/16,66
	жін.	14/43,75	30/32,96	16/29,62	9/25,00
Флегматичний	чол.	14/25,00	21/40,00	13/33,33	7/23,33
	жін.	2/6,25	16/17,58	12/22,22	9/25,00

* кількість осіб / % **Примітка.** Визначення типів темпераменту у студентів здійснювалося за методикою Айзенк-тест [Н.Ж. Ейсенк, 1952, 1973 [199; 201]].

Додаток Н
Фізична підготовленість студентів та показники результатів її дослідження

Таблиця Н.1

Вихідний рівень фізичної підготовленості абітурієнтів основної медичної групи Національного університету водного господарства та природокористування (чоловіки)

Навчальний рік	Загальна кількість студентів-чоловіків	Біг 100 м		Стрибок у довжину з місця		Підтягування на перекладині	
		К-ть осіб	$\bar{X} \pm \sigma_x$	К-ть осіб	$\bar{X} \pm \sigma_x$	К-ть осіб	$\bar{X} \pm \sigma_x$
2008–2009	731	647	14,08±0,25	661	222±8,01	630	10,13±1,33
2009–2010	452	434	14,12±0,11	429	220±8,04	420	8,96±1,75
2010–2011	388	360	14,09±0,23	364	219±8,00	359	9,01±1,08
2011–2012	264	251	14,06±0,22	251	224±8,02	251	9,66±0,92
2012–2013	349	325	14,03±0,21	328	221±8,02	315	10,64±1,41
2013–2014	354	324	14,12±0,29	325	225,11±8,02	312	9,82 ± 1,49
2014–2015	365	337	14,05±0,21	332	229,19±8,07	332	9,01±1,06
Всього	2903	2678	–	2690	–	2619	–
%	–	92,25 %	–	92,66 %	–	90,22 %	–

Таблиця Н.2

Вихідний рівень фізичної підготовленості абітурієнток основної медичної групи Національного університету водного господарства та природокористування

Навчальний рік	Загальна кількість студентів-чоловіків	Біг 100 м		Стрибок у довжину з місця		Підтягування на перекладині	
		К-ть осіб взяло участь у тест.	$\bar{X} \pm \sigma_x$	К-ть осіб взяло участь у тест.	$\bar{X} \pm \sigma_x$	К-ть осіб взяло участь у тест.	$\bar{X} \pm \sigma_x$
2008–2009	731	647	14,08±0,25	661	222±8,01	630	10,13±1,33
2009–2010	452	434	14,12±0,11	429	220±8,04	420	8,96±1,75
2010–2011	388	360	14,09±0,23	364	219±8,00	359	9,01±1,08
2011–2012	264	251	14,06±0,22	251	224±8,02	251	9,66±0,92
2012–2013	349	325	14,03±0,21	328	221±8,02	315	10,64±1,41
2013–2014	354	324	14,12±0,29	325	225,11±8,02	312	9,82 ± 1,49
2014–2015	365	337	14,05±0,21	332	229,19±8,07	332	9,01±1,06
Всього	2903	2678	–	2690	–	2619	–
%	–	92,25%	–	92,66%	–	90,22%	–

Динаміка показників фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах Рівненської області*

Роки	Показники							
	Загальна к-сть осіб, які відвідують заняття (уроки) з фізичного виховання (фізичної культури) в усіх навч. закл.	у тому числі у ВНЗ		Відсоток осіб у ВНЗ III–IV р. а. до загальної к-сті осіб, які відвідують заняття (уроки) з фізичної культури, %	Загальна к-сть осіб, які відвідують заняття (уроки) з фізичного виховання (фізичної культури) у спец мед групах усіх навч. закл.	у тому числі у ВНЗ		Відсоток осіб у ВНЗ III–IV р. а. у спец мед групах до загальної к-сті осіб, які відвідують заняття (уроки) з фізичної культури, %
		I–II р. а.	III–IV р. а.			I–II р. а.	III–IV р. а.	
2005	199394	12082	18248	9,15	7010	1403	2642	37,69
2006	195867	13047	17968	9,17	6289	1420	2582	41,05
2008	209856	13217	16377	7,80	7176	1681	2487	34,66
2009	208448	13006	16180	7,76	6333	1370	2578	40,71
2010	199633	12991	14427	7,23	6204	1621	2846	45,87
2011	196435	12054	11538	5,87	6198	1975	2648	42,73
2012	195243	12147	11187	5,73	6015	1981	2586	42,99
2013	193168	12130	10622	5,50	7565	1540	2520	33,31
2015	215379	12800	8379	3,89	–	–	–	–
Абсолютне відхилення 2015 (2013) до 2005	-15985	718	-9869	-5,26	555	137	-122	-4,38

*Складено за даними джерел [35; 94, с. 436–437].

Таблиця О.2

Найбільш популярні види рухової активності та спорту, яким віддають перевагу студенти (у %, n = 468)

Види фізичної культури та спорту	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
1	2	3	4	5	6	7
Велопогулянки	чол.	42,55	50,00	38,46	58,06	44,84
	жін.	38,18	41,77	36,76	62,50	45,25
	разом	40,20	44,44	37,67	61,78	45,09
Оздоровче плавання	чол.	34,04	50,00	47,43	48,39	44,84
	жін.	38,18	40,51	47,06	44,44	42,70
	разом	36,27	44,03	47,26	45,63	43,59
Аеробіка	чол.	2,13	–	–	–	0,52
	жін.	38,18	37,97	48,53	44,44	42,33
	разом	21,56	25,64	22,60	31,06	25,00
Оздоровча ходьба, біг	чол.	21,28	21,05	–	35,48	28,35
	жін.	7,27	15,19	10,29	27,78	15,69
	разом	13,72	17,09	22,82	30,09	20,94

Продовження табл. О.2

1	2	3	4	5	6	7
Атлетична гімнастика	чол.	12,76	10,53	–	9,67	13,92
	жін.	12,73	12,66	19,12	25,00	17,51
	разом	12,74	11,96	18,49	20,38	16,02
Туризм	чол.	8,51	21,05	9,43	19,35	11,85
	жін.	5,45	15,19	2,94	2,78	6,93
	разом	6,86	17,09	5,78	7,76	8,97
Настільний теніс	чол.	8,51	15,79	3,84	12,90	8,76
	жін.	1,82	3,80	1,47	4,17	2,92
	разом	4,90	7,69	2,73	6,79	5,34
Волейбол	чол.	2,13	–	1,89	–	1,03
	жін.	5,45	10,13	–	4,17	5,11
	разом	3,92	6,83	0,82	2,91	3,42
Фітнес-йога	чол.	–	–	–	–	–
	жін.	10,91	7,59	4,41	–	5,47
	разом	5,88	5,12	2,47	–	3,21
Баскетбол	чол.	2,13	–	–	3,22	3,61
	жін.	–	2,53	–	1,39	1,09
	разом	0,98	1,70	–	1,94	2,14
Верхова їзда	чол.	–	–	–	–	–
	жін.	3,64	1,26	4,41	1,39	2,55
	разом	1,96	0,85	2,47	0,97	1,49
Футбол	чол.	2,13	–	5,66	6,45	3,09
	жін.	–	–	–	–	–
	разом	0,98	–	2,47	1,94	1,28
Парашутний спорт	чол.	–	–	–	–	–
	жін.	–	2,53	2,94	–	1,46
	разом	–	1,70	1,65	–	0,85
Східні одноборства	чол.	2,13	2,63	–	–	1,03
	жін.	–	–	–	–	–
	разом	0,98	0,85	–	–	0,43
Лижні прогулянки	чол.	–	–	–	–	–
	жін.	–	1,26	–	1,39	0,73
	разом	–	0,85	–	0,97	0,43
Шахи/шашки	чол.	2,13	–	4,00	4,00	10,13
	жін.	–	–	–	–	–
	разом	0,98	–	4,00	0,97	0,22
Бокс	чол.	–	–	–	–	–
	жін.	1,82	–	–	–	0,36
	разом	0,98	–	–	–	0,21
Ігри на воді	чол.	–	–	–	–	–
	жін.	–	1,26	–	–	0,36
	разом	–	0,85	–	–	0,21
Кульова стрільба	чол.	–	–	1,89	–	0,51
	жін.	–	–	–	–	–
	разом	–	–	0,82	–	0,21

Примітка. Види фізичної культури та спорту виставлені в таблиці згідно з рейтингом бажаючих займатися даним видом.

Додаток П
Сучасні оздоровчі технології, переваги і недоліки їх використання зі студентами
спеціальної медичної групи*

Види оздоровчих технологій	Спрямованість (завдання), переваги	Недоліки
1	2	3
Оздоровча технологія з використанням ритмічної гімнастики, класичної, танцювальної, степ-аеробіки	<p>Дозволяє знизити масу тіла, підвищити рівень загальної витривалості, координації, швидкості, гнучкості, сприяє тілобудові (особливо нижньої частини тулуба), піднесенню емоційного фону [91; 102, с. 93].</p> <p>Суворо забороняється ряд вправ, які негативно впливають на опорно-руховий апарат: глибокі, різкі присіди, нахили з прямими ногами, кругові оберти головою та ін. [102, с. 93].</p> <p>Висота платформи у степ-аеробіці, яка регулюється, дозволяє займатися в одній групі студентам із різним рівнем фізичної підготовленості. Використання обтяження, а також вільні енергійні рухи руками забезпечують оптимальне навантаження м'язам верхнього плечового поясу. Підйом та спуск із платформи за інтенсивністю прирівнюється до бігу зі швидкістю $12 \text{ км} \cdot \text{год}^{-1}$ [102, с. 94].</p> <p>У навчальні заняття доцільно включати за принципом «тренуючого» дозування, у зв'язку з чим доцільним є послідовне засвоєння вправ класичної, танцювальної, степ-аеробіки тими, хто займається [376; 106].</p>	<p>Є обмеження у спрямованому формуванні пропорцій тіла, профілактиці різного роду захворювань, є складнощі в дозуванні навантаження (ЧСС «скачє») [120], відсутність індивідуального підходу до студентів.</p> <p>Залежно від рівня підготовленості студентів (розвитку координаційних здібностей) відбувається зміна навантаження. Регулярні та інтенсивні ударні навантаження є основною причиною захворювань суглобів і хребта [11], особливо якщо м'язи слабкі і нетреновані, технічні помилки під час виконання основних (базових) кроків і порушення педагогічних принципів організації тренувального процесу [31].</p>
Оздоровча технологія з використанням шейпінгу	<p>Сприяє зниженню маси і вдосконаленню пропорцій тіла, розвитку силової і загальної витривалості [40]. Є можливість поєднання вправ силового і аеробного спрямування [24; 102, с. 105].</p>	<p>Є обмеження у спрямованому розвитку ряду фізичних якостей: гнучкості, швидкості, координації. Не застосовується у профілактиці захворювань.</p>
Оздоровча технологія з використанням фітбол-аеробіки	<p>Сприяє формуванню м'язового корсету за рахунок зміцнення м'язів спини і черевного пресу, а також м'язів верхніх і нижніх кінцівок, знімає навантаження на хребет, розвиває координацію рухів, сприяє тренуванню вестибулярного апарату, впливає на обмін речовин в організмі, функцію рівноваги. Сприяє ретельному пропрацюванню тих груп м'язів, які не можливо тренувати під час звичайних аеробних занять, проведенню стретчингу всіх груп м'язів [102, с. 96–97].</p>	<p>Не розвиває загальної витривалості і швидкості.</p>
Оздоровча технологія з використанням гімнастики за системою Пілатесу	<p>Сприяє розвитку гнучкості, координації, силової витривалості, є засобом профілактики захворювань хребта і суглобів, порушень постави [24; 123].</p>	<p>Не сприяє зниженню маси і корекції пропорцій тіла, не розвиває загальної витривалості і швидкості.</p>

Продовження Додатка П		
Оздоровча технологія з використанням каланетики	Сприяє формуванню фігури, розвитку координації, зміцненню м'язів за допомогою спеціально підібраних й організованих статодинамічних вправ та стретчингу різних груп м'язів [102, с.102].	Обмеженість у розвитку витривалості, спритності, швидкості. Рухи виконуються із невеликою амплітудою, часто у незручному положенні, у повній або напівстатичі [102, с. 102].
Оздоровча технологія з використанням фітнес-йоги	Сприяє розвитку гнучкості, координаційних здібностей, силової витривалості, покращанню постави.	Не є засобом зниження маси тіла і корекції статури [14]. Не дозволяє розвинути загальну витривалість і швидкість, є травмонебезпечною для хребта і суглобів [102].
Оздоровча технологія з використанням хула-хупу	Допомагає знизити масу тіла, вдосконалює діяльність серцево-судинної та дихальної систем, зміцнює м'язи живота, спини, ніг, рук, покращує поставу.	Не є засобом розвитку швидкості і координаційних здібностей.
Оздоровча технологія з використанням силових фітнес-програм (атлетична гімнастика, боді-памп, босу-тренінг, інтервальне тренування, тегга-аеробіка)	Сприяють спрямованому формуванню пропорцій тіла, витривалості різного типу, динамічної сили, швидкісних якостей, здібності швидкого переключення з одного режиму тренувальної роботи на інший [102, с. 98–100]. Можливість застосування у профілактиці захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної системи, порушень постави [24; 75, с. 126; 78, с. 255; 406]. Можливість суворої регламентації обсягу та інтенсивності навантаження. Комбінація різноманітних типів вправ проводиться як «тренування по колу» [100].	Не сприяють зниженню маси тіла, розвитку швидкості, гнучкості, координації рухів, загальної витривалості, вимагають певного вихідного рівня силової та функціональної підготовленості [14]. Вправи з максимальним виявом сили, витривалості, граничною амплітудою рухів у суглобах – протипоказані [13].
Оздоровча технологія з використанням фітнес-програми з елементами єдиноборств (тай-бо, кі-бо, капойєро)	Дозволяють знизити масу і вдосконалюють пропорції тіла, розвивають координаційні та швидкісно-силові здібності, гнучкість, витривалість. Сприяють піднесенню емоційного фону.	Досить висока координаційна складність і травмонебезпечність вправ. Складності в дозуванні навантаження за ЧСС. Не є засобом профілактики захворювань.
Аеробні заняття циклічними вправами (ходьба, біг, плавання, лижна підготовка, вправи на кардіотренажерах)	Сприяють профілактиці захворювань дихальної системи, підсилюють енергетичний обмін, що призводить до корекції факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань (зниженню маси тіла, нормалізації артеріального тиску, зниженню рівня холестерину) [102, с. 132–133; 21, с. 519–520]. Можливість обліку і дозування навантаження за обсягом та інтенсивністю. Ходьба, плавання – практично немає протипоказань [13].	Не дозволяють направлено формувати пропорції тіла, розвивати такі фізичні якості, як сила, координація, гнучкість, швидкість [14]. Не використовуються для профілактики захворювань опорно-рухового апарату, порушень постави. Більш детально про показання і протипоказання до занять оздоровчим бігом [78, с. 270–272].

Продовження Додатка П		
Оздоровча технологія з використанням дихальної гімнастики (О. М. Стрельникової, К. П. Бутейко, Г. Чайлдєрс та ін.)	Сприяють нормалізації діяльності дихальної та серцево-судинної систем. Активізують імунну систему і захисні властивості організму, сприяють подоланню стресових станів, позбавленню від нікотинової залежності [86; 91; 99, с. 342].	Не є засобом корекції тілобудови, розвитку сили, гнучкості, швидкості, координаційних здібностей [14].
Оздоровча технологія з використанням рухливих та елементів спортивних ігор	Заповнюють дефіцит рухової активності, підвищують функціональні можливості опорно-рухового апарату [73, с. 276], сприяють розвитку провідних фізичних якостей, піднесенню емоційного фону [31; 78, с. 272–274; 86], дозволяють цілеспрямовано формувати пропорції тіла. Рекомендуються з музичним супроводженням [13].	Є значні складності в дозуванні навантаження за ЧСС, не виключає короткочасного напруження та різких переключень [86]. Протипоказані при деяких порушеннях опорно-рухового апарату, зокрема функціональних порушеннях хребта [14].

***Примітка.** Удосконалено та адаптовано автором за даними [14].

Додаток Р

Кореляційні матриці структури фізичної підготовленості, фізичного розвитку, функціонального та психофізіологічного станів студентів спеціальних медичних груп

Додаток Р.1

Кореляційна матриця структури фізичної підготовленості, фізичного розвитку та функціонального стану студентів I-II курсів спеціальних медичних груп

Показники	Біг 100 м	Згинання і розгинання рук в упорі	Підтягування	Нахил тулуба	Стрибок у довжину з місця	Підйом тулуба	Присідання на одній нозі з опорою на руку	Маса тіла	Довжина тіла	Обвід грудної клітки	ЖСЛ	ЧСС у спокої	АТ систолічний	АТ діастолічний	Сила кисті правої руки	Сила кисті лівої руки	Індекс Руф'є
X	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	X	-701	-573	-585	-393	455	-298	118	168	252	034	413	421	185	-035	-153	111
2	587*	X	515	861	443	-388	-112	-143	035	118	-013	-117	-213	-188	083	064	156
3	287	254	X	-816	731	188	0	-493	-823	-045	-851	-218	801	630	-802	-782	840
4	318	265	-176	X	852	-346	-1	-118	615	-314	213	-086	-009	252	685	756	-349
5	649	543	088	206	X	156	-132	-294	-130	243	-199	175	216	148	-065	-223	332
6	730	545	233	350	635	X	-279	044	-167	168	129	287	446	400	-199	118	147
7	198	-100	144	-187	042	-125	X	-038	139	-127	073	205	159	003	-114	-054	-015
8	080	169	-102	060	127	110	087	X	656	643	637	-146	050	-009	676	709	-303
9	038	297	134	061	174	-008	-061	309	X	470	632	-075	144	020	655	652	-258
10	101	156	-027	135	178	223	087	840	220	X	648	125	199	088	490	464	-017
11	232	482	301	050	244	177	-193	168	389	243	X	103	073	018	567	640	-111
12	-060	-000	083	139	-047	-046	233	-134	-116	-130	-115	X	497	303	-088	-172	687
13	198	128	203	189	106	185	026	003	191	129	-084	253	X	653	065	-102	242
14	035	-072	-003	001	-038	-077	368	030	034	096	-058	164	665	X	117	-041	180
15	084	217	049	-113	268	-003	082	209	343	313	389	-109	288	345	X	901	-256
16	113	193	132	-156	225	-022	135	207	317	300	447	-200	132	281	896	X	-322
17	033	045	280	188	-178	-024	272	065	-050	105	-114	682	266	153	-129	-124	X

* Нулі та коми випущені

Примітка: У правій верхній частині матриці представлені коефіцієнти кореляції студентів I курсу, в лівій нижній частині – коефіцієнти кореляції студентів I курсу.

