МІНІСТЕРСТВО АГРАРНОЇ ПОЛІТИКИ І ПРОДОВОЛЬСТВА УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРОЕКОЛОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

На правах рукопису

ГРИБАН ГРИГОРІЙ ПЕТРОВИЧ

УДК 796.011.3-057.875

МЕТОДИЧНА СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ

13.00.02 – теорія та методика навчання

(фізична культура, основи здоров'я)

Дисертація на здобуття наукового ступеня

доктора педагогічних наук

Науковий консультант –

Тимошенко Олексій Валерійович,

доктор педагогічних наук, професор

Житомир – 2012

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ…….. 5

ВСТУП…… 6

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ……. 21

1.1. Теоретико-науковий аналіз організації та управління системою фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України… 22

1.2. Методологічні та психолого-педагогічні виміри фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів…… 39

1.3. Науково-валеологічні засади комплексного вирішення завдань фізичного виховання студентів……... 49

1.4. Роль системного підходу в активізації навчального процесу з фізичного виховання…… 62

Висновки до першого розділу…… 73

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНА СИСТЕМА ЯК СКЛАДОВА ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ……..…… 75

2.1. Педагогічні умови забезпечення функціонування методичної системи фізичного виховання студентів……. 76

2.2. Теоретичні та практичні засади генезису і тенденцій розвитку методичної системи фізичного виховання студентів та її реалізація їх в освітній та оздоровчій практиці…….. 83

2.3. Історичні аспекти становлення та розвитку методичної системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах України……. 102

2.4. Сучасні відомості про розвиток методичного забезпечення системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах різних країн світу……... 116

2.5. Особливості організації системи фізичного виховання студентів-аграріїв…… 127

Висновки до другого розділу…….. 157

РОЗДІЛ 3. КОНСТРУЮВАННЯ ТА ОБГРУНТУВАННЯ МОДЕЛІ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ…… 161

3.1. Методологія, методи і організація дослідження…… 162

3.2. Концепція формування та розвитку методичної системи фізичного виховання майбутніх фахівців-аграріїв…… 175

3.3. Модель методичної системи фізичного виховання та її структурні компоненти…….. 192

3.4. Педагогічне конструювання та проектування змісту навчального процесу в аграрних університетах на основі моделі методичної системи фізичного виховання…… 216

3.5. Роль інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій в удосконаленні методичної системи фізичного виховання…… 248

3.6. Роль викладача фізичного виховання та психолого-педагогічні аспекти його діяльності в ході впровадження методичної системи…. 254

Висновки до третього розділу…….. 268

РОЗДІЛ 4. ВПРОВАДЖЕННЯ МОДЕЛІ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ-АГРАРІЇВ……. 271

4.1. Технологія формуваннння мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання та здорового способу життя……. 272

4.2. Реалізація і впровадження організаційно-змістового блоку методичної системи…… 301

4.3. Реалізація і впровадження процесуально-діяльнісного блоку методичної системи…… 315

4.4. Реалізація діагностичного блоку методичної системи……. 326

4.5. Авторські методики у методичній системі фізичного виховання студентів-аграріїв…… 329

Висновки до четвертого розділу…….. 368

РОЗДІЛ 5. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МОДЕЛІ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ…….. 372

5.1. Критерії та рівні готовності студентів-аграріїв з фізичного виховання до майбутньої професійної діяльності…… 373

5.2. Порівняльний аналіз ефективності традиційної й оновленої моделі методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів…… 384

Висновки до п’ятого розділу…… 414

ВИСНОВКИ…… 416

ДОДАТКИ…… 422

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….. 483

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

АПК	–	агропромисловий комплекс
ВНЗ	–	вищий навчальний заклад
ГПО	–	комплекс “Готовий до праці й оборони”
ГРЗ	–	гостро-респіраторні захворювання
ECTS	–	Європейська кредитно трансферна система
ЖНАЕУ	–	Житомирський національний агроекологічний університет
ІГСТ	–	індекс Гарвардського степ-тесту
НМК	–	навчально-методичний комплекс
КМСОНП	–	кредитно-модульна система організації навчального процесу
НУФВСУ	–	Національний університет фізичного виховання і спорту України
ППФП	–	професійно-прикладна фізична підготовка
РФП	–	рівень фізичної підготовленості
ЧСС	–	частота серцевих скорочень

ВСТУП

Актуальність теми. Політичні і соціально-економічні зміни, що відбуваються в Україні та світі, вимагають істотного реформування системи освіти, яка має забезпечити кожному студентові реальні умови для інтелектуального, духовного і фізичного розвитку та підвищення загальнокультурного і професійного рівня, що відповідає кращим світовим стандартам.

Наразі зниження рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості і здоров'я студентської молоді в Україні набуло масового характеру. Причинами незадовільних показників розвитку фізичних якостей у більшості представників студентської молоді та погіршення стану її здоров'я є суттєве зниження рухової активності та недостатня увага до фізичного виховання в сім'ях, школах та ВНЗ. Сучасна система фізичного виховання в Україні не задовольняє природної біологічної потреби студентської молоді в руховій активності, не забезпечує студентів необхідним рівнем здоров'я, фізичної підготовленості, працездатності, науково обґрунтованими освітніми й оздоровчими технологіями, які можна використовувати у подальшій життєдіяльності. Адже виникла суперечність між потребами особистості студента у світоглядному, духовно-культурному, інтелектуальному збагаченні та фізичному вдосконаленні.

Для розв'язання протиріч, що склалися між рівнем соціальних вимог і ефективністю педагогічних дій у процесі фізичного виховання студентів, в Україні та на пострадянському просторі проведено багато різноманітних наукових досліджень, які представлені у фундаментальних працях В.Г. Арефьєва [28], В.Л. Волкова [120, 121], О.Д. Дубогай [268–272], М.В. Дутчака [276, 278], Г.А. Єдинака [285], С.М. Канішевського [333–335], Р.П. Карпюка [338], В.П. Краснова [365], Т.Ю. Круцевич [370–372], О.С. Куца [405–410], А.В. Магльованого [443–446], Р.З. Поташнюк [1995], Є.Н. Приступи [552–554], С.І. Присяжнюка [555–557], В.В. Приходько [558–561], Р.Т. Раєвського [570–574], Л.П. Сергієнка [605], Л.П. Сущенко [639, 640], О.В. Тимошенка [654–657],

Б.М. Шияна [727–729], Ю.М. Шкребтія [731] та ін. Стратегія реалізації цих досліджень є очевидною, проте механізмів подальшого впровадження відповідних результатів не передбачено. Натомість є лише окремі відображення створення методичної системи в дисертаційних дослідженнях В.Б. Базильчук [48], Т.І. Дмитрієнко [258], А.В. Домашенка [261], О.Т. Литвина [424], О.М. Мікули [474], В.Г. Шилька [725], В.С. Якимовича [739] та ін. Однак ці дослідження виконані поза моделлю методичної системи фізичного виховання студентів ВНЗ.

Розробкою теорії побудови методичних систем займалися В.П.Беспалько, Т.А. Бороненко, Л.І. Долинер, В.В. Краєвський, Н.В. Кузьміна, М.І. Моро, О.М. Пишкало, зокрема у професійній освіті С.С. Вітвицька, Г.І. Ковальова, Р.Х. Козаков, Т.М. Петрова, К.Є. Романова, загальнотехнічних дисциплінах – М.І. Наумкін, Г.І. Шабанов, у геометрії – Н.В. Гібалова, В.У. Глізбург, О.М. Пишкало, у філології – І.Є. Брякова, Р.О. Гришкова, Т.В. Самосенкова, В.М. Шовковий, у математиці – Н.О. Бурмістрова, Л.І. Боженкова, С.І. Калінін, Г.І. Ковальова, О.М. Кондратьєва, С.О. Скворцова, В.І. Снігурова, С.П. Семенець, І.Л. Тимофеєва, Ю.В. Триус, у географії – О.О. Таможня, у фізиці – М.Т. Мартинюк, О.С. Кодикова, О.О. Толстеньова, в екології – О.М. Пономарьова, М.В. Шептуховський, в інформатиці – Ю.С. Барановський, І.Б. Готська, І.Б. Милова та ін.

Аналіз літературних джерел показав, що сьогодні не існує комплексних досліджень, направлених на модернізацію методичної системи фізичного виховання студентів ВНЗ. В Україні, Росії, Білорусі та інших країнах проблема оновлення методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів розв’язувалась недостатньо. В той же час фізичне виховання як навчальна дисципліна дозволяє вирішувати одночасно освітні, виховні та оздоровчі завдання, які спроможні забезпечити збалансований педагогічний вплив на студента відповідно до сучасних вимог формування творчої, інтелектуальної, морально стійкої та фізично досконалої особистості (В.П. Андрущенко, І.Д. Бех, В.І. Бондар, В.Г. Кремень, С.Д. Максименко, В.М. Синьов, О.В. Сухомлинська, М.М. Фіцула та ін.).

Узагальнення досвіду дало можливість виявити ряд суперечливих питань, що потребують вирішення:

- *на концептуальному рівні сучасної освіти:* між об'єктивною потребою суспільства у конкурентоспроможних фахівцях з особистісною громадською позицією та станом спеціальної професійно-прикладної фізичної підготовленості, зорієнтованої на формування функціональної готовності випускників аграрних університетів до умов праці в аграрному секторі; між новими соціальними потребами у підготовці фахівців-аграріїв до забезпечення основ фізкультурно-оздоровчої освіти сільської молоді, залучення її до здорового способу життя та недооцінкою цього процесу в сучасній системі вищої аграрної освіти;

- *на рівні визначення спеціальної фізичної підготовленості та стану здоров'я майбутнього фахівця-аграрія:* між новими вимогами до фізичної підготовленості і стану здоров'я майбутніх аграріїв та сучасним станом їх мотиваційно-ціннісного ставлення до здорового способу життя і виконання своїх професійних обов'язків; між обсягом теоретичних знань, практичних умінь та рівнем фізичної підготовленості і постійним скороченням кількості аудиторних годин на вивчення навчальної дисципліни "Фізичне виховання"; між потребою застосування інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій навчання у поєднанні з традиційними та відсутністю методики навчання і матеріально-технічного забезпечення навчального процесу;

- *на рівні визначення мотиваційно-ціннісного ставлення майбутніх фахівців-аграріїв до власного здоров'я і здоров'я оточуючих:* між необхідністю цілеспрямованого формування мотиваційно-ціннісного ставлення до власного здоров'я і здорового способу життя та відсутністю відповідних технологій.

Актуальність проблеми та її недостатня розробленість зумовили вибір теми дисертаційного дослідження **"Методична система фізичного виховання студентів аграрних університетів".**

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження, що становило основний зміст роботи у 1986–1990 рр., виконане відповідно до тематичних планів наукових досліджень кафедри

фізичного виховання Житомирського сільськогосподарського інституту за темою: “Удосконалення навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах”. У 1991–2005 рр. робота виконувалася з урахуванням Зведеного плану НДР Міністерства України у справах молоді та спорту. Подальші дослідження проводилися згідно зі “Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр.” Міністерства України у справах сім’ї, молоді та спорту за темою 3.1.1: “Теоретико-методичні та програмно-нормативні основи фізичного виховання учнів і студентів” (номер державної реєстрації 0107U000771). З 2011 року робота виконувалася за планом Міністерства аграрної політики і продовольчої безпеки України за темою: “Теоретико-методичні засади оптимізації системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України” (державний реєстраційний номер 0112U001618).

Тему дисертаційного дослідження затверджено вченою радою Житомирського національного агроекологічного університету (протокол № 5 від 30 березня 2011 р.) та узгоджено у Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 6 від 14 червня 2011 р.).

Метою дисертаційного дослідження є теоретико-методологічне обґрунтування, розробка та експериментальна перевірка технології методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів.

Відповідно до поставленої мети дослідження передбачено вирішення таких **завдань:**

1. Провести теоретичний аналіз проблеми функціонування чинної системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України.