Додаток Р.2

Кореляційна матриця структури фізичної підготовленості, фізичного розвитку та функціонального стану студентів III–IV курсів спеціальних медичних груп

Показники	Біг 100 м	Згинання і розгинання рук в упорі	Підтягування	Нахил тулуба	Стрибок у довжину з місяця	Підйом тулуба	Присідання на одній нозі з опорою на руку	Маса тіла	Довжина тіла	Обвід грудної клітки	ЖЄЛ	ЧСС у спокої	АТ систолічний	АТ діастолічний	Сила кисті правої руки	Сила кисті лівої руки	Індекс Руф'є
X	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	X	251*	305	242	312	414	380	-178	-041	-196	-027	069	-069	007	106	173	-009
2	-376	X	265	402	413	437	579	189	168	100	178	-048	030	008	153	191	-134
3	-018	523	X	259	277	232	498	183	109	103	116	-064	-185	-166	226	279	-047
4	088	021	268	X	205	152	401	152	242	-044	011	-188	-138	-088	064	171	-276
5	-709	443	385	282	X	406	425	052	268	-058	-082	-007	066	-191	143	105	-013
6	-265	273	742	069	239	X	447	059	073	033	-112	078	-008	-098	053	-022	-028
7	0	-158	0	-219	309	106	X	056	143	075	142	-112	-050	025	082	037	-167
8	593	337	138	-457	-004	036	-097	X	481	662	428	051	300	162	437	415	-030
9	264	252	056	-302	-049	-176	075	477	X	172	317	070	060	020	490	400	091
10	404	326	203	-415	227	-024	-241	788	451	X	384	267	319	160	176	067	205
11	223	351	216	313	075	031	069	415	487	399	X	115	229	325	341	423	238
12	313	048	022	115	310	-090	-037	135	-038	140	-080	X	330	177	-091	-215	706
13	456	093	-122	-300	001	-227	-287	354	147	394	188	315	X	519	-118	-169	325
14	371	077	112	-291	-036	-011	-312	479	155	441	165	315	563	X	108	128	260
15	-351	230	317	103	182	168	011	319	351	424	453	-088	138	078	X	827	-038
16	-169	234	293	211	012	011	-082	331	388	376	436	-349	048	042	706	X	-105
17	211	286	-206	-051	379	-188	151	115	-005	161	-042	660	161	243	-154	-359	X

* Нулі та коми випущені

Примітка: У правій верхній частині матриці представлені коефіцієнти кореляції студентів III курсу, в лівій нижній частині – коефіцієнти кореляції студентів IV курсу.

Додаток Р.3

Кореляційна матриця структури фізичної підготовленості, фізичного розвитку та функціонального стану студенток I–II курсів спеціальних медичних груп

Показники	Біг 100 м	Згинання і розгинання рук в упорі з колін	Нахил тулуба	Випад однією ногою з в.п. о.с.	Підйом тулуба	«Човник»	Маса тіла	Довжина тіла	Обвід груд. клітки	ЖЄЛ	ЧСС у спокої	АТ систолічний	АТ діастолічний	Сила кисті правої руки	Сила кисті лівої руки	Індекс Руф'є
X	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	X	136*	536	117	309	388	-126	-023	-079	042	-067	-006	171	-223	-173	-215
2	-199	X	161	-176	171	199	-127	110	003	-204	-282	-176	-074	070	-009	-276
3	-122	108	X	-373	570	189	-089	089	106	-086	-006	137	298	-150	-159	-177
4	-187	-005	-089	X	-496	306	004	-231	-030	-005	046	-084	021	051	108	037
5	-034	105	200	-185	X	277	-108	045	-016	-118	-073	052	103	-235	-300	-040
6	-349	-026	160	-011	164	X	-315	-263	-272	-232	-155	-046	322	-358	-360	-264
7	-099	005	150	-167	-082	049	X	851	839	587	194	075	-157	797	751	206
8	-000	-081	-078	-027	-285	-094	484	X	691	559	048	-048	-057	751	708	129
9	-250	-046	078	-106	-090	-023	551	221	X	492	138	135	-127	684	608	119
10	-061	-101	-037	146	-000	044	039	151	133	X	177	084	179	681	682	301
11	-022	-085	-224	-041	-048	-067	-146	-010	208	-103	X	916	438	227	224	481
12	-068	024	-145	-000	-066	-010	068	151	156	-051	436	X	528	129	127	419
13	-011	048	-105	-013	076	-060	-005	059	-001	212	143	665	X	-060	-009	192
14	018	-083	-006	-018	-021	045	160	100	048	542	-217	026	277	X	947	329
15	033	-047	-003	-103	-003	-013	261	184	116	423	-189	-004	192	733	X	230
16	-048	-018	-173	-031	-000	063	183	-011	258	-050	836	348	127	202	-154	X

* Нулі та коми випущені

Примітка: У правій верхній частині матриці представлені коефіцієнти кореляції студенток I курсу, в лівій нижній частині – коефіцієнти кореляції студенток II курсу.

Додаток Р.4

Кореляційна матриця структури фізичної підготовленості, фізичного розвитку та функціонального стану студенток III–IV курсів спеціальних медичних груп

Показники	Біг 100 м	Згинання і розгинання рук в упорі з колін	Нахил тулуба	Випад однією ногою з в.л. о.с.	Підйом тулуба	«Човник»	Маса тіла	Довжина тіла	Обвід груд. клітки	ЖЄЛ	ЧСС у спокої	АТ систолічний	АТ діастолічний	Сила кисті правої руки	Сила кисті лівої руки	Індекс Руф'є
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	X	-193*	023	-069	361	-329	148	081	240	070	007	-034	034	013	040	074
2	541	X	064	-382	157	-094	-048	108	-028	057	-083	114	-022	-014	-026	-164
3	-861	-415	X	-098	294	-137	-038	-053	022	-131	093	142	093	-025	-083	-039
4	154	-322	315	X	248	053	-166	-091	-109	-109	-051	-227	-191	-029	024	033
5	-103	522	-145	-642	X	164	036	114	117	-034	028	038	-001	-064	-098	-009
6	-343	-207	151	185	-207	X	013	044	-062	001	124	020	-051	001	-047	105
7	-024	-227	156	-103	-034	069	X	395	776	276	135	329	207	432	414	158
8	117	-032	-108	-084	-065	022	460	X	246	464	107	277	230	283	225	120
9	337	-012	-032	008	107	-151	685	285	X	349	175	233	145	428	386	267
10	014	-090	156	077	-104	113	290	236	216	X	236	049	098	372	351	170
11	124	212	-179	-144	168	045	-073	071	060	-104	X	428	118	156	034	666
12	-191	-234	060	-173	-043	-102	270	102	219	-107	347	X	447	161	128	290
13	168	131	-038	-049	032	078	226	283	048	120	083	360	X	213	235	003
14	-285	-097	093	-095	106	-007	326	171	094	335	-117	123	205	X	752	213
15	-316	-156	248	-009	051	041	324	171	094	426	-145	102	304	832	X	131
16	114	220	-094	-059	-059	005	-041	027	091	-033	791	214	-052	-064	-099	X

* Нулі та коми випущені

Примітка: У правій верхній частині матриці представлені коефіцієнти кореляції студенток III курсу, в лівій нижній частині – коефіцієнти кореляції студенток IV курсу.

Додаток Р.5

Кореляційна матриця структури фізичної підготовленості та психофізіологічного стану студентів-чоловіків
I-II курсів спеціальних медичних груп університету

Показники	Біг 100 м	Згинання і розгинання рук в упорі	Підтягування	Нахил тулуба	Стрибок у довжину з місця	Підйом тулуба	Присідання на одній нозі з опорою на руку	Самопочуття	Активність	Настрій	Просторовий розподіл та обсяг уваги (EP)	Швидкість впрацювання (PB)	Психічна стійкість	Екстраверсія	Інтроверсія	Невротизм	Холерик	Сангвінік	Меланхолік	Флегматик
X	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	X	-701	-573	-585	-393	455	-298	-249	108	-219	-218	-127	016	058	096	-101	001	-167	-231	183
2	587*	X	515	861	443	-388	-112	-186	-039	-202	023	090	-009	-101	142	115	044	-034	281	-103
3	287	254	X	-816	731	188	0	469	328	384	605	745	-215	-407	634	-472	-149	707	001	001
4	318	265	-176	X	852	-346	-1	092	079	252	019	-244	233	035	082	068	424	-080	045	-255
5	649	543	088	206	X	156	-132	206	-039	226	462	288	094	434	-405	193	319	123	-092	-238
6	730	545	233	350	635	X	-279	-096	134	-014	088	171	-252	-354	390	-163	-319	-037	-213	455
7	198	-100	144	-187	042	-125	X	208	-381	112	-068	-178	294	070	-347	-072	146	285	-284	-284
8	133	220	-164	265	094	073	113	X	-746	624	023	186	061	045	008	-070	090	141	-153	-015
9	-073	-181	083	-388	-012	-034	-030	-412	X	-288	148	273	-216	-092	-074	055	-052	-161	182	011
10	203	185	056	252	-040	099	041	730	-467	X	148	-146	185	038	059	086	080	-026	087	-082
11	089	056	099	079	096	163	232	-085	088	048	X	428	-128	009	-279	-018	028	124	-097	-054
12	128	149	-027	065	168	090	138	154	-158	-115	013	X	-673	-115	080	-057	-037	068	-006	-067
13	108	106	117	-163	112	117	032	275	029	192	-402	025	X	128	-207	015	092	025	-111	042
14	179	155	082	131	017	417	0	-545	-261	-017	220	-306	-337	X	-894	-059	289	487	-406	-697
15	-052	079	-242	020	009	121	061	-047	048	034	142	-331	056	0	X	-035	-372	-414	368	413
16	216	179	-006	281	054	109	218	-141	034	-010	157	-065	-283	071	059	X	369	-509	579	-345
17	173	-016	161	270	051	115	156	067	-157	140	-031	006	-119	608	-521	402	X	-380	-201	-224
18	-080	-098	131	-019	-194	097	050	030	212	-060	-043	-194	027	448	-343	-273	-163	X	-460	-427
19	211	067	-017	038	061	049	153	-002	052	-003	232	-082	-124	-280	273	610	-218	-245	X	-165
20	-305	-305	-134	-236	-060	-261	-395	-048	-083	012	-030	118	128	-689	593	-600	-461	-330	-402	X

* Нулі та коми випущені

Примітка: У правій верхній частині матриці представлені коефіцієнти кореляції студентів I курсу, в лівій нижній частині – коефіцієнти кореляції студентів II курсу.

Додаток Р.6

Кореляційна матриця структури фізичної підготовленості та психофізіологічного стану студенток I–II курсів спеціальних медичних груп

Показники	Біг 100 м	Згинання і розгинання рук в упорі з колін	Нахил тулуба	Випади однією ногою з в.п. о.с.	Підйом тулуба	«Човник»	Самопочуття	Активність	Настрій	Просторовий розподіл та обсяг уваги (ЕР)	Швидкість впрацювання (РВ)	Психічна стійкість	Екстраверсія	Інтроверсія	Невротизм	Холерик	Сангвінік	Меланхолік	Флегматик
X	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	X	134*	536	117	309	388	296	-342	330	-373	-244	203	-093	-022	236	217	-185	164	-332
2	-199	X	161	-176	171	199	116	-105	118	230	-130	184	086	-152	113	227	-059	-013	-224
3	-122	108	X	-373	570	189	200	-375	268	-232	-011	-112	-106	-147	148	306	-193	004	-042
4	-187	-005	-089	X	-496	306	-052	231	-124	-148	-159	197	-143	-061	187	-146	-165	215	111
5	-034	105	200	-185	X	277	444	-274	518	-129	072	-183	044	-013	-104	288	-020	-185	-045
6	-349	-026	160	-011	164	X	191	-330	201	-323	-012	-112	-188	-016	216	173	-445	214	135
7	058	125	091	-112	087	018	X	-579	926	-170	158	-344	087	069	-246	-147	187	-066	013
8	104	-120	-190	035	031	054	-393	X	-597	214	-109	337	124	-214	001	-076	273	-148	-096
9	089	-019	140	009	057	-019	676	-245	X	-201	164	-263	-011	053	-078	-151	112	017	-007
10	-053	-138	-071	-066	-057	222	-199	141	-204	X	183	-025	088	-240	-164	-151	086	004	067
11	102	061	-115	141	059	-163	-098	154	-174	-426	X	-355	255	-480	-254	-422	193	149	006
12	059	-135	-145	165	058	-180	-126	129	-168	-438	902	X	-017	-184	237	339	-139	-146	020
13	-067	083	014	079	-142	030	037	-228	074	-104	-107	-086	X	0	011	-108	303	-922	-070
14	051	006	-043	-034	166	-072	-029	187	-153	044	116	135	-740	X	099	-414	-581	848	042
15	139	-017	-148	063	-016	-232	-010	234	-065	-009	051	048	-154	003	X	258	-700	589	-282
16	-120	021	-106	196	-086	021	029	066	042	052	-096	-039	466	-378	437	X	-323	-423	-124
17	000	-000	113	-065	-037	080	012	-262	098	-155	-026	-051	571	-389	-623	-328	X	-594	-174
18	262	-049	-048	-089	073	-140	-024	136	-147	011	162	130	-539	311	485	-395	-407	X	-227
19	-188	036	049	-035	049	058	-017	056	021	104	-060	-056	-510	485	-379	-260	-268	-323	X

* Нулі та коми випущені

Примітка: У правій верхній частині матриці представлені коефіцієнти кореляції студенток I курсу, в лівій нижній частині – коефіцієнти кореляції студенток II курсу.

Додаток Р.7

Кореляційна матриця структури фізичної підготовленості та психофізіологічного стану студентів-чоловіків
III–IV курсів спеціальних медичних груп

Показники	Біг 100 м	Згинання і розгинання рук в упорі	Підтягування	Нахил тулуба	Стрибок у довжину з місця	Підйом тулуба	Присідання на одній нозі з опором на руку	Самопочуття	Активність	Настрій	Просторовий розподіл та обсяг уваги	Швидкість впрацювання (РВ)	Психічна стійкість	Екстраверсія	Інтроверсія	Невротизм	Холерик	Сангвінік	Меланхолік	Флегматик
X	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	X	251*	305	242	312	414	380	-039	110	-167	023	040	254	035	-170	066	-236	010	151	044
2	-376	X	265	402	413	437	579	-161	166	-301	-121	276	014	235	-249	-012	059	-125	-138	217
3	-018	523	X	259	277	232	498	072	184	199	058	070	-015	133	209	106	129	022	-177	072
4	088	021	268	X	205	152	401	-004	269	-088	-029	-034	288	521	470	-040	-043	185	-019	046
5	-709	443	385	282	X	406	425	088	033	159	-181	238	195	412	-115	018	161	168	-167	-016
6	-265	273	742	069	239	X	447	-107	076	-250	-190	-164	361	078	-144	-071	008	014	-026	113
7	0	-158	0	-219	309	106	X	-284	492	-255	-245	180	068	388	-020	-209	-023	127	-237	056
8	-392	-093	094	-060	120	121	-357	X	-376	698	101	097	-025	062	-063	074	-145	-066	084	028
9	177	-085	-504	079	-281	240	-110	-234	X	-515	-181	045	-118	330	228	-098	023	170	-025	119
10	-280	-203	013	253	098	024	-282	626	060	X	042	010	071	-094	043	183	171	021	019	-203
11	449	056	-013	343	-378	-388	005	083	078	231	X	-128	102	-198	232	-014	-128	-234	-100	079
12	170	374	232	-360	-385	-554	-076	006	-278	-124	-010	X	-234	052	055	122	179	-020	-047	-101
13	098	-335	237	175	307	031	-001	-133	168	-007	008	-635	X	074	210	084	-063	091	045	-173
14	-650	-414	157	307	-122	104	313	164	-225	031	-129	010	-095	X	0	-272	-303	714	-346	-204
15	619	042	-289	-375	137	-165	-255	-187	307	-029	-056	-107	144	-792	X	-246	-143	-311	338	525
16	479	068	-191	-053	-018	-044	-137	058	068	337	264	-167	-058	-517	294	X	422	063	612	192
17	001	-308	-018	006	-058	-158	-073	015	066	221	037	036	-062	-064	164	567	X	-160	088	-146
18	-619	-159	287	318	-146	183	258	145	-249	-058	-115	042	-070	933	-753	-657	-285	X	-236	-317
19	619	446	-149	150	183	109	-216	184	033	236	395	-200	033	-502	118	649	-119	-478	X	-214
20	-360	101	015	-472	092	-215	-070	-343	225	-270	-234	104	090	-620	687	-131	-147	-589	-246	X

* Нулі та коми випущені

Примітка: У правій верхній частині матриці представлені коефіцієнти кореляції студентів III курсу, в лівій нижній частині – коефіцієнти кореляції студентів IV курсу.

Додаток Р.8

Кореляційна матриця структури фізичної підготовленості та психофізіологічного стану студенток
III–IV курсів спеціальних медичних груп

Показники	Біг 100 м	Згинання і розгинання рук в упорі з колін	Нахил тулуба	Випади однією ногою з в.п. о.с.	Підйом тулуба	«Човник»	Самопочуття	Активність	Настрій	Просторовий розподіл та обсяг уваги	Швидкість вирацьовування (РВ)	Психічна стійкість	Екстраверсія	Інтроверсія	Неврогізм	Холерик	Сангвінік	Меланхолік	Флегматик
X	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	X	-193*	023	-069	361	-329	086	-041	030	104	323	-119	-047	-018	049	-105	-084	109	065
2	541	X	064	-382	157	-094	-210	124	-251	046	-350	197	-250	130	081	-069	-254	117	218
3	-861	-415	X	-098	294	-137	065	-088	032	-002	-318	-123	100	-006	-075	-041	041	-064	059
4	154	-322	315	X	248	053	001	024	060	-023	088	115	-030	050	018	-114	003	084	0006
5	-103	522	-145	-642	X	164	-229	183	-283	153	-062	-108	-102	007	204	022	-231	171	054
6	-343	-207	151	185	-207	X	-188	159	-232	153	010	-258	-068	-125	151	228	-111	009	-079
7	421	313	296	216	-227	180	X	-844	842	-267	-067	-127	-107	160	-038	-185	028	040	081
8	-002	026	-456	026	-176	130	-697	X	-791	185	-012	053	039	-069	-010	162	-087	-025	-011
9	151	-058	262	-059	-133	169	720	-722	X	-207	024	-153	-085	096	-090	-292	090	055	086
10	255	419	-406	032	098	-196	063	098	-142	X	018	179	-092	011	023	069	-115	-108	190
11	-430	026	110	-040	-122	170	-053	020	188	118	X	-007	164	-038	-134	025	201	-211	-017
12	223	037	-183	-214	-033	023	-159	071	-175	-314	-422	X	133	-222	-019	-155	061	049	008
13	102	124	-433	-109	032	060	-050	026	-054	-188	025	080	X	-698	-650	035	858	-562	-386
14	-095	027	184	-288	288	129	093	-171	200	086	030	004	-531	X	290	120	-569	098	435
15	423	452	208	404	013	-035	009	169	-152	244	-064	035	-532	-043	X	251	-673	694	-214
16	474	432	-465	190	026	-105	004	025	-119	-016	-184	349	240	-165	292	X	-294	-270	-222
17	-135	-246	-291	-212	094	173	-077	071	-016	-149	085	-126	848	-463	-670	-254	X	-458	-377
18	221	101	316	089	-054	-051	235	-068	185	176	016	-002	-559	-066	726	-174	-487	X	-346
19	-372	-173	149	-033	-082	-079	-149	-029	-090	004	003	-076	-559	699	-149	-174	-487	-321	X

* Нулі та коми випущені

Примітка: У правій верхній частині матриці представлені коефіцієнти кореляції студенток III курсу, в лівій нижній частині – коефіцієнти кореляції студенток IV курсу.

Додаток С
Індивідуальні програми самостійного оздоровчого тренування

Додаток С.1
Індивідуальна програма оздоровчого тренування з оздоровчої ходьби і бігу
для студентки ІV курсу ННІЕМ Канонюк Анни
на період з 10 по 29 жовтня (6–8 тиждень занять)

1. Вік – 26 років.
2. Довжина тіла (Р) – 183 см.
3. Маса тіла – 72 кг.
4. Окружність грудної клітини – 88 см.
5. Окружність плеча – 26 см.
6. Окружність стегна – 35 см.
7. Артеріальний тиск – 120/85 мм рт.ст.
8. ЧСС – 74 уд·хв⁻¹.
9. ЖЄЛ – 2900 см³.
10. Самооцінка стану здоров'я за В. П. Войтенком – 6 балів (добрий).
11. Оцінка ризику розвитку серцево-судинних захворювань за методикою С. А. Душаніна – 15 балів (ризик мінімальний).
12. Дослідження рівня соматичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка (1992):
 - 1) індекс Руф'є – 7,0 ум. од. (середня працездатність, ІР – добре);
 - 2) індекс Кетле – 393,44 г·см⁻¹ (якісна оцінка маси тіла – якнайкраща);
 - 3) індекс Мартіне – 5 балів (вищий за середній – 1 хв 20 с);
 - 4) кистево-ваговий силовий індекс (СІ) – 56,00 % (вищий за середній);
13. Комплексна оцінка фізичного стану (РФС) (Є. А. Пирогова, Л. Я. Іващенко, 1986):

$$РФС = \frac{700 - (3 \cdot ЧСС + 2,5 \cdot АТсер. + 2,7В - 0,28МТ)}{350 - 2,6В + 0,21Р}$$

АТ сер.= АТ діаст. + (АТ сист. – АТ діаст.) : 3

$$РФС = \frac{700 - (3 \cdot 74 + 2,5 \cdot 96,66 + 70,2 - 20,16)}{350 - 67,6 + 38,43} = \frac{186,28}{320,83} = 0,58 - \text{(середній).}$$
14. Показник адаптації системи кровообігу до факторів зовнішнього середовища (АП) (Р. М. Баєвський, 1987):

$$АП = (0,011 \times ЧСС) + (0,014 \times АТсист.) + (0,008 \times АТдіаст.) + (0,009 \times \text{маса тіла}) + (0,0014 \times \text{вік}) - (0,009 \times \text{довжина тіла}) - 0,27$$

$$АП = (0,011 \times 74) + (0,014 \times 120) + (0,008 \times 85) + (0,009 \times 72) + (0,0014 \times 26) - (0,009 \times 183) - 0,27 = 0,81 + 1,68 + 0,68 + 0,65 + 0,04 - 1,65 - 0,27 = 1,94 \text{ (задовільна адаптація).}$$
15. Рівень фізичної працездатності (за результатами Гарвардського степ-тесту) – ІГСТ = 57 (задовільний).
16. Результати рухових тестів:
 - 1) біг 100 м – 19,1 с (погано);
 - 2) згинання і розгинання рук в упорі (з колін) (разів) – 33 р. (добре);
 - 3) піднімання тулуба в сід за 1 хв. (разів) – 25 р. (задовільно);
 - 4) стрибок в довжину з місця – 171 см (добре);
 - 5) 6-хвилинний оздоровчий біг – 965 м (добре).
17. Комплексна оцінка морфологічного стану: вищий за середній. СМГ С (захворювання органів зору)

18. Комплексна оцінка рівня фізичної підготовленості: вищий за середній.

19. Завдання занять з оздоровчого тренування:

1. Сприяти підвищенню рівня фізичного стану.
2. Сприяти підвищенню рівня фізичної працездатності.
3. Сприяти розвитку витривалості.
4. Удосконалити техніку ходьби і бігу.

Рекомендовані форми занять: групові, індивідуальні.

Рекомендована тривалість активної частини одного заняття – 40 хв.

Рекомендована кількість занять протягом тижня – 3 рази.

Рекомендовані види занять – безперервний біг тривалістю 10 і більше хв, бігові навантаження короткої тривалості (30 с – 1 хв); 10 х 300 м біг х 100 м ходьба (2800 – 3500 м), швидкість бігу 8,8 – 9,1 км·год.⁻¹, реакція ЧСС 140–160 уд·хв⁻¹, поступово збільшуючи відрізки бігу і зменшуючи відрізки ходьби, перейти від інтервального до безперервного бігу. Біг та ходьбу чергувати з гімнастичними вправами, іграми. Розминка тривалістю 10-12 хв складається з дихальних і загальноорозвиваючих вправ, а заключна частина тривалістю до 3 хв – з ходьби, дихальних вправ і вправ на розслаблення м'язів. Змістом основної частини заняття є бігове навантаження.

Основний метод дозування навантаження: стандартно-переривної вправи. Метод стандартної непереривної вправи може використовуватись у кінці визначеного графіку занять.

Співвідношення засобів спеціальної та загальної спрямованості – 30 % спеціальної та 70 % загальної спрямованості.

Рекомендовано: індивідуальний тренувальний пульс – 146 уд·хв⁻¹;

макс. можливе навантаження – 160–170 уд·хв⁻¹;

мін. можливе навантаження – 134 уд·хв⁻¹.

Рекомендована ЧСС для вправ відновлювального характеру – менше 130 уд·хв⁻¹.

Додаток С.2

Індивідуальна програма оздоровчого тренування з плавання

для студента IV курсу ННІАКОТ Журавля Олега

на період з 1 по 29 лютого

1. Вік – 24 роки.
 2. Довжина тіла – 175 см.
 3. Маса тіла – 71 кг.
 4. Окружність грудної клітини – 94 см.
 5. Окружність плеча – 36 см.
 6. Окружність стегна – 52 см.
 7. Артеріальний тиск – 125/85 мм рт. ст.
 8. ЧСС – 78 уд·хв⁻¹.
 9. ЖЄЛ – 3800 мл.
 10. Оцінка плавальної підготовленості (за Комаровою) – 4,0.
 11. Рівень фізичної підготовленості (за методикою Купера) – добре (627 м).
 12. Рівень фізичної працездатності (за результатами Гарвардського степ-тесту) – ІГСТ = 57 (задовільний).
 - Проба Штанге – 49 с.
 - Проба Генчі – 30 с.
 - Проба Серкіна – 1 проба – 47 с; 2 проба – 20 с; 3 проба – 40 с.
 13. Самооцінка стану здоров'я за В. П. Войтенком – 5 балів (добрий).
 14. Оцінка ризику розвитку серцево-судинних захворювань за методикою С. А. Душаніна – 22 балів (ризик мінімальний).
- Дослідження рівня соматичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка (1992):

- 1) індекс Руф'є – 11,2 ум. од. (серцева недостатність середнього ступеня, IP – задовільно);
 - 2) індекс Кетле – 405,71 г·см⁻¹ (якісна оцінка маси тіла – добра);
 - 3) кистево-ваговий силовий індекс (CI) – 53,52 % (низький);
 - 4) життєвий індекс (ЖІ) – 53,52 мл·кг⁻¹ (нижчий за середній).
15. Результати рухових тестів:
- 1) підтягування на перекладині – 9 р. (добре);
 - 2) біг 6 хв. – 1240 м (задовільно);
 - 3) човниковий біг 4х9 м – 10,1 (задовільно);
 - 4) згинання і розгинання рук в упорі від підлоги – 35 (задовільно).
16. Комплексна оцінка морфологічного стану: добрий, СМГ А (захворювання опорно-рухового апарату – сколіоз).
17. Комплексна оцінка фізичного стану: середній.
18. Комплексна оцінка рівня фізичної підготовленості: середній.
19. Завдання фізкультурно-оздоровчих занять:
1. Сприяти підвищенню рівня фізичного стану.
 2. Сприяти підвищенню рівня фізичної працездатності.
 3. Сприяти розвитку сили, витривалості.
 4. Удосконалити техніку плавання.
- Рекомендовані форми занять: групові, індивідуальні.
 Рекомендований руховий режим протягом тижня: 2–2,5 год.
 Рекомендована кількість занять протягом тижня – 3 рази.
 Рекомендована тривалість заняття – 40 хв, чистий час безперервного плавання 20 хв. Дистанція – 850–950 м. Швидкість – 42–47 м·хв⁻¹. Основний метод оздоровчо-тренувального заняття – метод суворо регламентованої вправи.

Рекомендовані види занять – вправи аеробної спрямованості, силові вправи з використанням плавання по елементам (на ногах, на руках, дистанції 25–50 м, перемінний, інтервальний методи тренування).

Співвідношення засобів загальної спрямованості – 60 %; спеціальної спрямованості – 40 %.

Максимально допустимий пульс = 165–180 уд·хв⁻¹.

Рекомендована інтенсивність вправ: загальної (аеробної) спрямованості – 35–40 % від МСК (135–140 уд·хв⁻¹), спеціальної спрямованості (швидкісно-силові) – 80–85 % від МСК (165–180 уд·хв⁻¹).

Рекомендована ЧСС для відновлювальних вправ – менше 130 уд·хв⁻¹.

Додаток С.3

Індивідуальна програма оздоровчого тренування з їзди на велосипеді для студента ІІ курсу ННІАКОТ Семена Івана на період з 17 по 30 листопада (третій етап, 11–13 тиждень занять)

1. Вік – 18 років.
2. Довжина тіла – 175 см.
3. Маса тіла – 68 кг.
4. Окружність грудної клітини – 84 см.
5. Окружність плеча – 24 см.
6. Окружність стегна – 33 см.
7. Артеріальний тиск – 115/60 мм рт. ст.
8. ЧСС – 80 уд·хв⁻¹.

9. ЖЄЛ – 3500 см³.

10. Самооцінка стану здоров'я за В. П. Войтенком – 9 балів (посередній).

11. Оцінка ризику розвитку серцево-судинних захворювань за методикою С. А. Душаніна – 23 бали (ризик мінімальний).

12. Дослідження рівня соматичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка (1992):

1) індекс Руф'є – 11,2 ум. од. (серцева недостатність середнього ступеня, ІР – задовільно);

2) індекс Кетле – 388,57 г·см⁻¹ (якісна оцінка маси тіла – середня);

3) індекс Мартіне – 5 балів (вищий за середній – 1 хв 20 с);

4) кистево-ваговий силовий індекс (СІ) – 52,94 % (низький);

5) життєвий індекс (ЖІ) – 51,47 мл·кг⁻¹ (нижчий за середній).

13. Комплексна оцінка фізичного стану (РФС) (Є. А. Пирогова, Л. Я. Іващенко, 1986):

$$РФС = \frac{700 - (3 \cdot ЧСС + 2,5 \cdot АТсер. + 2,7В - 0,28МТ)}{350 - 2,6В + 0,21Р}$$

АТ сер. = АТ діаст. + (АТ сист. – АТ діаст.) : 3

$$РФС = \frac{700 - (3 \cdot 80 + 2,5 \cdot 78,33 + 2,7 \cdot 18 - 0,28 \cdot 68)}{350 - 2,6 \cdot 18 + 0,21 \cdot 175} = \frac{234,62}{369,95} = 0,63 \text{ – (середній).}$$

14. Показник адаптації системи кровообігу до факторів зовнішнього середовища (АП) (Р. М. Баєвський, 1987):

АП = (0,011 × ЧСС) + (0,014 × АТсист.) + (0,008 × АТдіаст.) + (0,009 × маса тіла) + (0,014 × вік) – (0,009 × довжина тіла) – 0,27

АП = (0,011 × 80) + (0,014 × 115) + (0,008 × 60) + (0,009 × 68) + (0,014 × 18) –

(0,009 × 175) – 0,27 = 0,88 + 1,61 + 0,48 + 0,61 + 0,25 – 1,57 – 0,27 = 1,99 (задовільна адаптація).

15. Рівень фізичної працездатності (за результатами Гарвардського степ-тесту) – ІГСТ = 54 (задовільний).

16. Результати рухових тестів:

1) біг 100 м – 16,9 с (погано);

2) човниковий біг (4х9 м) – 11,0 с (погано);

3) стрибок в довжину з місця – 192 см (добре);

4) тест Купера – 2065 м (добре).

17. Комплексна оцінка морфологічного стану: добре, СМГ В (захворювання ССС).

18. Комплексна оцінка рівня фізичної підготовленості: середній.

19. Завдання занять з оздоровчого тренування:

1. Досягнення потрібного рівня розвитку функціональних можливостей систем організму.

2. Сприяння підвищенню рівня фізичної працездатності.

3. Виховання вольових якостей, що забезпечує подолання зростаючих навантажень.

4. Вдосконалення техніки їзди на велосипеді.

Рекомендовані форми занять: групові, індивідуальні.

Рекомендована тривалість активної частини одного заняття при запланованій тренувальній швидкості – 40 хв, довжина дистанції – 8000–9000 м, швидкість їзди – 12–14 км·год⁻¹.

Рекомендована кількість занять протягом тижня – 3–4 рази.

*Рекомендовані вправи та засоби з фізичної підготовки за спрямованістю дій та інтенсивністю: **Помірна інтенсивність.***

Загальнопідготовчі: гімнастика, акробатика, стрибки, види легкої атлетики, ігри (ЧСС – 130–150 уд·хв⁻¹).

Допоміжні: біг повільний, ходьба угору, плавання (ЧСС – 130–150 уд·хв⁻¹).

Спеціально-підготовчі: вправи на велотренажері; їзда на велосипеді 1–2 год. з перемінною швидкістю: $12\text{--}14 \text{ км} \cdot \text{год.}^{-1}$ – $16\text{--}18 \text{ км} \cdot \text{год.}^{-1}$ – $19\text{--}20 \text{ км} \cdot \text{год.}^{-1}$ – $12\text{--}14 \text{ км} \cdot \text{год.}^{-1}$ (ЧСС – $150\text{--}160 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$).

Додаток С.4

Індивідуальна програма оздоровчого тренування з оздоровчої аеробіки для студентки ІІ курсу ННІБА Сафонюк Олександрри Богданівни на період з 1 по 14 березня

1. Вік – 17 років.
2. Довжина тіла – 154 см.
3. Маса тіла – 44 кг.
4. Окружність грудної клітини – 80 см.
5. Сила кисті правої руки – 14 кг.
6. Сила кисті лівої руки – 18 кг.
7. Артеріальний тиск – 100/65 мм рт.ст.
8. ЧСС – $96 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$.
9. ЖЄЛ – 1750 см^3 .
10. Самооцінка стану здоров'я за В. П. Войтенком – 16 балів (задовільний).
11. Оцінка ризику розвитку серцево-судинних захворювань за методикою С. А. Душаніна – 2 балів (ризик виражений).
12. Дослідження рівня соматичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка (1992):
 - 1) індекс Руф'є – 22,8 ум. од. (серцева недостатність сильного ступеня, ІР – погано);
 - 2) індекс Кетле – $285 \text{ г} \cdot \text{см}^{-1}$ (якісна оцінка маси тіла – виснаження);
 - 3) критерій резерву та економізації (КРЕ) – 96 (нижчий за середній);
 - 4) кистево-ваговий силовий індекс (СІ) – 40,91 % (нижчий за середній);
 - 5) життєвий індекс (ЖІ) – $39,77 \text{ мл} \cdot \text{кг}^{-1}$ (низький).
13. Комплексна оцінка фізичного стану (РФС) (Є. А. Пирогова, Л. Я. Іващенко, 1986):

$$РФС = \frac{700 - (3 \cdot ЧСС + 2,5 \cdot АТсер. + 2,7В - 0,28МТ)}{350 - 2,6В + 0,21Р}$$

АТ сер. = АТ діаст. + (АТ сист. – АТ діаст.) : 3

$$РФС = \frac{700 - (3 \cdot 96 + 2,5 \cdot 76,66 + 2,7 \cdot 17 - 0,28 \cdot 44)}{350 - 2,6 \cdot 17 + 0,21 \cdot 154} = \frac{186,77}{338,14} = 0,55 \text{ – (середній).}$$
14. Показник адаптації системи кровообігу до факторів зовнішнього середовища (АП) (Р. М. Баєвський, 1987):

$$АП = (0,011 \times ЧСС) + (0,014 \times АТсист.) + (0,008 \times АТдіаст.) + (0,009 \times \text{маса тіла}) + (0,014 \times \text{вік}) - (0,009 \times \text{довжина тіла}) - 0,27$$

$$АП = (0,011 \times 96) + (0,014 \times 100) + (0,008 \times 65) + (0,009 \times 44) + (0,014 \times 17) - (0,009 \times 154) - 0,27 = 1,06 + 1,40 + 0,52 + 0,40 + 0,24 - 1,39 - 0,27 = 1,96 \text{ (задовільна адаптація).}$$
15. Рівень фізичної працездатності (за результатами Гарвардського степ-тесту) – ІГСТ = 49 (незадовільний)
16. Результати рухових тестів:
 - 1) біг 100 м – 19,3 с (погано);
 - 2) нахил тулуба вперед з положення сидячи – 9 см (погано);
 - 3) згинання і розгинання рук в упорі (з колін) (разів) – 20 р. (дуже погано);
 - 4) піднімання тулуба в сід за 1 хв. (разів) – 20 р. (погано);

17. Комплексна оцінка морфологічного стану: задовільно, СМГ В (захворювання ССС).
18. Комплексна оцінка рівня фізичної підготовленості: низький.
19. Завдання занять з оздоровчого тренування:
 1. Досягнення потрібного рівня розвитку функціональних можливостей систем організму.
 2. Сприяння підвищенню рівня фізичної працездатності.
 3. Розучити основні базові рухи під музичний супровід.