2. Визначити педагогічні умови функціонування і тенденції розвитку методичної системи фізичного виховання.

3. Розробити концепцію формування та розвитку методичної системи фізичного виховання майбутніх фахівців-аграріїв.

4. Визначити компоненти й структуру моделі методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів.

5. Обґрунтувати критерії та показники ефективності функціонування методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв.

6. Здійснити дослідно-експериментальну перевірку розробленої технології методичної системи фізичного виховання студентів, визначити ступінь її ефективності та запропонувати шляхи і форми впровадження в аграрних університетах.

Об'єктом дослідження є навчально-виховний процес фізичного виховання студентів вищих навчальних аграрних закладів.

Предметом дослідження є теоретичні і практичні засади розвитку методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів в умовах сучасної парадигми освіти.

Концепція дослідження. Провідна ідея дослідження полягає у системному поєднанні особистісного, соціального і діяльнісного аспектів підготовки студентів аграрних університетів до впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у соціальну інфраструктуру села й агропромисловий комплекс. Дана концепція містить зміст, компоненти, критерії оптимізації навчального процесу з фізичного виховання, моніторинг якості навчального процесу, методику оптимізації наукової організації праці викладача фізичного виховання та оптимізації навчально-виховного і фізкультурно-оздоровчого процесу майбутніх аграріїв шляхом упровадження компонентів методичної системи фізичного виховання.

Ефективність системи фізичного виховання студентів-аграріїв на сучасному етапі розвитку освіти в Україні визначається адекватним вибором мети і завдань, організаційних форм, методів і засобів навчання, оздоровлення та виховання у їх раціональному поєднанні. Орієнтація на інноваційні технології фізичного виховання студентів призводить до суттєвих змін його змістової і процесуальної складових, детермінує модернізацію традиційної системи фізичного виховання, розробку і модернізацію нової методичної системи, яка становить теоретичні і методичні засади навчального процесу.

Розробка моделі методичної системи фізичного виховання має базуватися на системно-цілісному, системно-діяльнісному, особистісно орієнтованому,

культурологічному, інтегрованому й інших підходах з урахуванням специфіки професійної діяльності майбутніх фахівців-аграріїв та їх готовності до повноцінної життєдіяльності. Складний інтегративний характер сутності поняття “методична система фізичного виховання студентів аграрних університетів” зумовлює науковий пошук у таких аспектах: методологічному, теоретичному і практичному.

Провідна ідея дослідження, основні положення концепції зосереджені в **загальній гіпотезі** про те, що методична система фізичного виховання студентів аграрних університетів, як синтез теоретико-методологічних положень, методичних і практичних комплексів, методів, прийомів і засобів, здатна забезпечити готовність майбутніх аграріїв до ефективної життєдіяльності не лише в умовах навчального середовища, а й у процесі майбутньої професійної діяльності.

Загальна гіпотеза конкретизована у низці **часткових гіпотез**, зміст яких полягає в тому, що суттєве покращання стану здоров’я, рівня фізичної підготовленості та працездатності майбутніх аграріїв можливе лише за умови розробки сучасних теоретичних і методичних засад фізичного виховання та впровадження у навчальний процес аграрних університетів нової методичної системи, підґрунтям якої є принцип фундаментальності та фізкультурно-оздоровчої спрямованості навчального процесу. Це зумовить:

- приведення у відповідність змісту засобів фізичного виховання студентів-аграріїв до сучасних досягнень фізкультурно-оздоровчої освіти, теорії і методики фізичного виховання та актуальних потреб розвитку особистості;

- інтеграцію традиційних засобів фізичного виховання і нових, інноваційних, що сприятиме підвищенню інтенсивності й результативності навчального процесу із фізичного виховання, а також активізації фізкультурно-оздоровчої діяльності у позанавчальний час;

- дотримання принципів індивідуалізації та диференціації фізичних навантажень, посилення мотивації та інтересу до активних занять фізичними вправами, реалізацію особистісно орієнтованого підходу;

- урізноманітнення форм, методів і засобів залучення студентів до участі у фізкультурно-оздоровчих заходах;

- підвищення рівня фізкультурно-оздоровчої освіти, загальної і спеціальної фізичної підготовленості, покращання стану здоров'я, набуття навиків дотримання здорового способу життя і вміння їх передати іншим, що в цілому забезпечить високий рівень фізкультурно-оздоровчих компетентностей та загальної життєдіяльності;

- залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами та спортом, що сприятиме розширенню оздоровчого потенціалу, набуттю нових умінь і навиків рухової активності, фізичному розвитку і фізичній підготовленості.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань, мети і перевірки гіпотези використовувалися такі методи дослідження:

- *теоретичні:* 1) метод концептуально-порівняльного аналізу, за допомогою якого зіставлялися наявні теоретичні підходи до вирішення питань сучасного стану системи фізичного виховання у ВНЗ на основі узагальнення філософсько-методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, архівних матеріалів, новаторського досвіду, а також узагальнення власного багаторічного викладацького досвіду;

2) метод структурно-системного аналізу дав змогу систематизувати та узагальнити інформацію про досліджуваний об'єкт та створити модель методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів і виявити закономірності й особливості її функціонування на основі кількісного та якісного аналізу результатів педагогічного експерименту;

3) метод моделювання, на основі якого було обґрунтовано теоретичні засади навчально-оздоровчого процесу із фізичного виховання та впроваджено їх у вищих аграрних навчальних закладах України;

- *емпіричні:* анкетування й опитування, педагогічні спостереження, метод експертних оцінок, тестування, самооцінювання і модульно-рейтингове оцінювання застосовувалися для підтвердження важливості чинників, що обумовлюють особливості і тенденції розвитку фізичного виховання у ВНЗ та для

діагностики теоретичних знань, умінь, навичок, рухової активності, фізичної підготовленості і фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів-аграріїв;

- *педагогічний експеримент* (констатувальний, формувальний) проводився з метою перевірки ефективності розробленої моделі методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів;

- *методи обробки статистичних* даних та їх відображення в графічних та табличних формах.

Методологічні засади дослідження становлять: теорія наукового пізнання; діалектичний принцип взаємозв'язку та взаємозумовленості закономірностей і явищ соціальної дійсності; концептуальні положення системного, комплексного, структурно-функціонального, прогностичного, синергетичного підходів та методу аналогій до вивчення фізкультурно-оздоровчої освіти і процесу фізичного виховання як системи відкритої і здатної до самоорганізації; теорія систем, діяльнісна теорія навчання, концепція моделювання складних педагогічних об'єктів та процесів, основні положення філософії освіти, психології, педагогіки, соціології щодо наукової організації навчального процесу у ВНЗ з метою формування методичної системи фізичного виховання студентів, технологій мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я і здоров'я оточуючих; дидактика фізичного виховання; положення щодо цілісності, наступності, інтегрованості змісту фізкультурно-оздоровчої освіти; діяльнісний підхід до виховання особистості студента як активного творчого суб'єкта.

Теоретичні засади дослідження становлять положення і висновки вітчизняних і зарубіжних науковців, які стосуються проблем: філософії освіти (В.П. Андрущенко, В.П. Бех, Г.І. Волинка, Б.С. Гершунський, І.А. Зязюн, С.Ф. Клепко, В.Г. Кремень, О.А. Лігоцький, В.І. Луговий, В.С. Лутай, В.О. Огнев'юк, П.Ю. Саух та ін.), модернізації теорії і практики національної освіти і виховання (І.Д. Бех, В.І. Бондар, Н.Г. Ничкало, В.В. Рибалка, О.О. Романовський та ін.), методології педагогічної науки і понятійного апарату педагогіки та теорії і методики фізичного виховання (С.І. Архангельський, Б.А. Ашмарін, В.П. Беспалько, В.В. Краєвський, Т.Ю. Круцевич, В.М. Платонов,

М.Н. Скаткін та ін.), історії розвитку системи фізичного виховання у ВНЗ України та зарубіжних країнах (О.М. Вацеба, О.Т. Винничук, Є.Н. Приступа, А.В. Цьось та ін.), застосування новітніх технологій у педагогічному процесі (М.В. Артюшина, І.І. Бабін, В.С. Безрукова, О.Д. Дубогай, Т.О. Дмитренко, В.І. Євдокимов, Р.П. Карпюк, М.В. Кларін, Н.І. Лапін, Т.В. Машарова, Т.С. Назарова, А.С. Нісімчук, В.Г. Онушкін, В.Ф. Паламарчук, І.П. Підласий, С.Д. Поляков, Г.Ф. Пономарьова, А.І. Пригожин, В.О. Сластьонін, С.О. Сисоєва, Л.П. Сущенко, Н.Р. Юрсубекова та ін.), теорії пізнання, загальної теорії функціонування відкритих систем, системно-діяльнісного, комплексного і "нормованого" підходів (П.К. Анохін, С.І. Архангельський, Л. Берталанфі, Л.І. Божович, А.В. Брушлінський, Л.С. Виготський, П.Я. Гальперін, Б.С. Гершунський, В.В. Давидов, Д.Б. Ельконін, Г.С. Костюк, О.М. Леонтьєв, Б.Ф. Ломов, Д.М. Небилицин, В.Н. Садовський, Б.М. Теплов та ін.), обґрунтування теоретичних основ оптимізації (В.І. Андреєв, Ю.К. Бабанський, В.П. Беспалько, В.І. Бондар, М.О. Данилов, А.В. Жиліна, В.І Лозова, І.Т. Огородников, М.М. Поташнюк, О.В. Тимошенко та ін.), вивчення ефективності використання засобів оптимізації педагогічного процесу, зокрема фізичного виховання студентів (В.К. Буряк, І.Я. Лернер, О.А. Нільсон, В.В. Раєвський, В.І. Смагін, О.В. Тимошенко, С.Т. Швацький та ін.), теорії розвитку фізичних якостей і фізичної підготовки (Б.О. Ашмарін, В.К. Бальсевич, М.М. Булатова, В.Л. Волков, М.М. Линець, Л.П. Матвєєв, В.М. Платонов та ін.), теорії і методики фізичного виховання (Т.Ю. Круцевич, Л.П. Матвєєв, Б.М. Шиян та ін.), професійно-прикладної фізичної підготовки студентів аграрних ВНЗ (В.І. Ільїнич, В.П. Краснов, В.М. Манько, Л.П. Пилипей, Р.Т. Раєвський), психолого-педагогічних засад розвитку особистості у процесі навчання (Б.Г. Ананьєв, О.Є. Антонова, І.Д. Бех, Е.В. Бондаревська, Л.С. Виготський, П.Я. Гальперін, В.В. Давидов, О.А. Дубасенюк, В.Д. Ельконін, З.І. Калмикова, Г.С. Костюк, С.Д. Максименко, Б.М. Теплов, А.В. Царенко, І.С. Якиманська та ін.), що дає змогу обґрунтувати впровадження авторської моделі методичної системи фізичного виховання студентів в аграрних університетах України.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що *вперше*:

- розроблено, теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено модель методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів, яка знайшла своє відображення у методологічних, організаційних та методичних основах проектування навчально-виховного процесу, що відповідає розвитку педагогічних технологій і спрямованості на самореалізацію майбутнього фахівця аграрного сектора;

- розроблено та обґрунтовано концепцію методичної системи фізичного виховання майбутніх фахівців-аграріїв, яка містить теоретико-методологічну основу, авторську ідею, концептуально-методологічне проектування, систему принципів, педагогічні умови функціонування методичної системи, а також особливості та шляхи реалізації концепції;

- виявлено принципи інтеграції між фізичною і методичною підготовкою, варіативності та альтернативності, диференціації та індивідуалізації, оптимальності та самоорганізації навчання студентів на основі педагогічно виваженого і доцільного поєднання засобів, методів і форм методичної підготовки;

- розроблено зміст процесу фізичного виховання та побудовано систему навчально-методичних комплексів для аграрних ВНЗ;

- визначено й узагальнено ключові поняття, що розкривають сутність методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв;

- розроблено і науково обґрунтовано рівні фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх аграріїв;

- проаналізовано становлення і розвиток фізкультурно-оздоровчої освіти в аграрних ВНЗ України та зарубіжних країн;

- *удосконалено* концептуальні засади та науково-теоретичні умови проектування, функціонування і розвитку методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів; створено методичне забезпечення для ефективної реалізації методичної системи фізичного виховання; розкрито

реалізаційні етапи вирішення системи педагогічних завдань у фізичному вихованні;

- *подальшого розвитку* набули організація системи фізичного виховання студентів-аграріїв, структура і зміст навчального процесу із фізичного виховання в аграрних ВНЗ, шляхи інтеграції класичних засобів фізичного виховання з інноваційними, запроваджено педагогічні технології підвищення ефективності навчального процесу із фізичного виховання в аграрних університетах.

Теоретичне значення одержаних результатів полягає: у концептуальному обґрунтуванні необхідності вдосконалення методичної системи фізичного виховання на основі раціонального поєднання традиційних та інноваційних форм організації, методів і засобів навчального процесу; у розширенні наукових уявлень про зміст і структуру навчального процесу; у визначенні принципів проектування структури та змісту методичної системи.

У роботі теоретично обґрунтовано модель методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів; сформовано компоненти та зміст навчального процесу, які сприяють найбільш повному розкриттю фізичних і психічних можливостей студентів; визначено організаційні форми, методи та засоби фізичного виховання для надання фізкультурно-оздоровчої спрямованості освіти, розвитку умінь і навиків, фізичної підготовленості, які забезпечують адекватність навчально-виховного процесу майбутній професійній діяльності студентів-аграріїв.

Розкрито фізкультурно-оздоровчу компетентність аграрія як інтегративний багатофакторний стан фахівця, що характеризується гностичними, проектувальними, конструкторськими, моделювальними, технологічними, комунікативними, організаційними знаннями, вміннями і навиками, які забезпечують високу якість життєдіяльності.

Практичне значення одержаних результатів визначається: комплексним розв’язанням проблеми впровадження у навчальний процес аграрних ВНЗ методичної системи фізичного виховання студентів, що забезпечує гарантоване досягнення проектованих фіксованих результатів з дисципліни “Фізичне

виховання”, а саме: знань, умінь, переконань, розвитку фізичних якостей, загальної і спеціальної фізичної підготовленості, мотиваційно-ціннісного ставлення до здорового способу життя і власного здоров’я, набуття студентами фізкультурно-оздоровчих компетенцій; створенням навчально-методичного комплексу, основу якого становлять: навчальна програма, методичні рекомендації, посібники з грифом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України та інших відомств (“Фізичне виховання студентів сільськогосподарських вузів”, “Професійно-прикладна фізична підготовка студентів сільськогосподарських вузів”, “Зміцнення здоров’я і фізичної підготовленості студентів в умовах малих доз радіаційного забруднення”, “Основи розвитку фізичних якостей”, “Фізичне виховання”, “Фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота в студентських гуртожитках” та ін.), засоби фізичного виховання, модульно-рейтингова система оцінювання знань, умінь і фізичної підготовленості.

Важливим напрямком практичної реалізації висновків і результатів дослідження може бути їх використання під час укладання навчальних програм з фізичного виховання, розробки лекційних курсів і практичних занять для студентів ВНЗ спортивного профілю, у ході підвищення кваліфікації викладацького складу, під час написання посібників і підручників з проблем підготовки фахівців фізичного виховання. Розроблену модель методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів можна адаптувати до навчального процесу з фізичного виховання студентів різних факультетів і ВНЗ.

Теоретичні положення та практичні напрацювання, які відображені в дисертаційному дослідженні, використані в навчальному процесі з фізичного виховання студентів Харківського національного технічного університету сільського господарства ім. Петра Василенка (довідка № 356 від 28 грудня 2011 р.), Житомирського національного агроекологічного університету (довідка № 2138 від 29 грудня 2011 р., акт упровадження від 18 червня 2012 р.), Вінницького національного аграрного університету (довідка № 12789 від 26 березня 2012 р.), Уманського національного університету садівництва (довідка

№ 20-06/447 від 8 травня 2012 р.), Житомирського обласного управління з фізичного виховання та спорту (акт упровадження від 12 червня 2012 р.), Білоцерківського національного аграрного університету (довідка № 1231 від 9 липня 2012 р.), Дніпропетровського державного аграрного університету (довідка № 44-11-1042 від 6 серпня 2012 р.), Херсонського державного аграрного університету (довідка № 76-05/11 від 13 серпня 2012 р.), Дніпропетровського державного інституту фізичної культури (довідка № 01-01/691 від 3 вересня 2012 р.), Львівського державного університету фізичної культури (довідка № 634 від 10 вересня 2012 р.), Полтавської державної аграрної академії (довідка № 01-07/1181 від 24 грудня 2012 р.).

Особистий внесок здобувача у працях, написаних у співавторстві, полягає в теоретичному обґрунтуванні проблеми, розробці структури і планів-проспектів написання робіт, обґрунтуванні концептуальних засад вирішення поставлених завдань, наведенні власних результатів наукових досліджень та результатів досліджень, виконаних під керівництвом здобувача і за його безпосередньої участі. У навчальному посібнику “Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов сельскохозяйственных вузов” написано особисто вступ і розділи 1–6. У навчальному посібнику “Физическое воспитание студентов сельскохозяйственных вузов (основное учебное отделение)” підготовлено вступ і розділ 2. У навчальному посібнику “Зміцнення здоров’я і фізичної підготовленості студентів в умовах малих доз радіаційного забруднення” написано вступ, розділи 2–8. У навчально-методичному посібнику “Основи розвитку фізичних якостей студентів” підготовлено вступ, розділи 1–3, 10–16, 20, 23. У навчально-методичному посібнику “Фізичне виховання” написано вступ, розділи 2, 5, 6.

Вірогідність та наукова обґрунтованість одержаних результатів і висновків дослідження забезпечується: методологічним та теоретичним обґрунтуванням його вихідних положень; використанням взаємодоповнюючих і взаємокоректуючих методів, що відповідають меті та завданням дослідження; стабільністю результатів тривалої дослідницької перевірки теоретичних положень

у головному педагогічному експерименті, об'єктивністю критеріїв оцінювання кількісних і якісних показників експериментальних даних, використанням сучасного математичного апарату; запровадженням комплексного контролю знань, умінь, тестових завдань у навчальний процес з фізичного виховання; педагогічним експериментом та кількісним і якісним аналізом його результатів; обговоренням результатів дослідження на численних науково-методичних і науково-практичних конференціях і семінарах.

Апробація результатів дисертації. Основні положення і результати дослідження апробовані на міжнародних та всеукраїнських науково-методичних та науково-практичних конференціях і семінарах, а саме: "Психологическая наука и практика" (Новосибірськ, 1987); "Совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию студентов сельскохозяйственных вузов" (Москва, 1988, 1989, 1990); "Методические и социально-экономические проблемы массовой физической культуры" (Ужгород, 1988); "Совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений" (Оренбург, 1988); "Опыт и проблемы воспитания потребности в физическом совершенствовании молодежи" (Воронеж, 1989); "Физическая культура и спорт и их роль в оздоровлении и повышении работоспособности трудящихся агропромышленного комплекса" (Кишинів, 1989); "Психологическая наука: проблемы и перспективы" (Київ, 1990); "Физическая культура, здоровье, труд" (Алма-Ата, 1991); "Проблемы физического воспитания студентов сельскохозяйственных вузов" (Горьки, 1991); "Формы и методы активизации учебного процесса по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений" (Ашхабад, 1992); "Актуальные проблемы психологической службы: теория и практика" (Одеса, 1992); "Совершенствование физического воспитания в учебных заведениях" (Гродно, 1993). "Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки студентов в вузе" (Мінськ, 1994); "Фізична культура, спорт, здоров'я нації" (Вінниця, 2001, 2004, 2006); "Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві" (Луцьк, 2002, 2005); "Молода спортивна наука України" (Львів, 2003, 2004, 2005, 2006, 2011, 2012);

“Методология современной общей и спортивной педагогики” (Москва, 2004); міжнародний науковий конгрес “Олімпійський спорт і спорт для всіх” (Київ, 2005); “Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров’я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту” (Київ, 2011), засідання навчально-методичної комісії з фізичного виховання та завідувачів кафедр фізичного виховання Міністерства аграрної політики і продовольчої безпеки України та секції фізичного виховання Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України (Київ, 2000, 2002, 2003, 2006, 2011, 2012; Суми, 2004; Ніжин, 2008; Біла Церква, 2009; Вінниця, 2010).

Кандидатська дисертація “Психологічна підготовка кваліфікованих легкоатлетів на основі вдосконалення спеціалізованих вольових виявів (на прикладі легкоатлетичного бігу)” (спеціальність 13.00.04 – теорія і методика фізичного виховання і спортивного тренування) була захищена у квітні 1986 року. Її матеріали в тексті докторської дисертації не використовувалися.

Публікації. Результати дисертаційного дослідження відображено у 75 публікаціях, а саме: 2 одноосібні монографії, 7 навчальних посібників (з грифом МОНМС України – 3), 1 навчальна програма, 22 статті у спеціалізованих наукових фахових виданнях України та 43 в інших виданнях (з них одноосібних – 61).

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, п’яти розділів, висновків, списку використаних джерел (788 найменувань, з них 46 зарубіжних авторів), додатків (на 60 сторінках). Дисертація містить 44 таблиці, 37 рисунків (з них 9 сторінок таблиць і рисунків, що займають окрему сторінку). Загальний обсяг дисертації становить 563 сторінки, з них 421 – основного змісту дисертації.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Розвиток системи фізичного виховання в Україні відбувається за принципово нових, відмінних від раніше існуючих на пострадянському просторі, соціально-економічних, політико-правових, організаційних, науково-методичних умов. В.П. Борозов писав: “Україна потребує міцних тілом і духом громадян, здатних свідомо примножувати потенціал держави, успішно самореалізовувати свої природні і набуті фізичні і духовні здібності й потенціал, активно розвивати їх” [400, с. 3]. Суспільно-історичний та економічний розвиток України спрямований нині на зміну у потрібному напрямі фізичних, морально-вольових, духовних можливостей людини і системи організаційних заходів, що визначають та регламентують розвиток фізичного виховання в суспільстві та системі освіти. Розвиток системи фізичного виховання у ВНЗ визначається потребами суспільства та окремих його членів і обумовлюється рівнем розвитку матеріального виробництва, соціальними уявленнями про мету, завдання, засоби, зміст і методи.

Застосовуючи теоретичний аналіз, історичний і логічний методи наукового пізнання, необхідно дослідити генезу, з’ясувати теретико-методологічні основи та перспективи для створення методичної системи фізичного виховання студентів. З цією метою у першому розділі дисертації представлено аналіз організації та управління системою фізичного виховання, де розкриті ідеологічні, програмно-нормативні, науково-методичні та організаційні основи розвитку фізичного виховання студентів; визначено методологічні та психолого-педагогічні виміри і валеологічні засади фізичного виховання; розкрито роль системного підходу у навчальному процесі та сформульовано авторське визначення формування змісту методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів. Результати наших досліджень наведені у роботах [126, 162, 163, 191, 211, 215, 217, 219, 536, 537 та ін.].

1.1. Теоретико-науковий аналіз організації та управління системою фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України

Створення в 1991 році на території колишнього СРСР незалежної держави України призвело до повної реорганізації всіх сторін життя, а відповідно – системи освіти і виховання. Виникла термінова необхідність у перебудові системи фізичного виховання, насамперед у вищій школі, яка за короткий період історичної самостійності накопичила велику кількість нерозв'язаних проблем у сфері фізичного виховання студентської молоді. Більшість проблем Україна успадкувала з радянських часів. Нині в Україні ряд проблемних питань (через часті зміни уряду та найвищого органу у сфері фізичної культури і спорту та некомпетентність вищих посадовців) майже не вирішується.