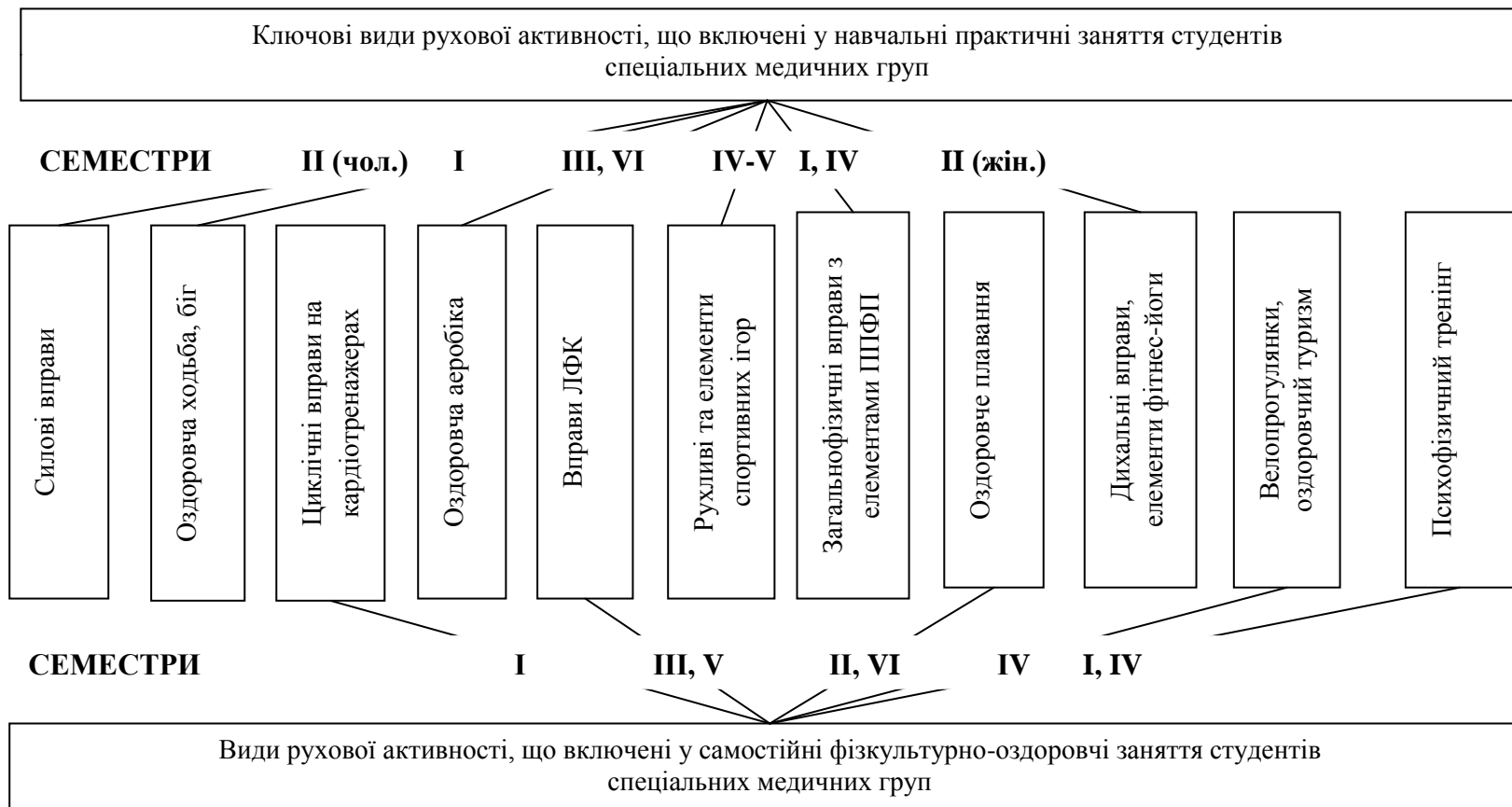
Зміст практичного заняття

1. Музично-просторові вправи: марширування в темпі і ритмі музики – крок на місці навколо себе, вправо, вліво. Просторові музичні вправи, ходьба та біг – ефективне поєднання для тих хто любить розмаїтість. Біг – для тих, хто любить безперервний біг, визначається витривалістю та терпінням.
2. Для найкращих результатів рекомендуємо спеціальну програму – поєднання кардіотренувань, силових вправ та стретчингу (після підготовчого етапу тренувань, під контролем функціонального стану).
3. Кожне заняття починати і закінчувати п'ятихвилинною ходьбою.
4. Розучити основні базові рухи під музичний супровід.

№ пп	Частина заняття	Тривалість	Зміст
1.	Підготовка (розминка)	5–8 хв	Підготовка організму до роботи в аеробному режимі, розігрів м'язів, збільшення ЧСС до 125–140 уд·хв ⁻¹ . Стройові і порядкові вправи. Прикладні вправи. Різновиди бігу та ходьби під музичний супровід. Загально-розвиваючі вправи в русі (розминка), на місці, в парах, в групах під спеціально підібраний музичний супровід.
2.	Основна	25–35 хв	Підвищення працездатності серцево-судинної та дихальної систем. В цій частині заняття широко використовуються базові кроки та рухи тулубом і руками, які складаються в блоки та комбінації. Аеробні вправи – ЧСС 130–150 уд·хв ⁻¹ . Включення спеціальних вправ, що сприятимуть розвитку сили, спритності, гнучкості та спеціальної витривалості. Техніка виконання кроків та їх комбінацій (бейзік-степ, V-степ, степ-тач, грейп-вайн, ланч та ін.). Техніка виконання різновидів стрибків та стрибків у поєднанні з махами ногами. Хореографія (повороти, нахили, хвилі тулубом). Хореографія рук. Вивчення елементів танців – латиноамериканських, українського, фламенко та хіп-хопу. Вивчення техніки обов'язкових елементів танцювальної аеробіки (перебудови, хвилі тулубом, махи, шпагати та ін.). Виконання аеробного класу в «ролях» для розвитку артистизму. Силова частина заняття (15–20 хв) – виконується, переважно, в положенні сидячи та лежачи. Вправи мають по 6 і більше повторів. ЧСС – 110–130 уд·хв ⁻¹ .
3.	Заключна	5–7 хв	Постстрейчінг – комплекс вправ на розвиток гнучкості наприкінці заняття, виконання дихальних вправ для відновлення частоти дихання. ЧСС – 90–100 уд·хв ⁻¹ .

Додаток Т

Застосування оздоровчих технологій з використанням видів рухової активності у навчальних та самостійних практичних заняттях студентів спеціальних медичних груп



Додаток У

План виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи куратора гуртожитку

Час проведення	I курс	II курс	III курс	
1	2	3	4	
Вересень	1. Зустріч зі студентським активом (фізоргом гуртожитку, головою комітету фізкультури, спорту, туризму студентського парламенту, головою профбюро навчально-наукового інституту) та студентами, що мешкають у гуртожитку на тему: «Роль фізкультурно-оздоровчої рухової активності у житті сучасного студента».			
	2. Тренінг на тему: «Вибирай здоровий спосіб життя». Учасники тренінгу повинні оволодіти конкретними практичними кроками для усвідомлення здорового способу життя.			
Жовтень	3. Організувати та здійснити одноденну автобусну екскурсію у Тернопільську обл., Кременецький р-н, сходження на гору Бона. Способи пересування: піший (створюючи необхідний темп руху, екскурсовод забезпечує сприятливі умови для показу і розповіді) та транспортний.			
	4. Практичне заняття. Системи гімнастики Тайцзицюань: оздоровча ефективність, етапи засвоєння, направлення і школи. <i>Мета: ознайомити з методикою складання та виконання вправ базового комплексу (24 форма стилю Ян тайцзицюань).</i>	4. Практичне заняття. Системи гімнастики Цигун: оздоровча ефективність, етапи засвоєння, направлення і школи. <i>Мета: ознайомити з методикою складання та вивчення вправ базового комплексу 15 і 18 форм китайської гімнастики.</i>	1. Оздоровчо-освітній тренінг для студентів, тимчасово звільнених від практичних занять з фізичного виховання	
	1. Родинні збори: «Традиції родини, їхній вплив на формування здорового способу життя підростаючого покоління».	1. Психофізичний тренінг. <i>Завдання: Ознайомити з методиками психофізичного тренінгу, принципами підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовністю використання за визначеними цілями.</i>		
	2. Організувати та здійснити за допомогою студ. комітету одноденну екскурсію у с. Городок (Свято-Миколаївський жіночий монастир при церкві, побудований у XVIII ст.).	2. Дводенний туристичний похід з ночівлею. Дата проведення: 07–08.10. 2016 р. Ділянки маршруту: Рівне – Володимирецький р-н – Р Способи пересування: автобусом, пішки, залізничним транспортом. Красознавча та суспільно-корисна робота: забір води з джерел, вивчення окремих рослин, що занесені до Червоної або Зеленої книги України, вивчення історії краю.		
	3. Лекція: «Профілактика наркоманії, фізична та соціальна реабілітація молоді з асоціальним типом поведінки засобами фізичної культури і спорту».			

Листопад	Бесіда: «Оздоровчі системи фізичної культури».	1. Фітнес-тренінг. <i>Вибір фітнесу. Структура і зміст фітнес-програм.</i>	1. Лекція: «Класифікація і характеристика традиційних та інноваційних оздоровчих систем».
	2. Відвідування вдома, залучення до гуртків, секцій, організація суспільної роботи.		
	3. Проведення змагань з легкоатлетичного кросу та спортивної ходьби на пагорбі Слави у м. Рівне. Дата проведення: 2–3 листопада 2016 року (здіянні судді-інструктори – з числа студентів-секційників II–III курсів – здійснюють контроль за виконанням учасниками старту, бігу та ходьби по дистанції, фінішування).		
Грудень	1. Тренінг «Раціональне, збалансоване харчування». <i>Фітнес – Дієта.</i>	1. Фітнес-йога.	
	2. Індивідуальна робота зі студентами щодо складання оздоровчих програм.		
	3. Спортивно-розважальна програма «Ну-мо хлопці!». 6.12.2016 р. Організують та проводять студенти з активу навчальних груп, члени Студентської ради. У програмі конкурсу: 1. Підведення підсумків участі студентів Рівненської філії ПВНЗ «Європейський університет» у змаганнях Спартакіади м. Рівне з видів спорту, обласної Універсіади. Нагородження призерів. Відзначення викладачів та працівників університету, що брали участь у змаганнях. 2. Спортивні змагання (перетягування канату, силове двоборство (віджимання від підлоги та випрямлення ніг з вихідного положення сід з партнершею на плечах), естафети, н/теніс (одиначні, парні поєдинки, miks)).		
Січень	1. Бесіда: «Підлітку особливо шкідливий алкоголь».	1. Виховна година: «Фізкультура, спорт, здоров'я й алкоголь».	1. Фітнес-тренінг.
	2. Практичне заняття. Практика для початківців. Зміст оздоровчого та лікувального комплексу йоги. Комплекси асан для початківців: основний щоденний комплекс, тижневий цикл, перший і другий день. Уттхита Триконасана, вирабхадрасана I, вирабхадрасана II, шавасана, парсвоттанасана, утканасана, вирасана (ваджраскана), ардха буджангасана, буджангасана, пашимоттанасана, ардха матсиендрасана, парипурна наवासана, ардха парипурна наवासана, сарвангасана, халасана. Класичне виконання, а також полегшені варіанти та способи прийняття положень. Час експонування (критерії дозування), абсолютні і відносні протипоказання. «Лікувальні» асани й мудри. Матсьясана (матсья-мудра), ашвини-мудра, ардха-курмасана. Дія вищеперерахованих вправ на різні органи і системи організму людини.		
	3. Практичне заняття. Система природного оздоровлення П. К. Іванова. Принципи оптимізації життєдіяльності за М. М. Амосовим. Знайомство із щоденниками П. К. Іванова. Життєвий шлях Іванова. Переваги та недоліки його системи. Перегляд навчального відеофільму. Розрахунок навантаження під час піднімання та спуску по шаблинам за системою М. М. Амосова.		

Лютий	<p>1. Організація КВК «За здоровий спосіб життя».</p> <p>2. Практичне заняття. Система фізичних вправ К. Купера. Оздоровчі системи і програми, що розроблені Гриненко, Дінейко, Стрельніковою. Система природного оздоровлення Галини Шаталової. Тест К. Купера та особливості його використання для різних категорій студентів. Складання оптимальної програми оздоровчого тренування на основі таблиць і формул аеробіки К. Купера. Рекомендації з організації тренувального процесу (підбір вправ, показання та протипоказання до використання окремих тренувальних засобів і програм). Дихання за системою Стрельнікової. Загартовування за системою Шаталової. Цілюще харчування за системою Шаталової.</p>		
Березень	1. Виставка-розповідь: «Моє захоплення».	1. Круглий стіл: «Традиції, що я хочу створити у своїй родині».	1. Фітнес-тренінг.
<p>2. Спортивно-розважальна програма «Ну-мо дівчата!». 10.03.2016 р. Організують та проводять студенти з активу навчальних груп, активісти Студентської ради, в журі – викладачі та працівники університету (чоловіки). У програмі конкурсу: 1. Фінал відбіркового туру «Міс Євроуніверситет». Вибір переможниці, яка буде представляти Рівненську філію у Всеукраїнському конкурсі у м. Києві. 2. Спортивні змагання (шахи, шашки, естафети, н/теніс (одиночні, парні поєдинки miks)).</p>			
<p>3. Практичне заняття (самостійна робота). Характеристика оздоровчих технологій, що побудовані на різних видах рухової активності. Складання програм самостійного оздоровчого тренування, що побудовані на основі оздоровчих видів гімнастики. Складання програм, що побудовані на застосуванні силового навантаження. Складання програм, що побудовані на основі застосування поєднаних оздоровчих видів гімнастики та силових вправ. Характеристика програм, що побудовані на основі використання засобів аква-аеробіки. Виконати комплекс вправ ритмічної гімнастики (жінки) та вправ на основі застосування поєднаних оздоровчих видів гімнастики і силових вправ (чоловіки) з урахуванням рівня здоров'я та фізичної підготовленості.</p>			
Квітень	<p>1. Тренінг на тему: «Що ви знаєте про причини виникнення і особливості протікання алкоголізму в підлітковому віці?». Перегляд і обговорення фільмів з антиалкогольної пропаганди.</p> <p>2. Самостійна робота: «Сучасні спортивно-оздоровчі системи (Спіннінг, Резист-Бол, КИК-аеробіка, Тай-бо, Тай-кик, А-Бокс тощо). Коротка характеристика, методика складання комплексів».</p> <p>3. Екскурсія в Рівненський зоопарк. Дата проведення: 20, 21, 23.04.2016 р. Ділянки маршруту: ЄУ, вул. Київська, 64 б – пішки, уздовж вул. Київської 3 км до зоопарку. Способи пересування: від університету – пішки до зоопарку, екскурсія 2 год., привал (пояснення нотаток у зошитах) – 0,5 год., роз'їзд студентів від зоопарку на міському транспорті. Красознавча та суспільно-корисна робота: Спостереження та вивчення тварин стануть необхідними кроками на шляху формування наукового світогляду.</p>		
<p>Опис тварин передбачає таку роботу: назва (наукова та місцева), зоологічна характеристика (ряд, рід, вид, сімейство), опис зовнішнього вигляду, деякі фізіологічні особливості, розповсюдження (ареал), взаємовідносини з іншими тваринами, умови, стиль життя (харчування, розмноження, вирощування</p>			

	потомства), міграції, практична цінність і використання виду, питання охорони та регуляції чисельності на території краю.		
Травень	1. Фітнес-тренінг.	1. Фітнес-тренінг.	1. Психофізичний тренінг.
	2. Практичне заняття. Системи гімнастики Тайцзицюань. Виконання вправ базового комплексу в ігровій формі. <i>Мета: визначити вплив занять тайцзицюань на функціональний стан студентів.</i>	2. Практичне заняття. Системи гімнастики Цигун. Виконання вправ базового комплексу в ігровій формі. <i>Мета: визначити вплив занять цигун на функціональний стан студентів.</i>	
		3. Бесіда: «Механізми впливу засобів оздоровчої фізичної культури на організм людини з метою зміцнення здоров'я».	
Червень	Теоретична конференція: «Здоровий спосіб – норма життя молоді».		

Додаток Ф


 Національний університет
водного господарства
та природокористування



Реєстраційний № 282

СЕРТИФІКАТ

Виданий **Кузнецовій Олені Тимофіївні**
 про те, що вона закінчила навчання за програмою університетської школи-
 семінару для викладачів «Використання сучасних інформаційно-комунікаційних
 технологій у підготовці майбутнього фахівця»
 з 21 березня 2017 р.
 по 31 травня 2017 р.

Проректор з науково-педагогічної,
 методичної та виховної роботи


 О.А. Лагоднюк


 м. Рівне

Завідувач навчально-методичного
 відділу


 Н.С. Ковальчук





Додаток Ф.1

Опрацювала такі теми:

№ з/п	Тематика	К-ть год.
1.	<i>Електронне портфоліо викладача</i>	6
2.	<i>Керівництво випускними кваліфікаційними роботами в середовищі Moodle</i>	6
3.	<i>Кабінет викладача в середовищі Moodle</i>	6
4.	<i>Міжнародна проектна діяльність</i>	6
5.	<i>Мультимедійні технології в навчальному процесі вищої школи</i>	6
6.	<i>Незалежне оцінювання знань здобувачів вищої освіти</i>	6
7.	<i>Створення стартап-шкіл та інноваційна дисциплінарна освіта</i>	6
8.	<i>Специфіка організації роботи викладача в середовищі Moodle</i>	6
9.	<i>Резюме іноземною мовою (CV – Curriculum Vitae)</i>	6
10	<i>Випускна робота</i>	36
	Всього	90

і виконала випускну роботу на тему: «Використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій у підготовці майбутнього фахівця».

Додаток Ф.2

 Національний університет водного господарства та природокористування		 Реєстраційний № 314	
СЕРТИФІКАТ			
Виданий про те, що вона закінчила навчання за програмою університетської школи-семінару для викладачів «Використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій у підготовці майбутнього фахівця» з 23 жовтня 2017 р. по 15 листопада 2017 р.		КУЗНЕЦОВІ ОЛЕНІ ТИМОФІЇВНІ	
Опрацювала такі теми:			
№	Тематика	Год	Відповідно до наказу ректора № 715 від 27.12.2017 р. має право на зарахування 25 балів за I семестр 2017-2018 н.р. під час рейтингування викладачів відповідно до пп. 1.19 «Планове стажування або підвищення кваліфікації» п. 8.1 «Порядку оцінювання ефективності діяльності науково-педагогічних працівників, кафедр, факультетів та університету в цілому».
1	Електронне портфоліо викладача	4	
2	Робота з базами даних для семестрового поточного та підсумкових контролів	10	
3	Особливості організації управління особистим електронним кабінетом, курсами, завданнями та навчальним процесом дистанційно на навчальній платформі Moodle	10	
4	Загальні положення та особливості електронного документообігу в НУВГП	6	
5	Ділова англійська мова	10	
6	Організація комунікацій та тайм-менеджмент в проектах із застосуванням хмарних технологій	6	
7	Випускна робота	38	
Всього		84	
і виконала випускну роботу на тему: «Використання сучасних інформаційно-комунікативних технологій у підготовці майбутнього фахівця в галузі знань 01 Освіта за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт за дисципліною «Фізичне виховання».			
	 Проректор з науково-педагогічної, методичної та виховної роботи 02071116	 О.А. Лагоднюк	
	Завідувач навчально-методичного відділу	 Н.С. Ковальчук	
м. Рівне			

Додаток Х

РОБОЧА ПРОГРАМА СПЕЦКУРСУ «ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА
ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ» (фрагмент)

Міністерство освіти і науки України

Національний університет водного господарства та природокористування

(повна назва навчально-наукового інституту)

Кафедра фізичного виховання

(повна назва кафедри)



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної,
методичної та виховної роботи

О.А. Лагоднюк

19 " 10 2017 р.

09-02-02

РОБОЧА ПРОГРАМА СПЕЦКУРСУ

Program of the special course

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ

professionally-applied physical preparation of students

(назва навчальної дисципліни)

(name of the discipline)

спеціальність
specialty

всі спеціальності
ALL SPECIALTIES

(шифр і назва спеціальності)
(code and name of the specialty)

спеціалізація
specialization

всі спеціалізації
ALL SPECIALIZATIONS

(назва спеціалізації)
(name of the specialization)

Рівне – 2017

Робоча програма спецкурсу «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» для студентів за спеціальністю всі спеціальності. Рівне: НУВГП, 2017. – 32 с.

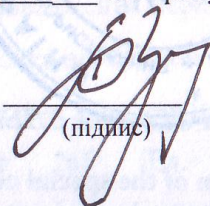
Розробники: (вказати авторів, наукові ступені, вчені звання та посади).