Система фізичного виховання – це історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який ґрунтується на ідеологічних, програмно-нормативних, науково-методичних та організаційних засадах, що забезпечують фізичне виховання різних верств населення [262, 335, 648, 729]. Одним із основних елементів функціонування системи фізичного виховання є програмно-нормативне забезпечення, центральною ланкою якого є навчальні програми, які визначають обсяг знань, умінь і навичок, рівень фізичної підготовленості тощо.

В умовах сучасного суспільства функції фізичного виховання студентів значно змінюються. Це викликане тим, що сьогодні істотно змінюються мотиви професійної діяльності в суспільстві. Часто функції фізичного виховання направлені на надання послуг, які мають на меті проведення повноцінного дозвілля, забезпечення здорового способу життя, тобто вони набувають соціального виміру.

Більше десяти років після виборення Україною державної незалежності викладачі фізичного виховання вищих закладів освіти керувались у своїй діяльності "Інструкцією з організації і змісту роботи кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів" [320] та "Загальносоюзною базисною навчальною програмою для вищих навчальних закладів" [675], що були затверджені за часів

СРСР. Як відомо, особливість цієї вузівської дисципліни у часи тоталітаризму полягала у перевазі утилітарності, домінантному розвитку фізичних якостей, рухових умінь та навичок [558].

Тому система фізичного виховання в Україні перебувала у глибокому кризовому стані і не могла задовольнити потреб фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентської молоді. Процес викладання фізичного виховання у перші роки незалежності України носив застійний характер. Скорочувалася кількість викладачів і годин, відведених для обов'язкових і факультативних занять, збільшувалася кількість хворих студентів та інвалідів, у ряді вищих закладів освіти майже перестали функціонувати спортивні клуби, кількість змагань і виділених коштів на придбання інвентарю та форми зменшувалась. Багато провідних українських фахівців у галузі фізичного виховання і спорту змінили свою професію, виїхали працювати за кордон. Аналіз стану спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи у ВНЗ свідчить про повний її занепад. Скорочувалися ставки голів спортивних клубів, тренерів-викладачів з видів спорту, припинялося фінансування. Цим завдавалося невиправного удару по рівню здоров'я студентів та якості навчально-виховної і спортивної роботи у ВНЗ України [231, 326].

Окрім того, низький рівень підготовленості викладачів підтвердив факт, що 74,8 % із них не знали тих чи інших сучасних організаційних форм фізкультурно-спортивної роботи, не повною мірою володіли інформацією з упровадженням у практику фізкультурного руху інноваційних технологій [407].

Це було зумовлено цілим рядом як об'єктивних, так і суб'єктивних чинників розвитку існуючої системи фізичного виховання. На шляху розбудови України як незалежної держави виникло багато труднощів, які негативно вплинули на всі сторони життя – соціальні, економічні, духовні і культурні. Тому сучасна система фізичного виховання переживала період пошуку стратегічних рішень свого розвитку, що спонукало до початку методичного осмислення і реформування предмета "Фізичне виховання", розробки нових педагогічних технологій, які

вирізняються новим поглядом на завдання, зміст і методи навчання, іншими підходами до студента, трактуванням його потреб та інтересів [19].

Важливі кроки до реформування системи фізкультурно-оздоровчої освіти в Україні були зроблені з прийняттям Державної національної програми “Освіта. Україна XXI століття”, законів України “Про освіту”, “Про вищу освіту”, “Про фізичну культуру і спорт”, Національної доктрини розвитку освіти, Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту, Концепції фізичного виховання в системі освіти України та інших документів. У державі визначено основні пріоритети формування нової освітньої системи відповідно до Цільової комплексної програми “Фізичне виховання – здоров’я нації”. Водночас потребували оновлення та модернізації зміст освіти, зокрема, фізкультурно-оздоровчої та методичної системи фізичного виховання студентів, яка не відповідала вимогам сьогодення.

Ефективна система фізичного виховання, за дослідженнями М.В. Дутчака [276], повинна відповідати таким вимогам: а) забезпечувати цілеспрямовану рухову активність усіх верств населення і на цій основі сприяти зростанню фізичної підготовленості, зміцненню здоров’я та профілактиці захворювань; б) гарантувати доступність і якість рухових оздоровчих послуг; в) здійснювати формування необхідних кадрових, фінансових і матеріально-технічних ресурсів, їх раціональне використання.

Розвиток фізичного виховання у ВНЗ регламентується надійним правовим, програмованим та нормативним забезпеченням, що міститься у конкретних документах і матеріалах, розроблених державними органами управління у сфері фізичної культури і спорту [728]. Першим кроком України до виходу із кризового стану у сфері фізичного виховання було прийняття 24 грудня 1993 року Верховною Радою Закону України “Про фізичну культуру і спорт”, у якому обумовлено, що держава бере на себе відповідальність за політику у сфері фізичного виховання і спорту. В Законі приділено належну увагу фізичному вихованню студентської молоді. Передбачено, що фізичне виховання у ВНЗ

здійснюється шляхом проведення обов'язкових занять відповідно до навчальних програм (стаття 12) [305].

22 червня 1994 року Указом Президента України затверджується "Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні" [252], в якій накреслено основні напрямки подальшого розвитку галузі і розроблено заходи щодо їх реалізації. Окремий розділ програми присвячено фізичному вихованню і фізкультурно-оздоровчій діяльності у навчально-виховній сфері.

Одним із найважливіших заходів розділу була розробка Державних вимог до фізичного виховання в системі освіти, введення у ВНЗ обов'язкових занять з фізичного виховання в обсязі не менше 4 годин на тиждень, розробка системи тестів та оціночних нормативів, введення "Паспорта здоров'я", щорічних заліків з фізичного виховання протягом періоду навчання у ВНЗ, незалежно від форм власності, встановлення норми наповнення навчальних груп, нормативів кадрового і фінансового забезпечення тощо.

В той же час неузгодженість у роботі державних структур негативно впливає на виконання вимог Державної програми у сфері фізичного виховання студентів. Так, зокрема, в травні 1994 року Міністерство освіти і науки України вводить освітньо-професійні програми вищої освіти за професійним спрямуванням, що становлять собою обов'язкові норми мінімуму змісту та рівня підготовки бакалавра. Обсяг навчального навантаження, відведеного на фізичне виховання, становив 216 годин, що мали суттєві розбіжності з вимогами Державної програми.

Крім того, навчальні плани, які були затверджені Міністерством освіти і науки України та Міністерством аграрної політики і продовольства України по окремих спеціальностях, не передбачали заняття з фізичного виховання на III–IV курсах, а також були скорочені години на I–II курсах до одного заняття на тиждень.

Відповідно до навчального плану, затвердженого Міністерством охорони здоров'я України, у медичних ВНЗ виділялися години на фізичне виховання тільки на першому та другому курсах, у результаті чого старші курси залишалися без обов'язкових занять фізичними вправами [622]. Не було впроваджено на

кафедрах фізичного виховання “Паспорт здоров’я”, на окремих спеціальностях залишився один залік на навчальний рік, що в цілому негативно вплинуло на якість навчального процесу з фізичного виховання у ВНЗ України.

Однією з актуальних проблем удосконалення фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентської молоді завжди було програмно-нормативне забезпечення системи фізичного виховання у ВНЗ [85, 282, 285, 335, 346, 405, 408, 410, 448, 487, 570, 729 та ін.]

Протягом багатьох років тривали суперечки навколо доцільності впровадження у практику обов’язкових нормативних вимог для оцінки фізичного стану, і зокрема для оцінки фізичної підготовленості, населення України, насамперед студентської молоді [408]. З розвитком наукових досліджень у галузі психофізичних і психофізіологічних можливостей людини та залежності її розвитку від етнічних, економічних та географічних умов постала проблема розробки критеріїв оцінки фізичного розвитку, фізичної підготовленості та працездатності людини.

Постановою Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 року № 80 затверджено Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України [254]. Це був перший документ у незалежній Україні, який мав на меті оцінити фізичну підготовленість населення України, зокрема студентської молоді. Уведення державного тестування студентської молоді викликало чимало різних нарікань з боку викладацького складу та науковців. Одна частина вбачала в тестах позитивний крок уперед [254, 333, 334, 574], інша вказувала на ряд недоліків [84, 85, 424, 511, 579].

У зв’язку з цим в Україні протягом 2001–2005 років розроблялась наукова тема “Удосконалення системи державних тестів та нормативів фізичної підготовленості учнівської і студентської молоді”. Головним ВНЗ був НУФВСУ (керівник Т.Ю. Круцевич). Питаннями вивчення тестування студентської молоді, як одним із етапів дослідження, керував О.С. Куц. Було проведено значну роботу, яка виявила ряд недоліків, що носять дискусійний характер і потребують

подальшого дослідження, вивчення, обговорення та прийняття нових доповнень і змін до тестового контролю фізичної підготовленості студентської молоді.

О.С. Куц і В.М. Стефанишин [408] уважають, що державні тести не сповна відповідають вимогам принципу всебічного розвитку студентської молоді, не сприяють активізації рухової діяльності, розвитку професійно-прикладних навичок, умінь володіти своїми діями в ситуаціях, які постійно змінюються. По-друге, державні тести через те, що не виконують трьох важливих функцій – програмуючої, контролюючої, прогнозуючої, не можуть бути програмно-нормативною основою системи фізичного виховання.

Автори рекомендують розробляти тести відповідно до класифікації фізичних вправ за способом здійснення активної рухової діяльності, яка об'єднує в одній структурі фізичні вправи для розвитку фізичних якостей, і за композицією рухових дій, яка передбачає: а) балістичні дії на подолання інерційних і реактивних сил; б) циклічні дії лінійного пересування у просторі та в часі; в) комбіновані дії з узгодженням м'язових зусиль та рухом довкілля. А класифікація за індивідуальною і соціальною значущістю розвиваючих здібностей повинна включати чотири групи вправ: школу рухів (фізичні якості і рухові навички); школу діяльності (сенсорно-інтелектуальні здібності, технологічні знання, прикладні вміння); школу зусиль (моральні і вольові якості, тактична майстерність, естетика й етика поведінки); школу співпраці (групова інтеграція спільних дій).

Проведені нами дослідження [175, 193] показали, що нормативи зі стрибків у довжину з місця та бігу на 100 м студентки не спроможні взагалі виконати на оцінку "5" балів. Ряд нормативів, які були представлені у державних тестах, у переважній більшості були неадекватними до функціональних можливостей організму і фізичної підготовленості сучасних студентів.

Невідповідність нормативів оцінки фізичної підготовленості студентської молоді в "Державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовки населення України" може також указувати на те, що, можливо, вони завищені, адже в Указі Президента України № 963/98 від 10.09.98 "Про затвердження Цільової

комплексної програми “Фізичне виховання – здоров’я нації” сказано: “Майже 90 % дітей, учнів і студентів мають відхилення у стані здоров’я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку ...” [705, с. 3].

У той же час державні тести відіграли позитивну роль. Вони стали одним із досить ефективних засобів підвищення якості навчального процесу у навчальних закладах освіти, встановлення чіткої системи оцінювання студентів, визначення критеріїв отримання заліку з фізичного виховання. Водночас система оцінювання не була гуманною, допускалася дискримінація особистості, обмеження її гідності у зв’язку з різним рівнем фізичних можливостей та авторитарними вимогами деяких викладачів. Тести повинні були передбачити, що центром уваги викладача мають бути не результати в тестах фізичної підготовленості, а ставлення студентів до цього виду діяльності, рівень сформованої мотивації, потреба в заняттях фізичними вправами після отримання заліку, на канікулах, після закінчення ВНЗ тощо.

Тому можна повністю погодитися з О.Т. Литвиним [424], що в ході розробки нової системи оцінки фізичної підготовленості населення необхідно радикально змінити методологію розробки критеріїв ефективності системи фізичного виховання. Система тестів і нормативів повинна суворо відповідати меті, завданням і змісту фізичного виховання, враховувати вікові показники розвитку людини, статеві особливості, стан здоров’я, не вимагати максимальних фізичних навантажень, за винятком тестування спеціальної фізичної підготовленості певного контингенту студентів чи курсантів (військовослужбовці, спеціальні силові структури, пожежники та ін.).

З метою приведення галузевих нормативів до чинних законодавчих актів Міністерство освіти і науки України видає наказ № 58 від 26. 02. 1996 року та інструктивний лист № 1/11-637 від 19.04.1996 року, в яких наголошувалось на введенні з 1996/1997 навчального року обов’язкових занять з фізичного виховання обсягом не менше 4 годин на тиждень протягом усього періоду навчання, включенні їх до розкладу занять, встановленні норми наповнення навчальних груп, на введенні в навчальних закладах групи лікувальної фізичної

культури із залученням кваліфікованих фахівців, на проведенні обов'язкового тестування за Державними тестами тощо. Негативне впровадження й ігнорування на місцях вищезгаданих документів призвели до створення в травні 1997 року Координаційної ради з питань фізичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді, яку очолив перший заступник міністра освіти України.

Головне завдання Координаційної ради – організація діяльності установ і закладів освіти щодо виконання заходів, передбачених Державною програмою розвитку фізичної культури і спорту в закладах освіти [252], реалізація положень Концепції фізичного виховання в системі освіти України [352], оперативне вирішення питань фізичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді. Координаційна рада об'єднала зусилля Міністерства освіти і науки України, Центрального спортивного клубу "Гарт", інституту змісту і методів навчання та інших зацікавлених організацій галузі і виступила координаційним і науково-методичним центром діяльності всіх підвідомчих установ, що розробляють і вивчають шляхи вдосконалення і розвитку системи фізичного виховання в галузі освіти.

Значну роль у відтворенні і становленні спортивно-масової роботи і розвитку студентського спорту відіграв Центральний спортивний клуб "Гарт" Міністерства освіти і науки України, що в останні роки суттєво покращив та активізував систему фізичного виховання у ВНЗ. Разом з Держкомспортом України ЦСК "Гарт" підготував ряд програм, направлених на подальший розвиток фізичного виховання і спорту не тільки у ВНЗ, а по всій вертикалі – від дитячих виховних закладів до післядипломної освіти.

В останні роки активізувалася робота щодо проведення літніх універсіад України. У фінальних змаганнях VIII літньої Універсіади України з 40 видів спорту взяло участь понад 8000 студентів, з яких 28 заслужених майстрів спорту України, 217 майстрів спорту України міжнародного класу, 1886 майстрів спорту України, 2141 кандидат у майстри спорту та 1932 спортсмени I розряду [564]. Серед студентів аграрних вищих навчальних закладів України раз на два роки проводяться Всеукраїнські спортивні ігри з 9 видів спорту: баскетбол (чол., жін.),

боротьба вільна, волейбол (чол., жін.), важка атлетика, гирьовий спорт, легкоатлетичний крос, футбол (чол.), настільний теніс, легка атлетика [545]. Це у свою чергу активізувало спортивно-масову роботу у ВНЗ України, почав відроджуватися студентський спорт, до ВНЗ почали вступати на навчання провідні українські спортсмени, що дозволило Україні в 2007 році на Всесвітній універсіаді в Таїланді здобути 28 золотих, 20 срібних, 18 бронзових медалей і посісти загальне третє місце серед 182 країн світу.

З іншого боку, кафедри фізичного виховання замість удосконалення навчального процесу з фізичного виховання, забезпечення здорового способу життя серед усієї студентської молоді, впровадження інноваційних технологій з фізичного виховання зайнялися підготовкою студентів-спортсменів. Викладачі кафедр фізичного виховання почали займатися роботою спортивних клубів, які не мали штатних тренерів.

У той же час на кафедрах фізичного виховання з невеликим штатним викладацьким складом досить важко було забезпечити участь усіх команд в універсіадах. Адже окремим викладачам доводиться готувати 2–3 команди із різних видів спорту для участі у змаганнях. Це забирає багато часу, що негативно впливає на якість навчальної роботи в основному і спеціальному навчальних відділеннях.

Ліквідовуючи недоліки своєї роботи, Міністерство освіти і науки України розробило заходи щодо реалізації цільової комплексної програми “Фізичне виховання – здоров’я нації” [705], що були затверджені на колегії Міністерства освіти і науки України 28.10.1998 року. У цих нормативних документах говориться, що практичні заняття з фізичного виховання у ВНЗ повинні проводитися протягом усього періоду навчання обсягом 4 години на тиждень.

У той же час відсутність в Україні навчальної програми з фізичного виховання значно гальмувала розвиток цієї вузівської дисципліни. Тому Міністерством освіти і науки України було затверджено навчальну програму з фізичного виховання (наказ № 757 від 14.11. 2003 р.) [684] та направлено ректорам вищих навчальних закладів лист Міністерства про підвищення

ефективності роботи щодо формування у студентів культури здоров'я (лист № 1/9 – 595 від 25.12.2003 р.).

Відпрацьовуючи концепцію і зміст першої української програми, її розробники мали достатньо підстав сформувати її як програму розвитку. Надати не лише потужний імпульс прогресу цієї навчальної дисципліни, що вже само по собі є актуальною науково-практичною проблемою, але й реально посприяти вихованню у випускників ВНЗ умінь забезпечувати та підтримувати свій оптимальний психофізичний статус і рівень здоров'я [558].

Зміст програми дає достатні підстави стверджувати: тут ми маємо справу з теоретичною, методичною і практичною проблемою, як протиріччям між високим рівнем наукових досліджень у галузі розробки та використання сучасних педагогічних технологій становлення фізкультурно-діяльнісної особистості і "вчорашнім" днем у прописаному у програмі підході до вирішення освітніх завдань, переконливо викладених у цій програмі [558].

На думку вищезгаданих авторів, програма цілком сучасна і прогресивна. Наприклад, вказано, що головна мета навчальної програми – визначити стандарт фізичного виховання, відповідний мінімальний рівень обов'язкової фізкультурної освіти для студентів, що навчаються у вищих закладах освіти й отримують певний рівень освіти – "бакалавр" і "магістр". Мета дисципліни "Фізичне виховання" у вищому навчальному закладі полягає у послідовному формуванні фізичної культури особистості, фахівця. Визначені також головні критерії ефективності фізичного виховання випускника вищого навчального закладу. Відмічені суттєві методологічні неточності (наприклад, акцент робиться на знаннях, а не на вміннях, не використовується поняття "фізкультурна діяльність", "фізична активність", замість "наявності цінностей у особи" лише "поінформованість про них").

У той же час гасла та наукові аргументи на користь тези бути здоровим, які стають змістом теоретичного розділу програми з фізичного виховання, не сприймаються студентством. Вдало прописана у програмі освітня компонента змісту дисципліни на рівні її завдань у дійсності не виконується взагалі, оскільки

відсутня нова комплексна система оцінювання успішності з фізичного виховання, яка б поєднувала дві основні сторони змісту дисципліни – становлення у студентів знань і вмінь досягати та підтримувати свій здоровий стан, а також компоненту направленого фізичного розвитку. Таким чином, як і раніше, майже вся увага викладачів і кафедр зосереджена суто на моторній складовій фізичного виховання [179, 558], тобто на складанні тестів фізичної підготовки.

Ряд авторів [558] зазначає, що немає підстав уважати першу українську навчальну програму з фізичного виховання для вищих закладів освіти кроком уперед у дійсному, актуальному і соціально-значущому розвитку цієї навчальної дисципліни. В той же час С.М. Канішевський [334, 335] констатує, що кризу фізичного виховання у виховній сфері вдалося подолати, а процес відтворення системи фізичного виховання студентів в Україні має вагомий позитивний здобуток. Звичайно, не можна погодитися з таким твердженням автора, адже вдалося лише зберегти “Фізичне виховання” як навчальну дисципліну у ВНЗ України.

Натомість досить багато авторів [73, 159, 160, 161, 162, 163, 175, 260, 264, 265, 381, 701 та ін.] у своїх наукових працях показують динаміку зростання кількості студентів, які після медичного огляду у ВНЗ віднесені до спеціальної медичної групи. Також існують проблеми підготовки студентів основного навчального відділення до складання тестів з фізичної підготовки, недостатнє матеріально-технічне забезпечення для занять фізичними вправами і спортом студентської молоді тощо.

Ряд авторів [17, 260, 264, 322, 701 та ін.] рекомендує оптимізувати процес фізичного виховання студентів. Адаптувавши дані С.У. Гончаренка [148] до фізичного виховання студентів, під оптимізацією роглядатимемо управління навчальним процесом, що забезпечує оптимальне (найкраще, найдоцільніше за даних умов) функціонування навчально-виховної системи в цьому процесі. Оптимізація процесу фізичного виховання – це вибір оптимального варіанта навчання в конкретній педагогічній ситуації. Основними критеріями оптимізації навчального процесу є результативність і якість вирішення навчально-виховних і

оздоровчих завдань, витрати часу й зусиль викладачів та студентів на їх досягнення. Оптимізація процесу навчання передбачає: 1) формування мети і завдань на кожне заняття чи іншу форму; 2) відповідність змісту навчального процесу меті і завданням; 3) вибір доцільного поєднання форм навчальної діяльності студентів (індивідуальна, парна, групова); 4) раціональне поєднання методів навчання; 5) складання плану вивчення розділу, теми; 6) досягнення плану; 7) аналіз результатів та оцінювання оптимальності планування.

Подальше вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання та спортивно-масової роботи не можливе також без поліпшення матеріально-технічної бази ВНЗ. На сьогоднішній день кількість студентів у ВНЗ зросла удвічі-тричі, а спортивні споруди залишилися старі ще з радянських часів, більшість нових приватних ВНЗ взагалі не мають своєї спортивної бази. Такий стан речей вимагає і відповідного реформування, внесення змін і доповнень до методичної системи, що забезпечує навчальний процес. Необхідно також на державному рівні у ВНЗ відновити роботу спортивних клубів і тренерських кадрів.

Загалом в Україні підготовлено ряд украй важливих для відновлення системи фізичного виховання документів, серед яких: Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді [351]; Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти [253]; Положення про заліки з фізичного виховання [544] та ін.

Із входженням України у Болонський процес виникли нові проблеми у системі фізичного виховання студентів, почалася руйнація традиційного навчального процесу з фізичного виховання. Не розібравшись із суттю принципів Болонського процесу, не визначившись зі змістом навчальних предметів та технологією їх структурування, багато керівників ВНЗ різних рангів вимагало від кафедр фізичного виховання розробляти кредитно-модульну систему організації навчального процесу (КМСОНП) з фізичного виховання згідно з вимогами Європейської кредитно-трансферної системи (ECTS). Фізичне виховання стало

предметом обговорення, де буде його місце, в разі входження України в освітній і науковий простір Європи.

Наразі фізичне виховання постало в один ряд із спеціальними дисциплінами, де порушилися принципи систематичності, послідовності, безперервності занять фізичними вправами. Слід також зазначити, що жодна із спеціальних дисциплін не вивчається у ВНЗ України протягом чотирьох і більше років. Без сумніву, розроблена система вивчення дисципліни повинна інтегруватися у європейський освітній простір. Подібної системи, яку почали розробляти багато кафедр фізичного виховання у ВНЗ України, у Європі не існує [193, 204]. Тому подальші наукові дослідження могли бути спрямовані на уніфікацію системи оцінювання студентів у ВНЗ, де є узгоджені навчальні програми з предмета "Фізичне виховання". Це може стосуватися лише пострадянських країн, зокрема, України, Росії, Білорусі, Молдови та ін.