Кузнєцова О.Т., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання
(назва кафедри)

Протокол від «21» червня 2017 року № 9

Завідувач кафедри



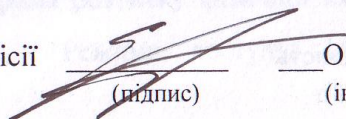
(підпис)

Б.Д. Зубрицький
(ініціали та прізвище)

Схвалено науково-методичною комісією кафедри фізичного виховання
(назва)

Протокол від «19» 06 2017 року № 9

Голова науково-методичної комісії



(підпис)

О.Т. Кузнєцова
(ініціали та прізвище)

ВСТУП

Анотація

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) студентів здійснюється в залежності від завдань професійної підготовки, яка, крім завдань загальнофізичної спрямованості, включає засоби і методи збереження і підтримання рівня здоров'я, професійно важливих якостей, вправи для профілактики професійних захворювань, відновлення і реабілітації після перенесених захворювань, тобто вправи і методи, спрямовані на формування професійної психофізичної готовності випускника.

Під професійною психофізичною готовністю розуміється наявність необхідних резервних фізичних і функціональних можливостей організму для своєчасної адаптації до умов виробничої діяльності та зовнішнього середовища, що швидко змінюється. Кожна окрема спеціальність і вид професійної діяльності пред'являють специфічні і високі вимоги до фізичних і психічних якостей, прикладних навичок. Особливо важливі фізичні вправи та загартування для студентів, які мають відхилення у стані здоров'я. Заняття фізичними вправами підвищують загальну тренованість організму студентів з ослабленим здоров'ям (або за наявності у них тих чи інших патологічних порушень) і сприяють усуненню чи компенсації цих порушень. Саме тому існує потреба профілювання процесу фізичного виховання при підготовці студентів різного фаху до трудової діяльності, поєднання їх загальної фізичної підготовки зі спеціалізованою ППФП.

Актуальність впровадження програми зумовлюється соціальним замовленням сучасного суспільства на всебічно розвинуту гармонійну особистість фахівця, який має високий рівень здоров'я, необхідну фізкультурну освіту та фізичну підготовленість, спроможного до фізичного вдосконалення, щоб відповідати вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики.

Ключові слова: *студенти; професійно-прикладна фізична підготовка, інноваційні освітні технології; оздоровчі технології.*

Abstract

Professional applied and special training is organized according to the tasks professionally applied physical preparation, which, in addition to problems of general physical focus, including the means and methods of preserving and maintaining the level of health and professionally important qualities, exercises for the prevention of occupational diseases, recovery and rehabilitation after diseases, t. e. the exercises and techniques aimed at the formation of professional psychophysical readiness to graduate. Under professional psychophysical readily understood that the necessary reserve of physical and functional capacity of the organism to timely adapt to rapidly changing conditions of production and the environment, the volume and intensity of labor; the ability to complete the restoration in the specified time limit, and the presence of motivation and optimism to achieve the goal, based on the physical, mental and spiritual possibilities of human.

Followers of traditional approaches to vocational applied physical training as core physical education in universities based on the fact that each individual specialty and type of professional activity and impose specific demands on the physical and mental skills, applied skills. That is why, they say, there is a need profiling physical education in preparing students of various specialties to work, a combination of general physical training with a specialized PAPP.

An actuality of the implementation of the program is conditioned by the social orders of modern society on the well-developed harmonious personality of a specialist who has a high level of health, the necessary physical education and physical preparedness, capable of physical perfection, in order to meet the requirements of educational and qualification characteristics.

Keywords: *students; professionally-applied physical preparation; innovative educational technologies; health-improving technologies.*

1. Опис спецкурсу

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань _____ (шифр і назва)	За вибором студента	
	Спеціальність всі _____ (шифр і назва)		
Модулів – 1	Спеціалізація всі _____ – (назва)	Рік підготовки	
Змістових модулів – 3		3-й	-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання (назва) <i>Оволодіння прийомами самопізнання, саморегулювання і самоуправління станом організму</i>		Семестр	
Загальна кількість годин – 90		6-й	-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 2	Рівень вищої світи:	Лекції	
		4 год.	год.
		Практичні, семінарські	
		46 год.	год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		24 год.	год.
		Індивідуальні завдання:	
		16 год.	
Вид контролю:			
залік	екз.		

Примітка. Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить (%): для денної форми навчання – 55,55 % до 44,44 %

2. Мета та завдання спецкурсу

Метою викладання спецкурсу у закладі вищої освіти є підготовка інтелігентних, високоосвічених, здорових, гармонійно розвинених, компетентних у вибраній спеціальності фахівців з високою творчою і громадською позицією, готових до довголітньої високопродуктивної праці і захисту інтересів української держави.

Завдання спецкурсу:

–формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності;

–набуття рухових умінь і навичок забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначатимуть психофізичну готовність випускників закладу вищої освіти до життєдіяльності й обраної професії.

Методологічною основою програми є чинні державні документи, що регламентують процес фізичного виховання у закладі вищої освіти.

Програма ґрунтується на концептуальних засадах законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», «Про вищу освіту», Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту, Положенні про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, Концепції фізичного виховання в системі освіти України, вимогах до навчальних програм, Державних стандартів вищої освіти.

У результаті вивчення спецкурсу студенти повинні:

ЗНАТИ – місце фізичної культури і спорту в системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової діяльності;

- основні компоненти здорового способу життя та ролі регулярної рухової активності у підвищенні стійкості організму людини до фізичних, психічних і розумових навантажень, окремих професійних захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища;
- основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами;
- методики побудови індивідуальних програм забезпечення фахової дієздатності (професійної діяльності);
- методики побудови програм самостійного оздоровчого тренування;
- методи контролю власного стану в процесі самостійного оздоровчого тренування;
- принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання за визначеними цілями;
- авторські фізкультурно-оздоровчі системи та оздоровчі технології, їх використання в індивідуальних оздоровчо-профілактичних програмах;
- засоби та методи розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, координації тощо;
- правила запобігання фізичній перевтомі, перетренуванню, перенапрузі, іншим кризовим проявам;
- тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості та контрольні нормативи професійно-прикладної фізичної підготовленості;
- фактори, які впливають на якість і тривалість індивідуального життя та методи психофізичного тренінгу;
- методи проведення підготовчих та відновлювальних форм активного відпочинку в режимі навчальної праці студентів та професійної діяльності.

ВМІТИ – використовувати у соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності та у сімейному житті знання, уміння і навички, набуті в процесі навчання;

- використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності;
- використовувати відповідні види фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності;
- використовувати засоби фізичної культури і спорту з метою поліпшення здоров'я та рухової підготовленості як складових ефективної професійної діяльності;
- дотримуватись гігієнічних вимог у процесі оздоровлення та спортивно-оздоровчих тренувань;
- використовувати природні чинники з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань;
- використовувати засоби фізичної культури з метою нівелювання впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань та протистояння шкідливим звичкам;
- застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму;
- за допомогою засобів фізичної культури і спорту та дотримання засад здорового способу життя формувати та підтримувати оптимальний рівень власної психофізичної стійкості для забезпечення дієздатності.

Курс «ППФП студентів» для бакалаврів усіх спеціальностей проводиться протягом 6 семестру навчального року. Контроль знань студентів проводиться під час проведення модульного та підсумкового контролів.

3. Програма спецкурсу

Модуль 1. Професійно-прикладна фізична підготовка у системі фізичного виховання студентів.

Змістовий модуль 1. Система знань, умінь та навичок, спрямованих на формування професійних фізичних і психомоторних якостей, формування рухових умінь, навичок та удосконалення психофізіологічних можливостей організму з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності.

Тема 1. Фізичний стан як основа програмування ППФП студентів.

Тема 2. Індивідуальні оздоровчі системи фізичних вправ, що спрямовані на розвиток професійних психофізичних якостей:

Оздоровча ходьба (скандинавська) і біг у програмі тренування.

Аеробіка в програмі оздоровчого тренування.

Спортивні і рухливі ігри у програмі оздоровчого тренування.

Корекція фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів в процесі занять оздоровчими видами туризму.

Змістовий модуль 2. Форми, засоби, методи застосування оздоровчих технологій у професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

Тема 1. ППФП студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей. ППФП студентів комунікативної групи спеціальностей.

Тема 2. ППФП студентів інженерно-технічних спеціальностей. ППФП студентів природничо-аграрної групи спеціальностей.

Змістовий модуль 3.

Тема 1. Атестація.

Тема 2. Самостійна робота студента.

Тема 3. Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ).

4. Структура спецкурсу

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
л		п	лаб.	інд.	с. р.	
1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 1. Система знань, умінь та навичок, спрямованих на формування професійних фізичних і психомоторних якостей, формування рухових умінь, навичок та удосконалення психофізіологічних можливостей організму з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності						
Тема 1. Фізичний стан як основа програмування ППФП студентів	2	2				2
Тема 2. Індивідуальні оздоровчі системи фізичних вправ, що спрямовані на розвиток професійних психофізичних якостей	34	2	22		10	10
Разом за змістовим модулем 1	36	4	22	-	10	12
Змістовий модуль 2. Форми, засоби, методи застосування оздоровчих технологій у професійно-прикладної фізичної підготовки студентів						
Тема 1. ППФП студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей. ППФП студентів комунікативної групи спеціальностей	13		10		3	6

Тема 2. ППФП студентів інженерно-технічних спеціальностей. ППФП студентів природничо-аграрної групи спеціальностей	13		10		3	6
Разом за змістовим модулем 2	26	–	20	-	6	12
Т.1. Атестація	4		4			
Т.2. Самостійна робота студента	24					24
Усього годин	28	4	4			24
Т.3. ІНДЗ			–	-	16	-
Усього годин	90	4	46		16	24

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		денна форма
1	Індивідуальні оздоровчі системи фізичних вправ, що спрямовані на розвиток професійних психофізичних якостей.	22
2	ППФП студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей.	5
3	ППФП студентів комунікативної групи спеціальностей.	5
4	ППФП студентів інженерно-технічних спеціальностей.	5
5	ППФП студентів природничо-аграрної групи спеціальностей.	5
6	Атестація (контроль психо-фізичного стану та підготовленості).	4
	Разом	46

6. Самостійна робота

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання:

Підготовка до аудиторних занять – 0,5 год/1 год. занять.

Підготовка до контрольних заходів – 6 год. на 1 кредит ЄКТС.

Опрацювання окремих тем програми або їх частин, які не викладаються на лекціях.

7. Завдання для самостійної роботи

Демонстрація умінь та навичок з основ самоконтролю в процесі фізичного вдосконалення, оцінки фізичного розвитку, функціонального стану організму та рівня фізичної підготовленості.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		денна форма
1	Тема 1. Фізичний стан як основа програмування ППФП студентів. Оздоровче тренування в системі фізичного виховання студентської молоді.	2
2	Тема 2. Індивідуальні оздоровчі системи фізичних вправ, що спрямовані на розвиток професійних психофізичних якостей. Визначення поняття «спосіб життя», «здоровий спосіб життя», «здоров'я людини».	2
3	Виховання свідомого відношення і потреби до зміцнення власного здоров'я. Методика контролю фізичного стану в процесі виконання індивідуальних оздоровчих програм.	2
4	Гігієнічні фактори і оздоровчі сили природи як засоби оздоровчого тренування. Харчування.	6
5	Методи та засоби підвищення продуктивності праці з врахуванням	6

	вимог майбутньої професійної діяльності.	
6	Вплив фізичних вправ на відновлення працездатності в осіб з різноманітною патологією.	6
	Разом	24

8. Індивідуальне навчально-дослідне завдання

Оволодіння прийомами самопізнання, саморегулювання і самоуправління станом організму, які сприяють підвищенню його психічних та фізичних можливостей при виконанні інтелектуальної і фізкультурно-оздоровчої діяльності, зміцнюють стійкість психоемоційного стану в різноманітних умовах життєдіяльності. Навички використання їх у повсякденному житті і передача їх іншим особам.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		денна форма
1	Оцінка стану здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості.	6
2	Регулювання психічного стану засобами оздоровчого тренування. Методи і прийоми оцінки психічного здоров'я.	4
3	Авторські фізкультурно-оздоровчі системи, їх використання в самостійному оздоровчому тренуванні.	6
	Разом	16

11. Методи контролю

Оцінювання здійснюється за 100-бальною шкалою.

Оперативний контроль забезпечує інформацію про хід виконання студентами окремих видів навчальної роботи:

- засвоєності програмного матеріалу;
- вихідному рівню підготовленості студентів до оволодіння програмним матеріалом та інше.

Підсумковий контроль: залік в кінці 6 семестру.

Поточний контроль: тестування, опитування, відвідування занять, заохочувальні бали.

Зміст контрольних тестів і нормативів оцінки професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів 3 курсу

Індивідуальні навчально-дослідні завдання

№ п/п	Тестові вправи	Стать	Бали/результат				
			5	4	3	2	1
1.	Тест на рівень здоров'я по В.П. Войтенко	жін.	Дуже добре	Добре	Середнє	Погане	Дуже погане
		чол.					
2.	Скласти комплекс вправ фізкультурної хвилинки (кількість помилок)	жін.	2	4	6	8	9
		чол.	2	4	6	8	9
3.	Тест «Фламинго» (кількість секунд)	жін.	15	13	10	7	5
		чол.	15	13	10	7	5
4.	Проба Генчі (затримка)	жін.	55	45	35	25	15

	дихання на вдиху), с	чол.	65	55	45	35	20
5.	Скласти комплекс вправ із 35 вправ основної частини заняття (кількість помилок)	жін.	6	8	10	13	16
		чол.	6	8	10	13	16

Професійно-прикладна фізична підготовка

6.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 30 с, разів	жін.	17	13	9	7	4
		чол.	28	24	19	15	11
7.	Стрибки через скакалку за 30 с, разів	жін.	65	60	55	45	35
		чол.	60	50	45	35	25
8.	Піднімання тулуба в сід, руки за головою за 30 с, разів	жін.	17	15	12	10	7
		чол.	26	23	20	17	14
9.	Нахили тулуба уперед сидячи на краю лави, руки за головою, за 1 хв, разів	жін.	45	40	36	33	29
		чол.	47	43	39	33	30

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота							Сума
ЗМ 1		ЗМ 2		ЗМ 3			
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	
12	12	12	12	25	14	13	100

T1, T2 ... T7 – теми змістових модулів.

13. Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73	задовільно	
60-63		
35-59	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

14. Методичне забезпечення

1. Кузнецова О. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інженерно-технічних спеціальностей. Методичні рекомендації для студентів денної форми навчання з дисципліни «Фізичне виховання» / О. Т. Кузнецова. – Рівне : НУВГП, 2016. – 32 с. (09–02–11)

2. Кузнецова О. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей. Методичні рекомендації для студентів денної форми навчання з дисципліни «Фізичне виховання» / О. Т. Кузнецова, Ю. Ф. Кособуцький, О. С. Григорович. – Рівне : НУВГП, 2017. – 43 с. (09–02–12)

3. Оздоровчі засоби у професійно-прикладній фізичній підготовці студентів комунікативної групи спеціальностей. Методичні рекомендації для студентів денної форми навчання з дисципліни «Фізичне виховання» / О. Т. Кузнецова, В. Ф. Пінчук, А. М. Пасевич. – Рівне : НУВГП, 2017. – 33 с.

4. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів природничо-аграрної групи спеціальностей. Методичні рекомендації для студентів денної форми навчання з дисципліни «Фізичне виховання» / О. Т. Кузнецова. – Рівне : НУВГП, 2017. – 30 с.

5. Кузнецова О. Т. Методичні рекомендації до виконання тестових завдань за допомогою комп'ютерної програми студентами спецмедгруп та звільненими за станом здоров'я від практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» / О. Т. Кузнецова. – Рівне : НУВГП, 2014. – 28 с. (09–02–01)

6. Кузнецова О. Т. Методичні рекомендації до виконання тестових завдань з дисципліни «Фізичне виховання» за допомогою комп'ютерної програми Test-II студентами денної форми навчання / О. Т. Кузнецова. – Рівне : НУВГП, 2015. – 24 с. (09–02–04)

7. Кузнецова О. Т. Методичні рекомендації до використання у процесі фізичного виховання інформаційної бази даних рівнів соматичного здоров'я студентів денної форми навчання / О. Т. Кузнецова. – Рівне : НУВГП, 2016. – 26 с. (09–02–08)

8. Кузнецова О. Т. Комп'ютерна програма [Test-I] для тестування знань студентів спеціальних медичних груп та звільнених від практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання». Рішення про реєстрацію авторського права на твір «Програма для тестування знань [Test-I]» Кузнецова Олена Тимофіївна. Заява від 28.07.2014, № 57052. Лист від 16.09.2014, № 1-15/6906. Св. про реєстрацію авторського права на твір № 56858 від 13.10.2014.

9. Кузнецова О. Т. Каталог літератури до виконання тестових завдань з дисципліни «Фізичне виховання» за допомогою комп'ютерної програми [Test-I]. Рішення про реєстрацію авторського права на твір «Програмний продукт «Електронний каталог літератури» Кузнецова Олена Тимофіївна. Заява від 27.11.2014, № 58754. Св. про реєстрацію авторського права на твір № 58299 від 26.01.2015.

10. Кузнецова О. Т. Комп'ютерна програма з базою даних «Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів». Рішення про реєстрацію авторського права на твір «Комп'ютерна програма з базою даних «Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів» Кузнецова Олена Тимофіївна, Ковалець Максим Сергійович. Заява від 29.02.2016, № 65650. Св. про реєстрацію авторського права на твір № 65106 від 29.04.2016.

11. Кузнецова О. Т. Слайд-презентації «Оздоровчі технології» (150 слайдів; 8 тем). – Рівне : НУВГП, 2017.

15. Рекомендована література

Базова

1. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : [монографія] / Г. П. Грибан. – Житомир : Вид-во «Рута», 2009. – 594 с. – С. 339–517.

2. Грибан Г. П. Безпека життєдіяльності у фізичній культурі і спорті : навч. посіб. / Г. П. Грибан, В. Г. Гамов, В. Р. Зорнік; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : Вид-во «Рута», 2012. – 536 с. – С. 145–205, 283–333, 409–464, 465–530.

3. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навч. посіб. / О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк : «Надстир'я», 1995. – 217 с.

4. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Д. Дубогай, А. В. Цьось, М. В. Євтушок. – Луцьк : Східноєвроп. нац.ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 276 с. – С. 32–50.

5. Кудрицкий В. Н. Профессионально-прикладная подготовка как средство направленности на повышение эффективности физического воспитания студентов [Текст] / В. Н. Кудрицкий, В. П. Артемьева. – Донецьк, 2004. – С. 403–404.

6. Кузнецова О. Т. Оздоровче тренування студентів : навч. посіб. / О. Т. Кузнецова. – К. : Вид-во Європейського ун-ту, 2010. – 310 с. (рекомендовано Міністерством освіти і науки

України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів, лист №1/11-5549 від 16.08.2009).

7. Кузнєцова О. Т. Оздоровче тренування студентів. Тестові завдання для модульного контролю : навч. посіб. / О. Т. Кузнєцова. – Рівне : НУВГП, 2013. – 116 с.

8. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] : монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2009. – 312 с.

9. Присяжнюк С. І. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій [Текст] : підручник / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв, Ю. М. Парчевський. – К. : НУБіП України, 2016. – 508 с.

10. Теорія і методика фізичного виховання : підручн. для студ. вузів фіз. вихов. і спорту : В 2 т. / За ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К. : Олімпійська література, 2008. – 392 с.

11. Теорія і методика фізичного виховання : підручн. для студ. вузів фіз. вихов. і спорту : В 2 т. / За ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – К. : Олімпійська література, 2008. – 368 с.

Допоміжна

1. Громкова М. Т. Психология и педагогика профессиональной деятельности : учеб. пособ. / М. Т. Громкова. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 415 с.

2. Кібальник О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання : навч.-метод. посіб. [для студ. вищ. навч. закл. галузі знань 0101 «Педагогічна освіта» ф-тів фіз. вих. пед. ун-тів.] / О. Я. Кібальник, О. А. Томенко. – Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 204 с.

3. Коледа В. А. Значение профессионально-прикладной физической подготовки для студентов технических вузов / В. А. Коледа, Ю. В. Кудрицкий, В. А. Пасичниченко // Вестник Брестского государственного технического университета. Гуманитарные науки. – Брест, 2008. – № 6 (54). – С. 94–97.

4. Кондаков В. Л. Системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве современного вуза : [монография] / В. Л. Кондаков. – Белгород, 2013. – 454 с.

5. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 230 с.

6. Остапенко Ю. А. Профессионально-значимые психофизиологические качества информационно логической группы специальностей при реализации экспериментальной программы профессионально-прикладной физической подготовки студентов / Ю. А. Остапенко. – Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2014. – № 4. – С. 34–39.

7. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посіб. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 504 с. – С. 63–76.

8. Савко Э. И. Профилактика нарушений в деятельности зрительно-сенсорной системы у студентов специального учебного отделения средствами физической культуры / Э. И. Савко, А. И. Расолько // Здоровый образ жизни – основа профессионального и творческого долголетия: Материалы международной науч.-метод. конф., Минск, 2011 г. / ред.кол. И. И. Лосева и [др.]. – Минск : А. Н. Вараксин, 2011. – С. 74–75.

9. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов : учебн. пособ. / Под ред. Ю. А. Усачева. – Киев : Издательство «Логос», 2015. – 200 с.

Електронний репозиторій НУВГП

1. Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті водного господарства та природокористування [Ел. ресурс] – Режим доступу : <http://nuwm.edu.ua/struktturni-pidrozdili/vyoo/dokumenty>.

2. Методичне забезпечення навчального процесу доцента О. Т. Кузнецової [Ел. ресурс] – Режим доступу : http://ep3.nuwm.edu.ua/view/creators/==041A==0443==0437==043D==0454==0446==043E==0432==0430=3A==041E=2E_==0422=2E=3A=3A.html.

16. Інформаційні ресурси

1. Про фізичну культуру і спорт: Закон України за станом на 8 червня 2007 р. [Електронний ресурс]. // Управління комп'ютеризованих систем Апарату Верховної Ради України <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12>. (18.09.2010). – Режим доступу :

2. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту : Указ Президента України № 1148 від 28 вересня 2004 року. [Ел. ресурс]. – Режим доступу : <http://ministry@mon.gov.ua>.

3. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Указ Президента України №42/2016 [Ел. ресурс]. – Режим доступу : <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/22253> <http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>.

4. Про затвердження Державної цільової соціальної програми «Молодь України» на 2016–2020 роки та внесення змін до деяких постанов Кабінету Міністрів України Постанова Кабінету Міністрів України від 18.02.2016 № 148. [Ел. ресурс]. – Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/category/433>.

5. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року Постанова Кабінету Міністрів України від 01.03.2017 № 115. [Ел. ресурс]. – Режим доступу : <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/29686>.

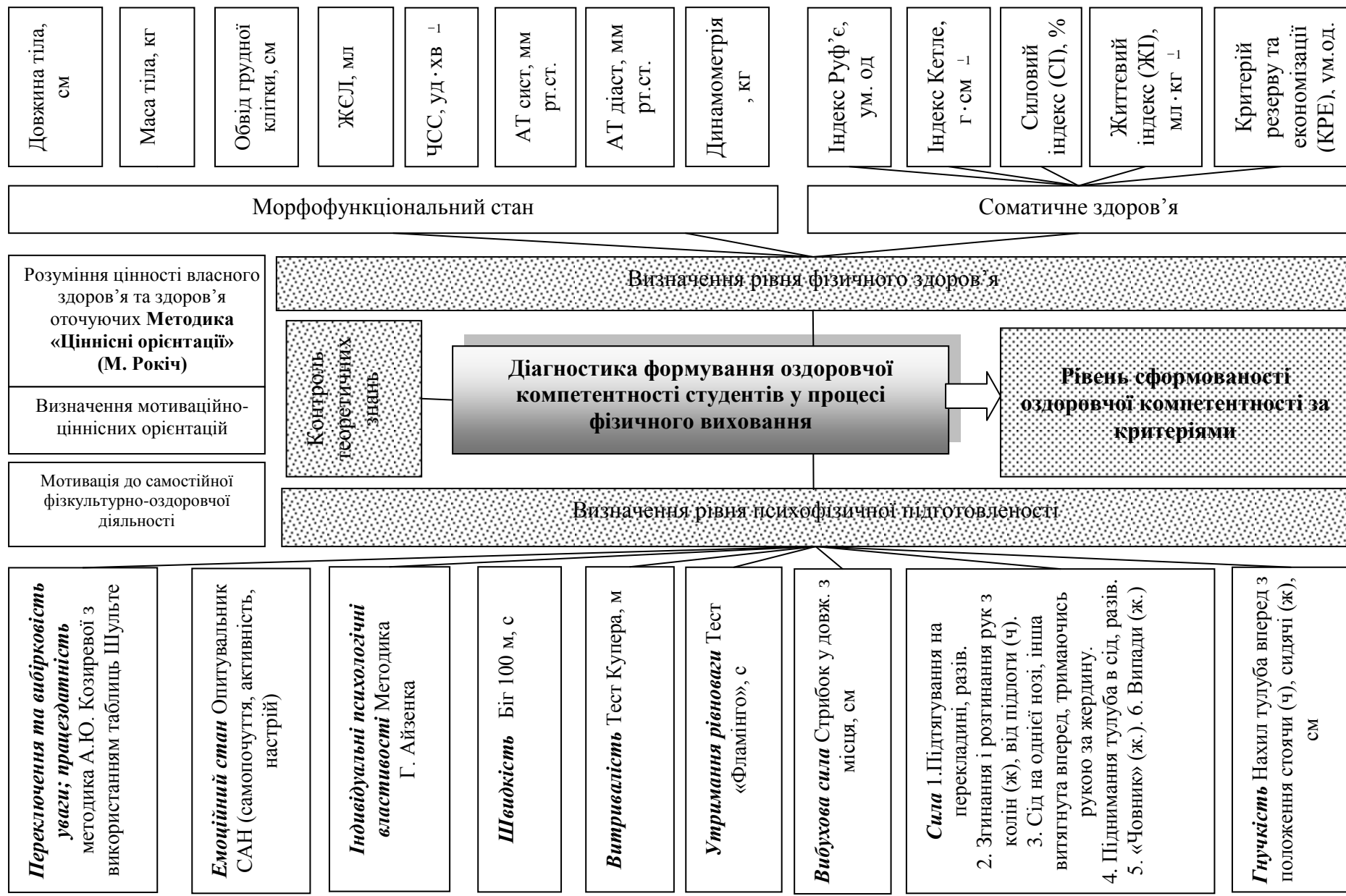
6. Про особливості запровадження переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти. Наказ МОН України від 06.11.2015 № 1151, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 29 квітня 2015 року № 266 [Ел. ресурс]. – Режим доступу : <http://old.mon.gov.ua/ua/about-ministry/normative/4636>.

7. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки (схвалено розпорядженням КМУ від 31 серпня 2011 р. № 828-р). [Ел. ресурс]. – Режим доступу: [http:// dsmsu.gov.ua /](http://dsmsu.gov.ua/) головна → масовий спорт → програма розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки. [Ел. ресурс] – Режими доступу: <http://www.kmu.gov.ua> <http://zakon1.rada.gov.ua>.

8. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах. Наказ МОН України № 4 від 11.01.2006 р. [Ел. ресурс] – Режим доступу : http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/2769/.

9. Про концепцію фізичного виховання в системі освіти України. Рішення колегії Міністерства освіти України від 23 квітня 1997 р. протокол № 7/6-18.

10. Положення про лікарський контроль за особами, що займаються фізичною культурою і спортом. [Ел. ресурс] – Режим доступу : <http://cozap.com.ua/text/18925/index-1.html>.



Додаток Ц. Схема діагностики формування оздоровчої компетентності студентів у процесі фізичного виховання

Анкета Ц.1

Методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіч) [20]

Методика, розроблена М. Рокічем, заснована на прямому ранжуванні списку цінностей. Автор розрізняє два класи цінностей:

1. Термінальні – переконання в тому, що кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути. Стимулюючий матеріал представлений набором з 18 цінностей.

2. Інструментальні – переконання в тому, що якийсь образ дій або властивість особистості є переважним в будь-якій ситуації. Стимулюючий матеріал також представлений набором з 18 цінностей.

Це ділення відповідає традиційному діленню на цінності-цілі і цінності-засоби.

Інструкція проведення процедури тестування: Респонденту пред'являються два списки цінностей (по 18 у кожному). У списках респондент привласнює кожній цінності ранговий номер. Найменш важлива залишиться останньою і займе 18 місце.

Робіть неспішно, вдумливо. Якщо в процесі роботи Ви зміните свою думку, то можете виправити свої відповіді, помінявши їх місцями. Кінцевий результат повинен відображати Вашу дійсну позицію.

Список А (термінальні цінності)

- активне життя (повнота й емоційна насиченість життя);
- життєва мудрість (зрілість думок і здоровий глузд, що досягається життєвим досвідом);
- здоров'я (фізичне і психічне);
- цікава робота;
- краса природи й мистецтва (переживання прекрасного в природі й у мистецтві);
- любов (духовна й фізична близькість з улюбленою людиною);
- матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів)
- наявність хороших і вірних друзів;
- суспільне визнання (пошана тих, хто є, колективу, товаришів по роботі);
- пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток);
- продуктивне життя;
- розвиток (робота над собою, постійне фізичне й духовне вдосконалення);
- розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків);
- свобода (самостійність, незалежність у думках і вчинках);
- щасливе сімейне життя;
- щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, усього народу, людства в цілому);
- творчість (можливість творчої діяльності);
- упевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх суперечностей, сумнівів).

Список Б (інструментальні цінності):

- акуратність (охайність, уміння тримати у порядку речі, порядок у справах);
- вихованість (хороші манери);
- високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання);
- життєрадісність (відчуття гумору);
- старанність (дисциплінованість);
- незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);
- непримиренність до недоліків у собі й інших;
- освіченість (широта знань, висока загальна культура);
- відповідальність (почуття обов'язку, уміння тримати слово);
- раціоналізм (уміння розсудливо і логічно мислити, ухвалювати обдумані, раціональні рішення);
- самоконтроль (стриманість, самодисципліна);
- сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів;
- тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами);
- терпимість (до поглядів і думок інших, уміння прощати іншим їх помилки);
- широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички);
- чесність (правдивість, щирість);
- ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі);
- чуйність (дбайливість).

**Дякуємо за участь в опитуванні!
Бажаємо Вам міцного здоров'я та успіхів!**

Анкета Ц.2

Методика діагностики здоров'язбережувальної компетентності студентів

Шановний друже!

Кафедра фізичного виховання просить Вас дати відповіді на поставлені запитання, не пропускаючи жодного з них. Анкетування анонімне, а отже, ми не будемо фіксувати Ваших імен та прізвищ і надавати отриману інформацію іншим. Від правдивості і достовірності Ваших відповідей буде залежати правильність наших висновків, що у майбутньому суттєво покращить організацію фізичного виховання з оздоровчою метою.

Інструкція: Уважно прочитайте запитання й дайте, будь ласка, відповідь («Так», «Ні» чи «Не впевнений»). Поставте помітку у відповідній графі.

№ пп	Запитання	Так	Ні	Не впевнений
1	Чи є у Вас переконання, що систематичне виконання на практиці правильно побудованої індивідуальної оздоровчої системи може позитивно вплинути на стан Вашого здоров'я в усіх його аспектах?			
2	Чи застосовуєте Ви на практиці оздоровчі технології з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення ефективної професійної діяльності?			
3	Яким формам занять з фізичного виховання (академічні заняття – 1; оздоровчі секції – 2) Ви б віддали перевагу?			
4	Чи застосовуєте Ви на практиці малі форми активного відпочинку (фізкультурна мікропауза, фізкультурна хвилинка, фізкультурна пауза)?			
5	Чи використовуєте Ви відповідні види фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності?			
6	Чи дотримуєтесь Ви гігієнічних вимог у процесі оздоровчих тренувань?			
7	Чи використовуєте Ви природні чинники з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань?			
8	Чи приймаєте Ви участь в туристичних походах вихідного дня?			
9	Чи дотримуєтесь Ви здорового харчування?			
10	Чи володієте Ви простішими прийомами масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передчасної втоми при інтенсивній розумовій та фізичній діяльності?			
11	Чи виконуєте Ви на практиці оздоровчі технології з метою нівелювання впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань та протистояння шкідливим звичкам?			
12	Чи застосовуєте Ви методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму?			
13	Чи здатні Ви за допомогою засобів фізичної культури та дотримання засад здорового способу життя формувати та підтримувати оптимальний рівень власної психофізичної стійкості для забезпечення дієздатності?			

**Дякуємо за участь в опитуванні!
Бажаємо Вам міцного здоров'я та успіхів!**

Додаток Ш
Список публікацій здобувача за темою дисертації та
відомості про апробацію результатів дисертації

Список публікацій здобувача

Наукові праці, які відображають основні наукові результати дисертації

Монографії:

1. Кузнєцова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів : теорія, методика, практика : монографія. Рівне, 2018. 416 с.

2. Кузнєцова О., Зубрицький Б., Кособуцький Ю., Шолопак П. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців в освітньому середовищі вищого навчального закладу // Transformations in Contemporary Society: Social Aspects. *Monograph*. Opole, 2017. P. 314–320. URL : http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/Monografia_2017_2.pdf (дата звернення : 16.06.2017). *Внесок автора полягає у визначенні загальної ідеї, теоретичному аналізі проблеми, обґрунтуванні результатів, загальному редагуванні.*

3. Кузнєцова О. Т. Проектування моделі методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів // Проблеми інноваційного розвитку вищої освіти у глобальному, регіональному та національному контекстах : монографія. Суми, 2017. С. 350–371.

Посібники:

4. Кузнєцова О. Т. Оздоровче тренування студентів : навч. посіб. Київ, 2010. 310 с. *(рекомендовано Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів, лист №1/11-5549 від 16.08.2009)*

5. Кузнєцова О. Т. Оздоровче тренування студентів. Тестові завдання для модульного контролю : навч. посіб. Рівне, 2013. 116 с.

Статті у наукових фахових виданнях України:

6. Кузнєцова О. Т. Професійна компетентність : місце дефініції у термінологічному полі сучасних наукових досліджень // Вісник Чернігівського

державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2011. Вип. № 86. С. 368–371.

7. Кузнєцова О. Т., Пасевич А. М., Петрук Л. А. Особливості організації фізичного виховання студентів за місцем проживання // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2012. Вип. № 98. Т. 3. С. 249–251. *Авторові належить обробка статистичних даних та аналіз результатів.*

8. Кузнєцова О. Т. Компетентнісний підхід до формування здорового способу життя студентів // Нова педагогічна думка. Рівне, 2012. № 1. Ч. II. С. 176–179.

9. Кузнєцова О. Т. Наступність як актуальна проблема сучасної фізкультурної освіти // Нова педагогічна думка. Рівне, 2013. № 1. Ч. I. С. 198–200.

10. Кузнєцова О. Т., Петрук Л. А. Рівень фізичного стану як чинник мотивації студенток спеціальних медичних груп університету до фізкультурно-оздоровчої діяльності // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. № 112. Т. 3. С. 286–289. *Внесок автора полягає у визначенні загальної ідеї, теоретичному аналізі проблеми, формуванні висновків.*

11. Кузнєцова О. Характеристика захворювань студентів з використанням коефіцієнту поєднання // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2015. Вип. 3 К1 (56) 15. С. 203–207.

12. Кузнєцова О. Т. Від здоров'язберігаючої до оздоровчої технології : необхідність уніфікації термінів, що використовуються в оздоровчій фізичній культурі // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2015. Вип. 8 (63) 15. С. 41–43.

13. Кузнєцова О. Т. Узагальнення і систематизація сучасних наукових досліджень з питання вдосконалення програмно-методичного забезпечення

процесу фізичного виховання студентів // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк, 2015. Вип. 19. С. 43–49.

14. Кузнєцова О. Т. Системний підхід як засіб управління якістю навчання студентів у вищому навчальному закладі // Науковий вісник Кременецької гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка. Серія : Педагогіка. 2015. Вип. 5. С. 80–87.

15. Кузнєцова О. Педагогічна взаємодія як основа системного підходу у педагогіці та дидактиці вищої школи // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015. Вип. 129. Т. 1. С. 142–146.

16. Кузнєцова О. Т. Створення методичної системи застосування оздоровчих технологій на основі сформованості мотиваційної сфери у студентів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2016. Вип. 3К1(70)16. С. 66–71.

17. Кузнєцова О. Т. Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів університету за допомогою антропометричних індексів // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. Вип. 136. С. 120–125.

18. Кузнєцова О. Т. Особливості структури психофізичної підготовленості студентів спеціальних медичних груп // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. Вип. 139 (1). С. 110–115.

19. Кузнєцова О. Т. Кореляційні взаємозв'язки показників фізичної підготовленості та морфофункціонального стану студентів спеціального навчального відділення // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2016. Вип. 7 (77) 16. С. 32–37.

20. Кузнецова О. Т. Методологічні основи особистісно-орієнтованого виховання студентів у процесі їх залучення до цінностей фізичної культури // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2017. Вип. 3К(84)17. С. 240–243.

21. Кузнецова О. Т. Методичне забезпечення системи фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017. Вип. 143. С. 285–290.

22. Kuznetsova O. T., Zubrytskyi V. D. Innovative aspects of implementation of university students' professionally applied physical preparation // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2017. Вип. 1(82) 17. С. 19–25. *Внесок автора – в обґрунтуванні інноваційних методик побудови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.*

23. Кузнецова О. Т. Діагностика когнітивного компонента готовності студентів до використання оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання та життєдіяльності // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017. Вип. 147. Т. I. С. 308–311.

24. Кузнецова О. Т. Роль спецкурсів в оновленій методичній системі застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2018. Вип. 3К (97) 18. С. 279–283.