В Україні були зроблені спроби впровадити вимоги ECTS у навчальну дисципліну "Фізичне виховання". Проведений п'ятимісячний експеримент в Ужгородському національному університеті [659] показав, що завданнями кожного модуля є фізична підготовка студента до виконання одного з тестів оцінки фізичної підготовленості. Такий підхід є однобоким щодо фізичного розвитку студента і суперечить комплексній його підготовці. Інші автори [589], впроваджуючи КМСОНП з фізичного виховання, у робочому навчальному плані передбачили лише чотири модулі, три кредити та модульний контроль. Даний робочий план охоплював тільки один рік навчання, до того ж є незрозумілим, для якого року навчання він пропонується, що також не відповідає вимогам ECTS.

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. Ряд авторів [308, 538] також указує, що КМСОНП з 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 [193, 204]. Тому в Україні не було необхідності розробляти і впроваджувати КМСОНП з дисципліни “Фізичне виховання”, відповідно до вимог ECTS, адже таких вимог у фізичному вихованні в Європі немає.

Сприймаючи результати наукових досліджень про відсутність фізичного виховання у навчальних планах європейських університетів як реальність, в Україні поширилася думка про вилучення навчальної дисципліни “Фізичне виховання” з навчальних планів. Спростовуючи це, а також ряд необдуманих прийнятих рішень керівниками ВНЗ, у березні 2008 року на колегії Міністерства освіти і науки міністром було сказано, що “… відсутність аналогічної за змістом дисципліни в 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 наших ВНЗ може не лише зашкодити розвитку фізичного виховання у вищій школі, а й дискредитувати в Україні ідею західноєвропейського освітнього простору”.

Наразі в Україні склалася традиційна підготовка студентів у ВНЗ, де фізичне виховання є невід’ємною частиною професійної підготовки фахівців. Переведення студентів на самостійні заняття фізичною культурою сьогодні є невиправданим і передчасним. 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; матеріально-технічна база невзмозі забезпечити індивідуальні бажання студентів щодо занять фізичними вправами у вільний час; дуже низька фізична підготовленість більшості студентів і недостатній їх фізичний розвиток; від 5,7 до 20,0 % студентів мають інвалідність, фізичні вади та захворювання, які потребують занять за спеціальними реабілітаційними методиками під керівництвом викладача чи методиста ЛФК; необхідна перекваліфікація викладацьких кадрів, зміна програмного забезпечення і підготовки кадрів у

фізкультурних університетах, інститутах та на факультетах фізичного виховання [173, 193, 197, 199, 204 та ін.].

Окрім того, можна погодитися з О.В. Зеленюк та А.В. Биковою [308], що трансформація мети та завдань з навчальної дисципліни "Фізичне виховання" до сучасних вимог, пов'язаних із перебудовою системи національної освіти у напрямку її інтеграції до європейського освітнього простору, має базуватися на двох філософських принципах, а саме: 1) принцип epimelia (із грецької – турбота про себе) – полягає в тому, що мотивацією до раціональної поведінки людини є, насамперед, турбота про себе, зміна самої себе: у випадку з фізичним вихованням – турбота про власне здоров'я та дотримання загальних засад здорового способу життя [560]; 2) принцип kalokagathia (із грецької – прекрасне і добре) – наголошує, що виховання людини має бути спрямоване на формування гармонії тіла і душі, створення фізично та духовно досконалої особистості.

Негативним кроком Уряду України у 2008 році була відміна постанови від 15 січня 1996 року № 80 "Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України" [254] у зв'язку з частими смертельними випадками на уроках фізкультури у школі. Аналіз причин, які зумовили трагедії, показав, що лише в одному випадку причиною смерті стало травмування, а 13 випадків сталися через серцево-судинні захворювання дітей, яким би, на думку фахівців-лікарів, можливо було запобігти, якщо своєчасно звернули б увагу на здоров'я учнів лікарі, вчителі та батьки.

Відміна державних тестів негативно вплинула на якість фізичного виховання студентів у ВНЗ України, утворилася велика кількість різних необґрунтованих нормативів, що суттєво ускладнює порівняння фізичної підготовленості студентів різних ВНЗ та регіонів. Відповідно, внесення змін до оцінювання фізичної підготовленості студентів вимагає пошуку нових критеріїв формування окремих компонентів методичної системи, її змісту і засобів.

Наступним негативним кроком в Україні було підписання наказу міністра освіти і науки України № 642 від 09.07. 2009 року "Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента". Згідно з цим наказом,

фізичне виховання вилучається із переліку обов'язкових дисциплін і віднині є позакредитною дисципліною (п. 1.4) [563]. Такий документ практично почав знищувати фізичне виховання у ВНЗ України, що вже сьогодні має негативні наслідки (різко скоротилася кількість годин, відмінені заняття з фізичного виховання на старших курсах, падає його престиж, у кожному ВНЗ приймаються рішення на розсуд деканів, проректорів та ректорів тощо).

Для збереження фізичного виховання як навчальної дисципліни у ВНЗ його необхідно розглядати не як додаткове академічне навантаження на студента, а як засіб, що позитивно впливає на активізацію розумової діяльності, відновлення інтелектуальної та фізичної працездатності [134, 167, 172, 177, 233, 273, 284, 354, 382, 442, 445, 556 та ін.]. Застосування засобів фізичного виховання у навчальному процесі значно підвищує розумову активність. Якщо дослідити криву фізіологічного навантаження, то найбільший ефект припадає на середину заняття, коли використовуються емоційні чинники (ігри, естафети, функціональна музика тощо). Планомірне і раціональне застосування фізичних вправ у режимі навчальної діяльності студентів ВНЗ позитивно впливає на розумовий розвиток та інтелектуальну діяльність [172]. Тому збереження фізичного виховання у навчальному процесі ВНЗ залежить нині від компетентності керівництва університетів, авторитету завідувачів кафедр фізичного виховання та пошуку нових виважених рішень Міністерством освіти і науки, молоді та спорту.

Фізичне виховання студентів ВНЗ, за дослідженнями А.В. Домашенка [261], характеризується: 1) відсутністю конкретного соціального замовлення виробництва і працедавців на фізичну готовність випускників і, як наслідок, нерозумінням з боку керівництва ВНЗ і студентів доцільності фізичного виховання, неефективністю керування цим процесом; 2) недостатньою гуманістичною і професійною спрямованістю процесу фізичного виховання; 3) неефективною теоретичною і методичною підготовкою студентів з питань особистої фізичної культури; 4) обмеженим арсеналом практико-діяльнісних компонентів, що забезпечують сукупність виконання функцій фізичної культури; 5) низькою дієвістю дидактичного наповнення практичних розділів програми з

фізичного виховання; 6) неадекватністю форм організації процесу фізичного виховання до сучасного менталітету і мотиваційної зрілості студентів; 7) відсутністю належних дієвих умов для його ефективного функціонування (достатнього кадрового, науково-методичного, медичного, матеріально-технічного, фінансового забезпечення); 8) недостатньою мотивацією студентів до власної фізкультурної освіти та її вдосконалення; 9) відсутністю науково обґрунтованої моделі подальшого розвитку системи в найближчому і віддаленому майбутньому в країні в цілому.

Перспективи докорінної зміни системи фізичного виховання студентів необхідно пов'язати з упровадженням до програм засобів здорового способу життя, забезпечення повноцінного здоров'я, фізичного, психічного, соціального, емоційного та духовного благополуччя студента. Залежно від цільової установки, організаційних форм, використовуваних засобів, видів рухової активності в системі фізичного виховання О.Т. Литвин [424] рекомендує такі основні групи засобів фізичного виховання: рухливі ігри, змагальний спорт, реакреаційно-оздоровчий спорт, оздоровча рухова активність, професійно орієнтована рухова активність, побутова рухова активність.

Паралельно із занепадом і відродженням практичного розвитку фізичного виховання у ВНЗ України йшов невпинний процес розвитку теоретико-методичних, психолого-педагогічних, фізіолого-гігієнічних і валеологічних засад розвитку фізичного виховання як вузівської дисципліни. При цьому теоретичні та методологічні розробки українських учених у галузі фізичного виховання і спорту не поступалися досягненням зарубіжних науковців.

З'явилася велика кількість спеціальної літератури (в основному перекладної) і журналів, які розкривали проблеми рухової активності, оздоровчої індустрії, вказували на перспективні шляхи кардинальної перебудови системи фізичного виховання, приведення її у відповідність до реальних потреб людини. Проте цей процес перебігав стихійно, поза системою державного регулювання розвитку галузі і системи вищої освіти [424].

На основі вищесказаного можна стверджувати, що завдяки високому науковому потенціалу України в галузі фізичної культури і спорту, науковим досягненням у сфері фізичного виховання студентської молоді є можливість без великих матеріальних затрат якісно покращити систему фізичного виховання. Для цього необхідно на державному рівні вжити ряд організаційних заходів, а саме: 1) розробити сучасні навчальні програми з фізичного виховання для студентів ВНЗ, які обов'язково повинні мати оздоровчу спрямованість, враховувати інтереси та уподобання студентів, відповідати матеріальним, кліматичним, природним та регіональним традиціям, враховувати особливості майбутньої професійної діяльності; 2) узгодити державні програми з навчальними планами та інструктивними листами міністерств і відомств; 3) добитися виконання державних програм з фізичного виховання; 4) залучити науковців до розробки нових методичних систем фізичного виховання у різних галузевих ВНЗ, які були б адекватними до сучасних тенденцій суспільного розвитку, спрямовані на реалізацію активних форм взаємодії суб'єктів навчально-виховного та оздоровчого процесу.

1.2. Методологічні та психолого-педагогічні виміри фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів

Вивчення психолого-педагогічних аспектів таких глобальних проблем, як навчання, особистість, діяльність, розвиток, регуляція, саморегуляція тощо, найчастіше і найбільш драматично стикається з необхідністю виявити, висвітлити глибинні причини та рушії психічного функціонування, а, отже, "зануритися" в індивідуальне та унікальне. Тому кожен викладач часто стикається з тим, що студентові неможливо реально допомогти, кваліфіковано і якісно, використовуючи одні й ті самі засоби, застосовуючи один певний метод – майже жодна реальна навчальна проблема не лягає точно в рамки якогось одного підходу. З іншого боку, кожен викладач знає з досвіду, що в роботі слід дотримуватися певної лінії, вчити студента за певною схемою [411]. Такою

схемою має стати методична система фізичного виховання, для створення якої необхідно дослідити великий арсенал чинників, що можуть впливати на навчальний процес з фізичного виховання.

Отже, психолого-педагогічні дослідження методичної системи фізичного виховання повинні категоризувати і структурувати певні критерії й еталони цього процесу. Від правильності та обґрунтованості вихідної теоретичної конструкції або моделі системи (в нашому випадку – методичної системи фізичного виховання), що вивчається, і від міри усвідомлення конкретним дослідником своїх власних установок і концептуальних “уподобань”, які лежать в основі всього дизайну емпіричного дослідження, великою мірою залежить не лише характер отриманих знань, а й інтерпретаційно-структуруюча потужність дослідження [411]. При цьому методичну систему фізичного виховання необхідно розглядати як велику і складну систему, що містить значну кількість компонентів і підсистем, вимагає певної і стабільної впорядкованості й раціонального керування виходячи з мети, завдань і змісту фізичного виховання. Ця система повинна встановити оптимальні зв’язки і відносини всіх компонентів навчального процесу з метою їх обґрунтованого і раціонального функціонування і розвитку.