Статті у наукових періодичних виданнях інших держав із напрямку, з якого підготовлено дисертацію, та виданнях, які включено до міжнародних наукометричних баз

25. Кузнєцова О. Т., Петрук Л. А. Особливості організації занять з фізичного виховання у спеціальній медичній групі університету // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2013. № 1 (21). С. 216–222. *Автор проаналізувала динаміку кількісного складу студентів спеціальних медичних груп та охарактеризувала нозології захворювань студентів.*

26. Кузнєцова О., Зубрицький Б., Сініцина О. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2015. № 3 (31). С. 147–152. *Внесок автора – у статистичному аналізі результатів тестування студентів-першокурсників, оформленні висновків.*

27. Кузнєцова О. Т. Становлення та розвиток програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання студентської молоді в Україні // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Серія : Педагогічні науки. 2016. Вип. 1 (83). С. 72–77.

28. Kuznetsova Olena. Role of physical education of students in the formation of healthy lifestyles and prospects of improvement // Journal Association 1901 “SEPIKE”, Edition 12, Poitiers (France), Frankfurt (Germany), Los Angeles (U.S.), den 31.03.2016. P. 34–37.

29. Kuznetsova Olena. Organizational aspects of implementation of modern of health technologies in the process of physical education of students in the special educational department // Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя П. М. Машэрава. 2016. № 4 (93). С. 105–112.

30. Кузнєцова О. Т., Пасевич А. М. Системні механізми застосування оздоровчих технологій у позанавчальних формах занять фізичним вихованням // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Серія : Педагогічні науки. 2017. Вип. 3 (89). С. 110–115. *Внесок автора полягає у визначенні загальної ідеї, теоретичному аналізі проблеми, обґрунтуванні та розробці організаційних умов застосування оздоровчих технологій за місцем проживання студентів, загальному редагуванні.*

31. Кузнецова Е. Т. Эффективность применения оздоровительных технологий в физическом воспитании студентов // Весці БДПУ. Серія 1. «Педагогіка. Психалогія. Філалогія». Мінск, 2017. № 1(91). С. 50–55.

32. Кузнецова О. Педагогічні умови формування готовності студентів до використання оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання і життєдіяльності // Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія Педагогіка. 2017. № 3. С. 59–67.

33. Kuznetsova Olena. Pedagogical principles of methodical system of application of health-improving technologies in the process of students' physical education. Physical Education, Sports and Health in Modern Society : Collected Research Papers of Lesya Ukrainka Eastern European National University. Lutsk, 2017. № 3 (39). P. 147–153. DOI <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-03-147-153>.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

34. Кузнецова О. Т., Шумарова О. В. Особистісні якості студентів гуманітарного вузу // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (19–20 квітня 2007 р.). Суми : СумДПУ імені А. С.Макаренка. С. 211–216. *Авторові належить визначення загальної ідеї, теоретичний аналіз проблеми, дослідження індивідуально-психологічних якостей студентів, узагальнення матеріалу і формулювання висновків.*

35. Кузнецова О. Т., Брежицька І. В. Характеристика особистісної і реактивної тривожності студентів // Проблеми формування здорового способу життя молоді : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (23–24 листопада 2007 р.). Львів : ЛНУ. С. 259–262. *Внесок автора полягає у визначенні загальної ідеї, проведенні досліджень, узагальненні матеріалу і формулюванні висновків.*

36. Кузнецова О. Т. Авторська програма організації самостійної роботи студентів та методичні поради щодо її впровадження // Сучасні проблеми

фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (24–25 квітня 2008 р.). Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка. С. 59–63.

37. Кузнєцова О. Т. Фізична культура як соціальне явище та складова навчального процесу в умовах сучасного вищого навчального закладу // Освіта і здоров'я : формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (25–26 вересня 2008 р.). Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка. С. 143–151.

38. Кузнєцова О. Дослідження особистісної і реактивної тривожності як емоційного стану особистості // Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, 2008. № 3–4. С. 65–69.

39. Кузнєцова О. Т. Визначення самостійності як риси особистості та її значення в організації у навчальному процесі самостійної роботи студентів педагогічних вузів // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2008. Вип. № 55. Т. I. С. 86–90.

40. Кузнєцова О. Т. Організація самостійної роботи студентів педагогічних вузів із дисципліни «Теорія і методика тестування у фізичному вихованні» // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2008. Т. 1. С. 195–200.

41. Кузнєцова О. Т., Вітрук В. О. Порівняльна характеристика показників розумової працездатності студентів // Проблеми формування здорового способу життя молоді : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (24–25 листопада 2008 р.). Львів : ЛНУ. С. 129–132. *Внесок автора полягає у визначенні загальної ідеї, теоретичному аналізі проблеми, обґрунтуванні результатів, загальному редагуванні.*

42. Кузнєцова О. Індивідуально-психологічні якості студентів гуманітарного вузу // Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання і туризму в сучасному суспільстві :

матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю (24–26 жовтня 2008 р.). Івано-Франківськ, 2008. Вип. VII. С. 35–41.

43. Кузнєцова О., Брежицька І., Шумарова О. Визначення психологічних особливостей студентів в умовах спортивної і традиційно організованої фізкультурної діяльності // Актуальні проблеми юнацького спорту : матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (25–26 вересня 2008 р.). Херсон : ХДУ. С. 149–157. *Автором проведений статистичний аналіз показників психодіагностики.*

44. Кузнєцова О. Т. Прояв властивостей уваги у студентів під впливом занять фізичним вихованням і спортом // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2009. Вип. 8. Т. 3. С. 39–45.

45. Кузнєцова О. Т. Увага як форма психічної діяльності та показник розумової працездатності людини // Актуальні проблеми юнацького спорту : матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (24–25 вересня 2009 р.). Херсон : ХДУ. С. 196–202.

46. Кузнєцова О. Взаємовідношення показників розумової працездатності студентів в умовах спортивної і традиційно організованої фізкультурної діяльності // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2009. Вип. № 64. С. 211–216.

47. Кузнєцова О. Ставлення фахівців із фізичної культури та спорту до проблеми підвищення своєї професійної кваліфікації // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції (26–27 квітня 2010 р.). Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка. Т. II. С. 98–103.

48. Кузнєцова О. Т., Петрук Л. А. Проблеми формування здорового способу життя молоді // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2011. Вип. 12. Т. 1. С. 207–214. *Внесок автора полягає у проведенні досліджень, узагальненні матеріалу і формулюванні висновків.*

49. Кузнєцова О. Т., Сініцина О. В., Петрук Л. А. Здоров'язбереження студентської молоді в умовах вищого навчального закладу // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених з міжнародною участю (19–20 квітня 2012 р.). Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка. Т. 1. С. 130–135. *Внесок автора полягає у визначенні загальної ідеї, теоретичному аналізі проблеми, обґрунтуванні результатів, загальному редагуванні.*

50. Кузнєцова О. Т., Стадніков Г. В. Гуманізація процесу фізичного виховання студентів ВНЗ : тлумачення педагогічної проблеми у сучасних наукових дослідженнях // Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх : досвід, досягнення, тенденції : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (25–26 жовтня 2012 р.). Тернопіль : ТНПУ. С. 102–106. *Внесок автора полягає у формулюванні основних положень дослідження й аналізі його результатів.*

51. Кузнєцова О. Динаміка рівнів фізичної підготовленості студентів-першокурсників технічних ВНЗ // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць XVIII Міжнародної наукової конференції (27–29 березня 2014 р.). Львів : ЛДУФК. Вип. 18 : у 4-х т. Т. 2. С. 69–74.

52. Кузнєцова О. Т. Комп'ютерна програма тестового контролю у системі оцінки знань студентів // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених (24–25 квітня 2014 р.). Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка. Т. 1. С. 166–171.

53. Кузнєцова Е. Т. Эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности учреждений образования в формировании здорового образа жизни молодежи // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : сб. материалов XXIV Международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся (26–28 сентября 2014 г.).

Коломна : МГОСГИ. С. 229–236. URL : <http://www.chelovek-kolomna.ru/lib/Sbornik-2014.pdf> (дата звернення: 20.01.2016).

54. Кузнєцова О. Т. Аналіз статистичних показників фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей та молоді Рівненської області // Фізична активність, здоров'я і спорт. Львів, 2014. № 4 (18). С. 63–72. URL : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/fazis/issue/archive> (дата звернення 13.07.2016).

55. Кузнєцова О. Т. Впровадження інноваційних технологій в навчальний процес фізичного вдосконалення студентів спеціальних медичних груп // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні : досвід, проблеми, перспективи : зб. наук. праць I Всеукраїнської науково-практичної конференції (4–5 грудня 2014 р.). Житомир : ЖДУ імені Івана Франка. С. 124–126.

56. Кузнєцова О., Петрук Л., Демчук І. Оцінка зв'язку між режимом харчування та захворюваністю студентів університету // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць XIX Міжнародної наукової конференції (26–28 березня 2015 р.). Львів : ЛДУФК. Вип. 19 : у 4-х т. Т. 2. С. 125–131. *Автором проведений аналіз структури неінфекційних захворювань, на розвиток і прогресування яких значний вплив має харчування, обґрунтовано результати, розроблено рекомендації.*

57. Кузнєцова О. Т. Сутність, взаємозв'язок та місце педагогічних технологій в системі фізичного виховання студентської молоді // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні : досвід, проблеми, перспективи. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2015. Вип. 2. С. 83–89.

58. Кузнєцова О. Т. Оптимізація процесу фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп з використанням комп'ютерних технологій // Технології навчання (електр. видання). Рівне : НУВГП, 2015. Вип. 14. С. 59–64. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua/1611/1/%D0%9A%D1%83%D0%B7%D0%BD%D1%94>

%D1%86%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%9E.%20%D0%A2..pdf (дата звернення : 18.09.2016).

59. Кузнєцова О. Т. Мотивація студентів університету до систематичних занять фізичним вихованням // Технології навчання (електр. видання). Рівне : НУВГП, 2015. Вип. 15. С. 108–115. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua/3665/1/%D0%9A%D1%83%D0%B7%D0%BD%D1%94%D1%86%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf> (дата звернення : 29.11.2016).

60. Кузнєцова О. Порівняльний аналіз чинників мотивації до занять фізичним вихованням студентів різних учбових відділень університету // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць XX Міжнародної наукової конференції (24–26 березня 2016 р.). Львів : ЛДУФК, 2016. Вип. 20. Т. 1/2. С. 244–250.

61. Кузнєцова О. Т. Фізичний розвиток та функціональний стан студентів спеціального навчального відділення // Освіта і здоров'я підростаючого покоління : матеріали I Міжнародного симпозиуму (26–28 квітня 2016 р.). Київ. Вип. 1. С. 210–214. URL : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/17235> (дата звернення : 13.06.2016).

62. Кузнєцова Е. Т. Организационные аспекты внедрения современных оздоровительных технологий в процессе физического воспитания студентов специальных учебных отделений // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : сб. материалов XXVI Международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся (23–25 сентября 2016 г.). Коломна : ГСГУ, 2016. С. 281–291. URL : <http://www.chelovek-kolomna.ru/lib/Sbornik-2016.pdf> (дата звернення : 05.04.2017).

63. Кузнєцова О. Застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні з врахуванням індивідуально-психологічних особливостей та фізичної підготовленості студентів // Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору [XI Міжнародна науково-практична конференція (24–26 листопада 2016 р., Київ)]. Journal of European Humanities Studies: Education and training. Kyiv–Slupsk, 2016. II. P. 312–323.

64. Кузнєцова О. Т. Системні механізми застосування оздоровчих технологій за місцем проживання студентів // Здоровье для всех : материалы VII Международной научно-практической конференции (18–19 мая 2017 г.). Пинск: УО «ПолесГУ». С. 33–39.

65. Кузнєцова О. Т. Реалізація професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціального навчального відділення у здоров'язбережувальному освітньому середовищі вищого технічного навчального закладу // Оновлення змісту, форм і методів навчання і виховання в закладах освіти : зб. наук. праць Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету. 2017. Вип. 16 (59). С. 136–140.

66. Кузнєцова О. Педагогічні умови реалізації методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів // Фізична активність і якість життя людини : зб. тез доповідей I Міжнародної науково-практичної конференції (14–16 червня 2017 р.). Луцьк : Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. С. 9–10. URL : <http://conferences.eenu.edu.ua/photo/zbirnyk.pdf> (дата звернення 22.09.2017).

67. Кузнєцова О. Т. Сформованість оздоровчої компетентності студентів за показниками мотиваційного критерію // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы XII Международной научно-практической конференции (5–6 октября 2017 г.). Гомель : УО «ГГУ им. Ф. Скорины». Ч. 1. С. 112–116.

68. Грибан Г. П., Кузнєцова О. Т. Діагностика діяльнісного компоненту готовності студентів до застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання // Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи : материалы IV Международной научно-практической конференции (26–27 октября 2017 г.). Брест : Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина. С. 21–24. *Внесок автора полягає у визначенні загальної ідеї, теоретичному аналізі проблеми, обґрунтуванні результатів, загальному редагуванні.*

Праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

69. А. с. № 56858 від 13.10.2014. Комп'ютерна програма [Test-I] для тестування знань студентів спеціальних медичних груп та звільнених від практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» («Програма для тестування знань [Test-I]») / О. Т. Кузнєцова. Заявл. 28.07.2014, опубл. 30.01.15, Бюл. № 35.

70. А. с. № 58299 від 26.01.2015. Каталог літератури до виконання тестових завдань з дисципліни «Фізичне виховання» за допомогою комп'ютерної програми [Test-I]. («Програмний продукт «Електронний каталог літератури») / О. Т. Кузнєцова. Заявл. 27.11.2014, опубл. 30.04.15, Бюл. № 36.

71. А. с. № 65106 від 29.04.2016. Комп'ютерна програма з базою даних «Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів» / О. Т. Кузнєцова, М. С. Ковалець. Заявл. 29.02.2016, опубл. 29.07.16, Бюл. № 41. *Авторові належить формування наукової ідеї, проведення дослідження, опис структури бази даних, підготовка технічних завдань для проектування програми, оформлення тексту.*

72. Кузнєцова О. Т. Методичні рекомендації до виконання тестових завдань за допомогою комп'ютерної програми студентами спецмедгруп та звільненими за станом здоров'я від практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання». Рівне, 2014. 28 с. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/324> (дата звернення 19.01.2018).

73. Кузнєцова О. Т. Методичні рекомендації до виконання тестових завдань з дисципліни «Фізичне виховання» за допомогою комп'ютерної програми Test-II студентами денної форми навчання. Рівне, 2015. 24 с. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/2274> (дата звернення 18.07.2015).

74. Кузнєцова О. Т. Методичні рекомендації до використання у процесі фізичного виховання інформаційної бази даних рівнів соматичного здоров'я студентів денної форми навчання. Рівне, 2016. 26 с. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/4026> (дата звернення 30.04.2016).

75. Кузнєцова О. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інженерно-технічних спеціальностей. Методичні рекомендації для студентів денної форми навчання з дисципліни «Фізичне виховання». Рівне, 2016. 32 с. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua/4369/> (дата звернення 28.08.2016).

76. Кузнєцова О. Т., Кособуцький Ю. Ф., Григорович О. С. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей. Методичні рекомендації для студентів денної форми навчання з дисципліни «Фізичне виховання». Рівне, 2017. 43 с. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/5637> (дата звернення 09.09.2017). *Внесок автора полягає в обґрунтуванні інноваційних методик побудови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.*

77. Кузнєцова О. Т., Пінчук В. Ф., Пасевич А. М., Кисіль В. М. Оздоровчі засоби у професійно-прикладній фізичній підготовці студентів комунікативної групи спеціальностей. Методичні рекомендації для студентів денної форми навчання з дисципліни «Фізичне виховання». Рівне, 2017. 33 с. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua/9224/1/09-02-21.pdf> (дата звернення 10.03.2018). *Внесок автора полягає в обґрунтуванні інноваційних методик побудови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.*

78. Кузнєцова О. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів природничо-аграрної групи спеціальностей. Методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни «Фізичне виховання» та спецкурсу «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів». Рівне, 2017. 30 с. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua/9623/> (дата звернення 16.03.2018).

79. Кузнєцова О. Т. Робоча програма спецкурсу «Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів» для студентів всіх спеціальностей денної форми навчання. Рівне, 2017. 36 с.

80. Кузнєцова О. Т. Робоча програма спецкурсу «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» для студентів всіх спеціальностей денної форми навчання. Рівне, 2017. 32 с.

Відомості про апробацію результатів дисертації

1. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : VII Всеукраїнська наукова конференція (Суми, 19–20 квітня 2007 р., заочна).
2. Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту на сучасному етапі : II науково-практична конференція (Чернігів, 17–18 травня 2007 р., очна).
3. Проблеми формування здорового способу життя молоді : Всеукраїнська науково-практична конференція (Львів, 23–24 листопада 2007 р., очна).
4. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : VIII Всеукраїнська науково-практична конференція (Суми, 24–25 квітня 2008 р., очна).
5. Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту на сучасному етапі : III науково-практична конференція (Чернігів, 15–16 травня 2008 р., очна).
6. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : Міжнародна науково-практична конференція (Луцьк–Світязь, 29–31 травня 2008 р., очна).
7. Освіта і здоров'я : формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу : II Всеукраїнська науково-практична конференція (Суми, 25–26 вересня 2008 р., заочна).
8. Актуальні проблеми юнацького спорту : VI Всеукраїнська науково-практична конференція (Херсон, 25–26 вересня 2008 р., очна).
9. Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві : науково-практична конференція з міжнародною участю (Івано-Франківськ–Микуличин, 24–26 жовтня 2008 р., очна).
10. Проблеми формування здорового способу життя молоді : Всеукраїнська науково-практична конференція (Львів, 24–25 листопада 2008 р., очна).
11. Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту на сучасному етапі : IV науково-практична конференція (Чернігів, 14–15 травня 2009 р., заочна).
12. Актуальні проблеми юнацького спорту : VII Всеукраїнська науково-практична конференція (Херсон, 24–25 вересня 2009 р., очна).

13. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : VII Міжнародна науково-практична конференція (Вінниця, 05–06 листопада 2009 р., заочна).

14. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : X Всеукраїнська науково-практична конференція (Суми, 26–27 квітня 2010 р., очна).

15. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : VIII Міжнародна науково-практична конференція (Вінниця, 2011 р., заочна).

16. Європейський простір вищої освіти як основа розвитку суспільства знань: X Міжнародна науково-методична конференція (Рівне, 11–12 листопада 2011 р., очна).

17. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : XII Всеукраїнська науково-практична конференція молодих вчених з міжнародною участю (Суми, 19–20 квітня 2012 р., заочна).

18. Сучасні технології формування особистості фахівця з фізичного виховання, спорту і основ здоров'я : Міжнародна науково-практична конференція (Чернігів, 25–27 квітня 2012 р., заочна).

19. Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх : досвід, досягнення, тенденції : IV Міжнародна науково-практична конференція (Тернопіль, 25–26 жовтня 2012 р., заочна).

20. Забезпечення наступності змісту в системі ступеневої вищої та післядипломної освіти : XI Міжнародна науково-методична конференція (Рівне, 15–16 листопада 2012 р., очна).

21. Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту : VI Міжнародна науково-практична конференція (Чернігів, 24–25 жовтня 2013 р., заочна).

22. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини : I Міжнародна науково-практична конференція (Рівне, 11–12 лютого 2014 р., очна).