Спроба структурувати з психологічної точки зору процес фізичного виховання і поведінку особистостей найчастіше здійснюється через поняття “норма”. Проблема норми у психологічній літературі постає принаймні у трьох аспектах: норма як предмет дослідження; норма та співвідносні з нею поняття в контексті самого процесу наукового дослідження, тобто як момент самосвідомості, та норма як поняття правил професійної поведінки. За даними Г.В. Куценка [411], в основу дослідження норми покладені такі основні смислові поняття: 1) норма як норматив, тобто еталон (ідеал, взірець): набір конкретних параметрів діяльності, поведінки, рис тощо; 2) норма як імператив, тобто акцентування моменту обов’язковості виконання, дотримання певних умов, порушення норми передбачає відповідні санкції; 3) статистичний аспект норми, що реалізується через побудову варіаційного ряду. Спосіб та рівень здійснення певної діяльності, характерний для більшості, і є нормою. Фактично таке

статистичне вираження норми збігається з поняттям моди у статистиці. “Вихід” даного явища за межі “інтервалу нормальності” не інтерпретується як порушення правил і не передбачає санкцій; 4) наступне значення – це “фізіологічна норма”, тобто дистинкція “норма-патологія”, яка найчастіше базується на статистичному уявленні (“поведінка, що відхиляється”); 5) концепт норми як вказівки на умови, за яких здійснюється певна діяльність чи виявляються певні властивості. Нормальна діяльність – це рутинна, нестресова діяльність, тобто діяльність у нормальних, пересічних умовах. Концепт норми тісно пов’язаний з поділом явищ на “хороші” чи “погані”.

Слід також зазначити, що теорія норми – це теорія не тільки оптимальних процесів в організмі людини, в її діяльності, а й у спілкуванні з іншими людьми, в екологічних зв’язках з навколишнім середовищем тощо.

У фізичному вихованні студентів практикуються нормативні способи кількісної оцінки результатів поставлених завдань. Терміни “норма”, “норматив” визначають певну міру (величину), прийняту за уніфікований показник того, що повинно бути досягнуте в результаті діяльності [46, 144]. Сукупність норм – це послідовні сходинки до досягнення результатів, від початкового до граничного. Якщо норми відповідають можливостям студентів та умовам їх реалізації, то слугують найкращим орієнтиром на шляху до мети [358].

Норми мають і контрольно-оціночне значення: за їх виконанням або невиконанням можна міркувати про те, як реалізуються поставлені завдання; про ефективність застосовуваних у фізичному вихованні засобів і методів; про те, наскільки засоби, що застосовуються, можуть впливати на динаміку фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів [24, 260, 728].

Викладені положення дають можливість вивчати певні явища, починаючи розглядати їх з найбільш розвиненої, класичної форми (“норми-еталона”), а вже після накопичення певного масиву знань про сталу форму можна розгалужувати пошуки у бік встановлення закономірностей розвитку певних особливостей явища чи процесу.

Цілий ряд наукових досліджень [99, 131, 132, 486, 651, 762, 773, 784, 785 та ін.] підтверджує, що “нормований” підхід може небезпідставно вважатися малоперспективним. Часто дослідники відкидають те, що не підпадає під “нормальне” (“добре”), автоматично, неусвідомлено не ставлять питання про компенсаторні можливості “недорозвиненого”, а за цим стоять конкретні особистості, які потребують певної уваги і допомоги в компенсації чи поліпшенні помічених у них “негативних” параметрів поведінки, психологічних виявів чи розвитку фізичних якостей і вмінь.

У той же час результати досліджень [26, 120,121, 168, 169, 170, 196, 225, 285 та ін.], отримані під час вивчення розвитку вольових якостей, оцінювання фізичного розвитку і фізичної підготовленості, стану здоров’я, дають підстави виокремлювати низький, середній і високий рівень досліджуваних параметрів. Існують і інші шкали оцінки результатів фізичної підготовленості студентів: високий, вищий за середній, середній, нижчий за середній та низький [192, 193, 254]. Це є тим чинником, який підтверджує рівень підготовленості студента, рівень, який безпосередньо впливає на результати його навчання, його професійної чи фізичної підготовленості. Результати таких досліджень не принижують особистості студента, а, навпаки, дають йому конкретну оцінку, яка надалі надає можливість вибрати необхідну для себе програму вдосконалення свого розвитку чи підготовки.

При цьому нормативи фізичної підготовленості студентів повинні бути доступні кожному за умови певної підготовки для їх досягнення. Якщо нормативи визначаються на рівні, що дозволяє кожному студентові виконати їх без будь-якої попередньої підготовки, то вони є заниженими і не мають стимулюючого значення. Нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів повинні стимулювати подальший розвиток фізичних здібностей, забезпечувати здоров’я, підвищувати рівень фізичної підготовленості та працездатності. Тестування фізичної підготовленості студентів у навчальному процесі з фізичного виховання повинне включати комплекс рухових дій, що дозволяють визначити і оцінити

рівень основних фізичних якостей, забезпечують нормальний рівень життєдіяльності людини.

Для індивідуалізації та диференціації навчального процесу більш евристичним видається стильовий підхід. Сутність його полягає у стимулюванні рівноцінності різних за структурно-операційним складом діяльностей і здібностей. Цей підхід реалізується через побудову типології, конструювання як виокремлення певних досить абстрактних критеріїв класифікації, але підсумковий і кінцевий вердикт з приводу правильності всієї конструкції може бути винесеним на підставі виявлення типів у реальності. Причому такий погляд передбачає, що всі виділені типи є власне нормальними, але характеристично різними, і, отже, нормальність-ненормальність може встановлюватися не між ними, а всередині кожного типу [411].

Таким чином, перевага типологічно-стильового підходу полягає в тому, що тут відкидається розподіл студентів, які мають високий, середній і низький рівень певних виявів. Уникнення “оціночного” ставлення не означає, що на практиці повністю можна уникнути оцінності. Цей метод дозволяє продемонструвати обмеження, виграшні аспекти і компенсаторні можливості кожного типу. У фізичному вихованні цей метод може використовуватися для оцінки характеролого-типологічних виявів студентів і їх психологічних здібностей для того, щоб не надати переваги окремим студентам, які мають певні “кращі” індивідуальні особливості або якості.

Крім того, слід зазначити, що заняття з фізичного виховання є складним педагогічним утворенням, де дидактичні й організаційно-методичні процеси перебігають в універсальному зв’язку із закономірностями м’язової працездатності й аналітико-синтетичною функцією головного мозку. Без урахування цього взаємозв’язку ефективне вирішення освітніх, виховних і оздоровчих завдань буде досить ускладненим. Тому для вивчення шляхів модернізації методичної системи фізичного виховання студентів нами проведено також аналіз поняття “виховання”. Під категорією “виховання” вчені в галузі педагогіки розуміють процес, спрямований на виховання особистості, але

підходять до його тлумачення з різних точок зору: філософської, культурологічної, суспільно-історичної, педагогічної тощо [736]. Ряд авторів [124, 380, 432, 438, 688, 725, 741 та ін.] розглядає цю категорію як організований цілеспрямований систематичний процес формування особистості, процес передачі суспільно-історичного досвіду, процес формування моральних, естетичних, духовних і фізичних якостей особистості тощо.

Таке твердження вказує на те, що показники стану навчального процесу з фізичного виховання можна розділити на вимірювані і невимірювані. Вимірювані показники фізичного виховання студентів тій або іншій формі виражають кількісну і якісну сторону навчального процесу. Оцінка знань, інтересів, мотивів, духовних і естетичних якостей тощо може відбуватися тільки за відносними ознаками, за певними вимогами.

Для навчального процесу вельми істотним є дослідження природи, можливостей і характеру кількісних змін і показників взаємозв'язку якісного і кількісного. Проблема кількісної і якісної характеристик навчального процесу у ВНЗ неминуче пов'язана з методичною системою навчального процесу, її функціональною структурою і визначенням поняття міри. Система навчального процесу багатогранна і багатокомпонентна, в її оцінці беруть участь не тільки якісно однорідні показники, але і різні за якісними ознаками. Тому дидактичні об'єкти вимагають не лише моноякісних, але і поліякісних характеристик [35].

Упродовж останніх років стало очевидно, що чистий емпіризм і посилання на авторитети минулого вже не становлять собою надійних перспектив для побудови нової системи навчання. Курси основ наук мають допомагати студентам вивіряти й зіставляти наукові моделі, інтуїтивні спостереження, побутові знання, активізувати їх інтеграцію. Сучасна система навчання обов'язково припускає урахування останніх досягнень педагогічної, екологічної, філософської і психологічної наук у напрямку визначення закономірностей діалектики й нервово-психічних процесів. Необхідно також знати сучасні уявлення про "мови" мозку, особливості прийому, переробки і збереження інформації, треба знати

закони формування образів, враховувати специфіку екологічного мислення тощо [35].

Відповідно до діяльнісної теорії, засвоєння змісту історичного досвіду людства здійснюється не шляхом передачі інформації для особистості, а у процесі її власної активності, спрямованої на предмети і явища оточуючого світу. Процес діяльності одночасно є процесом формування людських здібностей і функцій [417]. З цих позицій основна мета вузівської освіти – формування цілісної структури майбутньої професійної діяльності студента у період його навчання. Ця діяльність повинна бути адекватною, тобто відтворювати у собі певні риси тієї діяльності людини, яка кристалізована у даному предметі або явищі. Важливим у цій теорії є те, що процес навчання розглядається як формування пізнавальної діяльності студентів [283]. Дана теорія набула свого розвитку у фізичному вихованні як формування спеціальних психофізичних професійних якостей, умінь і навиків [184–187, 200, 201, 206, 207, 318, 319, 365, 529, 571 та ін.]. Моделювання професійних ситуацій на навчальних заняттях з фізичного виховання ставить студента у позицію діяча, а не пасивного споживача навчальної інформації або бездумного виконавця певних фізичних вправ, що прискорює процес розвитку психофізичних якостей, удосконалює ступінь його готовності до професійної діяльності.

Організоване і систематичне використання діяльнісного підходу у навчальному процесі з фізичного виховання, яке направлене на вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів аграрних ВНЗ, значно підвищує професійно-прикладні фізичні та психічні якості студентів [189].

Діяльнісну організаційно-педагогічну основу моделі ефективного фізичного виховання студентів, за ствердженням А.В. Домашенка [261], забезпечує фізична готовність випускників ВНЗ до продуктивної праці й активної життєдіяльності, яку складають: 1) теоретична, методична і практична підготовка, що базується на підставі навчальних (обов’язкових і факультативних) та позанавчальних занять загальнокондиційним, професійно-прикладним психофізіологічним та психофізичним удосконаленням, спортивним тренуванням, фізичною

реабілітацією, фізичними вправами в режимі дня; 2) дидактичне наповнення, яке передбачає переважно використання засобів і методів фізкультурної освіти та традиційно популярних серед студентів систем фізичних вправ: легкої атлетики, гімнастики, плавання, спортивних ігор; 3) використання соціально дієвого комплексу методів мотивації студентів до занять фізичним вихованням: семестрового заліку, відбору для престижної роботи з урахуванням рівня фізичної підготовленості, пропаганди фізичного вдосконалення, регулярної діагностики фізичного стану, щорічного державного тестування фізичної підготовленості, поточної та підсумкової атестації після закінчення ВНЗ.

Тому основне завдання фізичного виховання сьогодення полягає у створенні нових фізкультурно-оздоровчих технологій, які забезпечили б можливість постійно активізувати інтерес студентів до занять фізичними вправами, дотримання здорового способу життя, поповнення знань про шляхи збереження і зміцнення свого здоров'я. Назріла необхідність навчити студентів протягом життя вдосконалювати фізичні якості, навики і вміння рухів, активізувати пізнавальні процеси на основі врахування особливостей біопсихологічних і фізіологічних механізмів. Це й обумовлює необхідність осмислення й створення нових методичних систем фізичного виховання, заснованих на сучасних методологічних принципах, які дають змогу формувати навички самостійного безперервного пошуку резервів свого організму, виходячи з потреб часу та власної діяльності.

Вивчення психологічних передумов функціонування сучасної методичної системи фізичного виховання пов'язано з дослідженням закономірностей навчальної діяльності. Без глибокого психологічного аналізу системи вузівської освіти, стану фізичного виховання у кожному конкретному ВНЗ розробка нової методичної системи викладання даного предмета може виявитися необґрунтованою. Наприклад, методи викладання неодмінно повинні співвідноситися з рівнем фізичного і психічного розвитку студентів, з різними рівнями індивідуальних рухових здібностей, матеріально-технічним оснащенням занять, які зможуть забезпечити виконання поставлених завдань.