23. Молода спортивна наука України : XVIII Міжнародна наукова конференція (Львів, 27–29 березня 2014 р., заочна).

24. Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : XXIV Международная научно-практическая конференция (Россия, Коломна, 26–28 сентября 2014 г., заочная).

25. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи» : I Всеукраїнська науково-практична конференція (Житомир, 4–5 грудня 2014 р., очна).

26. Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту : VI Міжнародна науково-методична конференція (Київ, 19–20 березня 2015 р., очна).

27. Молода спортивна наука України : XIX Міжнародна наукова конференція (Львів, 26–28 березня 2015 р., очна).

28. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : VI Міжнародна науково-практична конференція «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк–Світязь, 24–26 вересня 2015 р., очна).

29. Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту : VIII Міжнародна науково-практична конференція (Чернігів, 15–16 жовтня 2015 р., заочна).

30. Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту : VII Міжнародна науково-практична конференція (Київ, 24–25 березня 2016 р., очна).

31. Молода спортивна наука України : XX Міжнародна наукова конференція (Львів, 24–26 березня 2016 р., заочна).

32. Освіта і здоров'я підростаючого покоління : I Міжнародний симпозиум (Київ, 26–28 квітня 2016 р., заочна).

33. Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : XXVI Международная научно-практическая конференция (Россия, Коломна 23–25 сентября 2016 г., заочная).

34. Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту: IX Міжнародна науково-практична конференція (Чернігів, 13–14 жовтня 2016 р., заочна).

35. Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору : XI Міжнародна науково-практична конференція (Київ, 24–26 листопада 2016 р., заочна).

36. Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту : VIII Міжнародна науково-методична конференція (Київ, 23–24 березня 2017 р., очна).

37. Сучасні технології формування особистості фахівця з фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : III Міжнародна науково-практична конференція (Чернігів, 4–5 травня 2017 р., очна).

38. Здоровье для всех : VII Международная научно-практическая конференция (Республика Беларусь, Пинск, 18–19 мая 2017 р., очная).

39. Фізична активність і якість життя людини : I Міжнародна науково-практична конференція (Луцьк-Світязь, 14–16 червня 2017 р., заочна).

40. Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : XII Международная научно-практическая конференция (Республика Беларусь, Гомель, 5–6 октября 2017 г., очная).

41. Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи : IV Международная научно-практическая конференция (Республика Беларусь, Брест, 26–27 октября 2017 г., заочная).

42. Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту : IX Міжнародна науково-методична конференція (Київ, 22–23 березня 2018 р., очна).

УКРАЇНА



ДЕРЖАВНА СЛУЖБА

ВЛАСНОСТІ УКРАЇНИ

ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ

СВІДОЦТВО

про реєстрацію авторського права на твір

№ 56858

Комп'ютерна програма до виконання тестових завдань студентами спеціальних медичних груп та звільненими за станом здоров'я від практичних занять з дисципліни "Фізичне виховання" ("Програма для тестування знань (Test-I)")

(вид, назва твору)

Автор(и) Кузнєцова Олена Тимофіївна

(повне ім'я, псевдонім (за наявності))

Дата реєстрації

13.10.2014



Голова Державної служби
інтелектуальної
власності України
М.В. Ковіня

УКРАЇНА



ДЕРЖАВНА СЛУЖБА
ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ
ВЛАСНОСТІ УКРАЇНИ

СВІДОЦТВО
про реєстрацію авторського права на твір

№ 58299

Програмний продукт "Каталог літератури до виконання тестових завдань з дисципліни "Фізичне виховання" за допомогою комп'ютерної програми (Test-I)" ("Електронний каталог літератури")

(вид, назва твору)

Автор(и) Кузнєцова Олена Тимофіївна

(повне ім'я, псевдонім (за наявності))

Дата реєстрації 26.01.2015



Голова Державної служби
інтелектуальної
власності України

А.Г. Жарінова

УКРАЇНА



ДЕРЖАВНА СЛУЖБА

ВЛАСНОСТІ УКРАЇНИ

ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ

СВІДОЦТВО

про реєстрацію авторського права на твір

№ 65106

Комп'ютерна програма з базою даних "Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів"

(вид, назва твору)

Автор(и) Кузисцова Олена Тимофіївна, Ковалець Максим Сергійович

(повне ім'я, псевдонім (за наявності))

Дата реєстрації

29.04.2016



Голова Державної служби
інтелектуальної
власності України

В.о. Гелови А.А. Малши

ДАНІ ПРО ВПРОВАДЖЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

АКТ впровадження результатів наукових досліджень в практику викладання фізичного виховання в Житомирському національному агроєкологічному університеті 23 листопада 2016 р.

Ми, що нижче підписалися, представники Житомирського національного агроєкологічного університету: перший проректор, проректор з навчальної роботи, доктор економічних наук, професор Цаль-Цалко Ю.С., завідувач кафедри фізичного виховання, доцент Опанасюк Ф.Г., старший викладач, заслужений тренер України Денисовець А.П., старший викладач Дзензелюк Д.О. склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної по темі: «Методична система фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів», № 0114U001146 за період – вересень 2014 р. – жовтень 2016 р. виконавець теми «Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів» Кузнецова О.Т. внесла в практику викладання фізичного виховання такі рекомендації і пропозиції:

Прізвище, ім'я, по батькові автора впровадження	Найменування пропозицій, рекомендацій і коротка характеристика	Ефективність від впровадження
Кузнецова Олена Тимофіївна	Багаторівнева методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп, яка включає концептуальний, суб'єктно-структурний, процесуально-діяльнісний і результативний компоненти.	Розширені знання студентів у галузі фізичної культури і спорту, підвищилася якість навчального процесу, активізувалася рухова активність студентів, сформувалися здоров'язбережувальні компетентності та уміння щодо самооцінки фізичного стану. Покращилася якість методичного забезпечення навчального процесу.

Представники ЖНАЕУ,
де впроваджені пропозиції:



Ю.С. Цаль-Цалко
Ф.Г. Опанасюк
А.П. Денисовець
Д.О. Дзензелюк

АКТ

**впровадження результатів наукових досліджень в практику викладання
фізичного виховання у вищих навчальних закладах
Житомирської області 24 листопада 2016 р.**

Ми, що нижче підписалися, представники Житомирського обласного відділення Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України: начальник відділення, заслужений тренер України В.Р. Зорнік, начальник відділу О.В. Шуршава та директор ДЮСШ обласної ради А.В. Курач склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної по темі: «Методична система фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів», № 0114Ш01146 за період - вересень 2014 р. - жовтень 2016 р. виконавець теми «Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів» Кузнецова О.Т. внесла в практику викладання фізичного виховання такі рекомендації і пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p>1. Рекомендації щодо удосконалення методики проведення занять з студентами спеціальних навчальних відділень з використанням оздоровчих технологій.</p> <p>2. Рекомендації щодо модернізації методичного забезпечення навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.</p>	<p>Розроблено оздоровчі технології фізичного виховання студентів спеціальних навчальних відділень вищих навчальних закладів та багаторівневу методичну систему застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання, яка включає концептуальний, суб'єктно-структурний, процесуально-діяльнісний і результативний компоненти.</p>	<p>Покращилася якість методичного забезпечення навчального процесу. Розширені знання студентів з фізичного виховання, підвищилася ефективність навчального процесу, активізувалася рухова активність студентів, сформувалися здоров'язбережувальні компетентності та уміння щодо самооцінки фізичного стану та здоров'я.</p>

Представники Житомирського обласного управління з фізичного виховання та спорту, де впроваджені пропозиції:



В.Р. Зорнік
О.В. Шуршава
А.В. Курач



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ Т.Г.ШЕВЧЕНКА**

вул. Гетьмана Полуботка, 53, м. Чернігів, 14013, Тел. 3-36-10
E-mail chnpu @ chnpu.edu.ua Код ЄДРПОУ 02125674

08.12.2016 № 09/12-323

На № _____ від _____

**ДОВІДКА ПРО ВПРОВАДЖЕННЯ
результатів дисертації «Методична система застосування оздоровчих
технологій у процесі фізичного виховання студентів» на здобуття наукового
ступеня доктора педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та
методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)
Кузнєцової Олени Тимофіївни**

Довідка видана доценту кафедри фізичного виховання Національного університету водного господарства та природокористування О. Т. Кузнєцовій про те, що напрацьовані нею результати дисертаційного дослідження впроваджені в методичну систему виховання студентів факультету фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка.

За матеріалами апробації методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів, розробленої Кузнєцовою О. Т., встановлено, що визначена автором методична система суттєво підвищує ефективність психолого-педагогічного впливу, спрямованого на оздоровлення всіх учасників освітнього простору.

Виділені дисертантом психолого-педагогічні умови та методичні вимоги направлені на формування у студентів мотивації до рухової активності, позитивного ставлення до засобів фізичного виховання, дотримання умов здорового способу життя, зміцнення здоров'я та покращання якості навчального процесу, що дає підстави рекомендувати їх для впровадження у вищих навчальних закладах України.

Ректор,
академік НАН України,
доктор педагогічних наук, професор



М. О. Носко

Дятлов В.О. 3-20-009

Міністерство освіти і науки України
**ЖИТОМИРСЬКИЙ
 ДЕРЖАВНИЙ
 УНІВЕРСИТЕТ**
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА
 Вул. В. Бердичівська, 40,
 м. Житомир, 10008
 телефон /факс (0412) 43-14-17
 E-mail: zu@zu.edu.ua Web: www.zu.edu.ua
 код ЄДРПОУ 02125208



Ministry of Education and Science of Ukraine
Zhytomyr Ivan Franko State University
 40, Velyka Berdychivska Str.,
 City of Zhytomyr Ukraine, 10008
 Tel/Fax (0412) 43-14-17
 E-mail: zu@zu.edu.ua Web: www.zu.edu.ua
 USREOU 02125208

Від 0.02.2017 № 1/89
 На № _____ від _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертації «Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів» на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) Кузнецової Олени Тимофіївни

Представлені матеріали дисертаційного дослідження доцента кафедри фізичного виховання Національного університету водного господарства та природокористування О.Т. Кузнецової впроваджені впродовж 2014–2016 років у навчально-виховний процес з фізичного виховання студентів Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Результати впровадження свідчать, що розроблена О.Т. Кузнецовою концепція та методична система забезпечують досягнення мети та завдань фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення, допомагають викладачам кафедри якісно планувати і проводити навчальний процес та фізкультурно-оздоровчі заходи в університеті. Оздоровчі технології слугують досягненню завдань підготовки студентів до життєздатності та професійної діяльності. Розроблена і впроваджена модель методичної системи застосування оздоровчих технологій підтвердила наукову новизну і практичну значимість дисертаційного дослідження О.Т. Кузнецової.

Результати впровадження були обговорені та схвалені на засіданні кафедри фізичного виховання та рекреації (протокол № 5 від 22 грудня 2016 р.) Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Проректор з наукової і міжнародної роботи,
 доктор педагогічних наук, професор

Завідувач кафедри фізичного виховання
 та рекреації, доктор педагогічних наук,
 професор



Н.А. Сейко

Г.П. Грибан

173000



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

імені М.П. ДРАГОМАНОВА

01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9
Телефон 234-11-08

07.02.2017 № 07-10/173
На № _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертації «Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів» на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) Кузнецової Олени Тимофіївни

Довідка видана О.Т. Кузнецовій про те, що результати її наукового дослідження впроваджені в навчальний процес з фізичного виховання студентів факультету фізичного виховання і спорту НПУ імені М.П. Драгоманова, а саме: засоби активізації рухової активності студентів спеціальних медичних груп, фізкультурно-оздоровчі технології, методична система застосування оздоровчих технологій, засоби розвитку мотиваційно-ціннісного ставлення до занять з фізичного виховання.

Представлені О.Т. Кузнецовою психолого-педагогічні умови, методичні вимоги щодо організації навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах слугують досягненню системи цілей навчального процесу, розвитку мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання, призводять до покращання фізичного розвитку і фізичної підготовленості та якості навчання студентів, що дає підставу рекомендувати їх до подальшого використання в педагогічному процесі вищих навчальних закладів України.

Проректор з наукової роботи,
доктор фізичко-математичних наук,
професор

Декан факультету фізичного виховання і спорту,
доктор педагогічних наук, професор



Г.М. Торбін

О.В. Тимошенко



ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ЄВРОПЕЙСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ

03115, м. Київ, бульв. Акад. Вернадського, 16-в. E-mail: office@e-u.in.ua Тел.: (044) 450-99-31,
Факс: (044) 452-35-68 р/р 26008014040118 філія АТ "Укресімбанк" МФО 380333, код 24366800

А/12-71Р1 від *22 березня* 20*17* р.
на № _____ від « ____ » _____ 20 ____ р.

ДОВІДКА

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Кузнєцової Олени Тимофіївни на тему «Методична система
застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання
студентів» на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук
зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)**

Даною довідкою засвідчується, що результати дисертаційного дослідження О.Т. Кузнєцової на тему: «Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів» набули практичного застосування впродовж 2014–2016 років у фізичному вдосконаленні студентів ПВНЗ «Європейський університет».

Позитивні результати отримано від використання матеріалів авторського навчального посібника «Оздоровче тренування студентів» та методичних розробок. Вони дозволили студентам набути необхідних теоретичних знань та вдосконалити практичні уміння і навички фізкультурно-оздоровчої діяльності. Запропоновані та впроваджені у процесі фізичного виховання форми та методи визнані ефективними та такими, що вплинули на формування оздоровчої компетентності, а також готовності майбутніх фахівців до застосування оздоровчих технологій у життєдіяльності.

Матеріали дослідження, розроблені О.Т. Кузнєцовою, можуть бути рекомендовані для застосування в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України.

Результати впровадження були обговорені та схвалені на засіданні кафедри фізичної та тактико-спеціальної підготовки ПВНЗ «Європейський університет» (протокол № 6 від 28 лютого 2017 р.).

Проректор з наукової роботи,
доктор економічних наук, професор

Н.С. Прокопенко

Доктор технічних наук, доцент
Завідувач кафедри фізичної та
тактико-спеціальної підготовки, ст. викладач
Доцент кафедри фізичної та тактико-
спеціальної підготовки, кандидат педагогічних наук

В.А.Лахно

І.С. Тихонькова

Г.В. Кротов



Національний фонд
Української незалежності
і демократії



Золота медаль
"НЕЗАЛЕЖНІСТЬ
УКРАЇНИ"



Національний торговий
"ЗОЛОТА ТОРГОВА МАРКА"

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования "Гомельский государственный
университет имени Ф. Скорины"

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по научной работе
доктор технических наук, профессор
О.М. Демиденко
"06" 10 20 17 г.



А К Т

внедрения результатов диссертации «Методическая система использования оздоровительных технологий в процессе физического воспитания студентов» Кузнецовой Елены Тимофеевны в образовательный процесс

Настоящий акт составлен об использовании в образовательном процессе кафедры теории и методики физической культуры:

- авторских методических и практических рекомендаций по совершенствованию системы физкультурного образования студентов;
- инновационных способов активизации двигательной активности студентов;
- способов контроля и самоконтроля физического состояния студенческой молодёжи.

Разработки использованы в образовательном процессе кафедры теории и методики физической культуры с 01 сентября 2017 года при организации и проведении лекционных, семинарских и практических занятий со студентами.

Использование авторских разработок позволило рационально планировать организационно-методические основы учебного процесса студентов факультета физической культуры; расширить их физкультурные знания, повысить их двигательную активность посредством применения инновационных средств и методов физического воспитания; повысить самооценку физического состояния студенческой молодёжи.

Декан факультета физической культуры, к.п.н., доцент

С.В. Севдалев

Зав. кафедрой теории и методики физической культуры, д.п.н., профессор

Г.И. Наршкин

Сотрудники, использующие разработки:
зам. декана по научной работе, к.п.н

Е.В. Осипенко

Автор-разработчик

Е.Т. Кузнецова

Описание объектов внедрения

- авторских методических и практических рекомендаций по совершенствованию системы физического воспитания студентов;
- инновационных способов активизации двигательной активности студентов;
- способов контроля и самоконтроля физического состояния студенческой молодёжи

Доцентом кафедры физического воспитания Национального университета водного хозяйства и природопользования Кузнецовой Еленой Тимофеевной при выполнении НИР «Совершенствование процесса физического воспитания и повышения спортивного мастерства студентов технических специальностей учебных заведений» (№ ГР 0114U001146) разработано учебное пособие «Оздоровительная тренировка. Тестовые задания для модульного контроля».

Разработанная методика тестового контроля студентов предназначена для педагогов учреждений образования, студентов, магистрантов, аспирантов, других заинтересованных специалистов.

Разработчик: Кузнецова Елена Тимофеевна, доцент кафедры физического воспитания Национального университета водного хозяйства и природопользования.

Сотрудники, использующие разработку: Осипенко Евгений Владиславович, кандидат педагогических наук, зам. декана по научной работе факультета физической культуры.

Ковалёва Ольга Аврамовна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры.

Начало использования объекта внедрения: 01 сентября 2017 г.

Число студентов, пользующихся разработкой: 87 человек.

Дата и номер протокола заседания кафедры, на котором разработка рекомендована к внедрению в образовательный процесс: 15.06.2017 № 13.

Заведущий кафедрой теории и методики физической культуры, докт. пед. наук, профессор



Г.И. Наршкин



Від 20.03, 2018 № 001-445
На № _____ від _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертації «Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів» на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)

Кузнецової Олени Тимофіївни

Довідка видана доценту кафедри фізичного виховання О.Т. Кузнецовій про те, що запроваджені результати дисертаційного дослідження в процес фізичного виховання студентів університету охоплювали: навчальні посібники та методичні рекомендації, навчально-методичний комплекс дисципліни «Фізичне виховання» для студентів спеціального навчального відділення; дистанційні спецкурси «Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів», «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів».

За результатами дослідження отримано авторські свідоцтва: «Комп'ютерна програма [Test-I] для тестування знань студентів спеціальних медичних груп та звільнених від практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання», «Каталог літератури до виконання тестових завдань з дисципліни «Фізичне виховання» за допомогою комп'ютерної програми [Test-I]», «Комп'ютерна програма з базою даних «Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів», впроваджено у навчальний процес інформаційно-комунікативні технології. Використані розробки схвалені викладачами кафедри фізичного виховання та студентами університету, які за станом здоров'я займаються фізичним вихованням у спеціальному навчальному відділенні. Такий результат зумовлений, передусім, позитивним ефектом у зміні показників фізичного стану студентів та їх бажанням займатися фізичними вправами самостійно у позанавчальний час.

Результати дослідження використано викладачами для розроблення навчально-методичних комплексів, методичного забезпечення дисципліни, а також у науковій діяльності для вдосконалення шляхів, підходів та змісту фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення. Застосування матеріалів дисертаційного дослідження О.Т. Кузнецової дало змогу адаптувати запропоновані інновації у контексті модернізації процесу фізичного виховання до сучасних потреб практичної діяльності.

Результати впровадження були обговорені та схвалені на засіданні кафедри фізичного виховання (протокол № 5, від 21.02.2018 р.).

Проректор з наукової роботи
та міжнародних зв'язків,
доктор економічних наук, професор



Н.Б. Савіна

Зубрицький Богдан Дмитрович (0362) 63-74-59