Для більш комплексного вивчення функціонування методичної системи фізичного виховання необхідно визначити, які саме методи доцільно включити до програми дослідження і при цьому яких умов слід дотримуватися. Стає зрозумілим, що це перш за все потребує глибокого і всестороннього вивчення мети функціонування методичної системи фізичного виховання у ВНЗ України і зарубіжних країнах та сукупності ієрархічно пов'язаних компонентів, що утворюють єдину цілісну структуру методичної системи, орієнтованої на досягнення цілей і завдань фізичного виховання.

Використовуючи теоретичний та емпіричний методи наукового пізнання, маємо можливість: 1) відобразити реальний стан навчально-педагогічного процесу; 2) удосконалити плани й управління навчальним процесом; 3) виявити тенденцію розвитку стосунків між викладачами, між викладачами та студентами, між студентами; 4) провести аналіз і узагальнення навчально-педагогічного досвіду і прогнозування тих або інших ситуацій; 5) вивчити суперечності у педагогічному колективі і розробити рекомендації щодо їх подолання; 6) забезпечити дієвий лікарсько-педагогічний контроль за студентами тощо [436].

Існує ряд інших методів, що дозволяють розкрити зміст процесу функціонування методичної системи фізичного виховання студентів, а саме:

1. *Описовий метод* – заснований на використанні спостереження із застосуванням якісних критеріїв для характеристики навчального процесу, поведінки студентів, діяльності викладача на основі зорового сприймання.

2. *Порівняльний метод* – заснований на порівнянні показників або параметрів навчальної діяльності, виконання завдань студентами з ідеальним виконанням спортсменами або демонстраційними відеопрограмами.

3. *Аналітичний метод* – використовується в ході вивчення цілісного навчального процесу з фізичного виховання, де є розподіл його на частини, які розглядаються як незалежні, але його складові.

Безумовно, підкреслюючи важливість указаних методів у науковому пізнанні методичної системи фізичного виховання, слід зазначити, що жоден з методів не можна вважати основним або допоміжним. Тільки у комплексі з іншими

методами дослідження і у вигляді педагогічної методології вони можуть дати об’єктивну відповідь на те чи інше явище або дію.

Термін “методологія” визначає філософську вихідну позицію наукового пізнання, загальну для всіх наукових дисциплін. Методологія досліджує теоретичні проблеми шляхів і засобів наукового пізнання і закономірностей дослідження як творчого процесу [608]. Проблемами педагогічних досліджень та методологією педагогіки займалися Ю.К. Бабанський [45], П.М. Воловик [125], С.У. Гончаренко [150], О.П. Рудницька [586], М.М. Скаткін [612] та ін. Методологія педагогіки є системою знань про підходи до дослідження педагогічних явищ і процесів, про способи отримання знань, які об’єктивно відображають постійно педагогічну дійсність, що змінюється в умовах суспільства, що розвивається [618, с. 85].

С.С. Вітвицька [114, с. 24] під методологією у педагогіці розглядає систему знань про структуру педагогічної теорії, принципи підходу і способи набуття знань, що відображають педагогічну дійсність, а також систему діяльності з одержання таких знань та обґрунтування програм, логіки, методів і оцінки якості дослідницької роботи. Тобто предмет методології педагогіки – це співвідношення між педагогічною дійсністю та її відображенням у педагогічній науці.

Узагальнюючи вищесказане, можна констатувати, що найбільш удалим є системно-структурний підхід з комплексним використанням педагогічних, психологічних, фізіологічних, соціологічних, фізичних і медико-біологічних методів дослідження. Проте ці методи повинні мати такі поєднання, які б відповідали цілям і завданням науково-дослідної роботи, що проводиться у сфері фізичного виховання [301].

Аналіз та узагальнення вимірів фізичного виховання, методів, принципів і підходів, що використовуються для вивчення функціонування методичної системи, дає можливість певною мірою виявити стан здоров’я, рівень фізичної підготовленості, ППФП та всіх інших параметрів, що впливають на кінцевий результат навчальної діяльності з фізичного виховання. А надалі, враховуючи

отримані факти, можна проводити корекцію й управління навчальним процесом з фізичного виховання у ВНЗ.

1.3. Науково-валеологічні засади комплексного вирішення завдань фізичного виховання студентів

Існуюча система фізичного виховання у вищій школі націлена на вирішення тимчасових завдань. Причому формується вона лише як досягнення певного рівня фізичного розвитку й фізичної підготовленості. Навіть у найкращому разі, коли фізична культура й спорт розглядаються як засіб підвищення змістовності дозвілля, в таких підходах бачаться в основному заняття, здатні відволікти студента від вулиці [246]. В той же час у Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті сказано: "… пріоритетним завданням системи освіти є навчання людини відповідного ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих – як до найвищих суспільних та індивідуальних цінностей" [484, с. 7].

Однак у нинішніх умовах спостерігається стійке погіршення стану здоров'я студентської молоді. Виявляється загальна закономірність збільшення серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості тощо [160–163, 221, 367, 375, 555, 557, 583, 591, 671 та ін.].

Таким чином, інтенсифікація педагогічних технологій потребує свідомого залучення потенціалу кожного студента, ефективної його адаптації до навчальної діяльності. Проблема формування здоров'я стає важливою складовою майже всіх сучасних педагогічних інноваційних технологій. Для забезпечення дієвої співпраці медико-психолого-педагогічного персоналу ВНЗ здоров'я має сприйматися як засіб повсякденного життя, як позитивна концепція, що наголошує на соціальних і особистих ресурсах, а також на фізичних можливостях кожного студента [649].

Про здоровий спосіб життя сучасної молоді висловлюють свою думку журналісти, священики, лікарі, педагоги, психологи, фізіологи, політики, державні діячі, вчені тощо. Проте у спеціальній літературі [79, 80, 111, 175, 298, 338, 573 та ін.] недостатньо систематизованих і науково обґрунтованих даних з питань методики формування здорового способу життя, особливо це стосується студентської молоді. Щодо впровадження наукових даних до режиму життєдіяльності студентів, то ця проблема постає ще більш гостро.

Збереження і зміцнення здоров'я студентів сьогодні є невід'ємною складовою навчального процесу у ВНЗ України. Кожна система впровадження інноваційних педагогічних технологій у діяльність ВНЗ має нести відповідальність за здоров'я студентів, рівень їх біологічної і соціальної адаптованості, забезпечувати індивідуальність та узгодженість у діяльності педагогів з медичним персоналом навчального закладу.

Перед кафедрами фізичного виховання ВНЗ стоїть завдання перетворити спосіб життя, характерний для значної частини студентської молоді, у здоровий, у такий, який би не руйнував, а зміцнював здоров'я. Проблема формування здорового способу життя значною мірою пов'язана з рівнем культури студентів та викладачів. Встановлено, що у студентів потреба у фізичному самовдосконаленні формується тим успішніше, чим вищим є освітній рівень, ступінь розвитку інших потреб, тобто чим більш сформована їх особистість. Виявлено прямий взаємозв'язок між формуванням потреби у фізичному само-вдосконаленні і професійною спрямованістю особистості студента, що підтверджує діалектичну єдність фізичної та інтелектуальної діяльності [658].

У зв'язку з цим необхідно більше уваги приділяти освітній роботі зі студентами як одному із засобів, що сприяє формуванню знань про здоровий спосіб життя, вибору засобів поліпшення здоров'я, профілактики захворювань, забезпечення високого рівня фізичного розвитку, зменшення негативного впливу несприятливих екологічних чинників та шкідливих звичок.

Г.Є. Івановою [322] експериментально доведено, що оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи у ВНЗ освіти можлива через валеологічну освіту,

яка поєднує в собі вивчення навчального матеріалу з валеології, та шляхом проведення самостійних занять фізичними вправами. Запропонована програма валеологічної освіти студентів як складова навчального предмета “Фізичне виховання” передбачає формування у студентів знань, умінь і навичок з питань здорового способу життя, дбайливого ставлення до свого здоров’я, оволодіння засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. У цілому програма складена з урахуванням принципів послідовності, систематичності, доступності. Засоби, методи, форми та режими навантажень для самостійних фізкультурно-оздоровчих занять добираються з урахуванням рівня фізичної підготовленості студентів. Виконання програми розраховано на 54 години, з яких 16 год – лекції, 20 год – практичні заняття, 18 год – самостійні заняття. Після виконання програми студенти складають іспит.

На жаль, ця програма не дійшла до всіх ВНЗ України, зокрема, опитування викладачів аграрних ВНЗ показало, що основна кількість із них не знають про існування такої програми [215]. Крім того, спроба поєднати всі знання про феномен збереження здоров’я в одну навчальну програму призводить до розмивання самого поняття валеології, втрати її проблемності та змісту.

В освітній системі діє понад десяток авторських і рекомендованих Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України програм з валеології, а також різних документів, що тією чи іншою мірою стосуються валеологічної освіти учнівської та студентської молоді. Аналіз програм і документів у тій їх частині, де йдеться про змістовну компоненту валеологічної освіти і виховання щодо збереження здоров’я, дає підстави стверджувати, що кожен компонент валеології має важливе практичне значення для системи фізичного виховання студентської молоді. Слід також зазначити, що, обираючи валеолого-освітню модель, необхідно з’ясувати її методологічні засади. Яку методологію ми використовуємо, такий результат і отримуємо. Кожна така модель в основі може бути біомедичною, морально-етичною чи екологічною залежно від того, в межах якої парадигми здоров’я вона розглядається.

Система валеологічної освіти у фізичному вихованні повинна опиратися на те, що студент є соматичною цілісністю, яка пов'язана з власним середовищем (біологічним, соціальним, природним) і зворотними зв'язками. Тому всі біо-, фізіо-, нейро- та електроявища істотно впливають на його енергію, активність, самопочуття і в кінцевому результаті на стан здоров'я.

Важливими парадигмами здоров'я студентів є морально-етична та екологічна, які досить близькі за змістом. Згідно з цими парадигмами, здоров'я слід розглядати як особистісний і суспільний вибір моральних і духовних цінностей. Такий вибір потребує розвиненості етичних принципів, настанов, табу в усьому, що стосується сфери здоров'я та поведінки студента в навколишньому середовищі.

Морально-етичні основи здоров'я визначають загальні критерії оцінювання як позитивних, так і негативних сторін. При цьому слід визнати свідомі і несвідомі дії та вчинки студента, які можуть посилювати суб'єктивне відчуття фізичної, психічної й суспільної непридатності. У цілому це є соціально-екологічна проблема, яка передбачає насамперед дотримання етичних принципів, які регламентують ставлення студентів один до одного, всіх оточуючих та до всього живого. Студенти повинні чітко усвідомити, що здоров'я неможливо зберегти, не зберігаючи навколишнє середовище, в якому мешкає людина.

Аналізуючи комплексний характер проблем валеології, створити нову систему збереження здоров'я у фізичному вихованні неможливо, якщо сучасній молоді не прищепити навики турботи про власне здоров'я, здоров'я оточуючих та мотиваційно-ціннісне ставлення до здорового способу життя.

Негативні тенденції різкого погіршення стану здоров'я студентів пов'язані з обмеженням рухової активності, суттєвими порушеннями в системі харчування (неадекватне, неповноцінне, неякісне, недоїдання, переїдання, відсутність режиму тощо), наявністю шкідливих звичок (куріння, зловживання алкоголем, вживання наркотиків тощо), розумовим перевантаженням і стресами, забрудненням навколишнього середовища та незадовільними санітарно-гігієнічними й побутовими умовами проживання тощо. Найбільш швидкими, доступними і

легкими способами розв'язання цієї проблеми в Україні є, перш за все, формування ставлення студентів до власного способу життя.

Під здоровим способом життя слід розглядати форми і способи повсякденної життєдіяльності людини, які сприяють удосконаленню резервних спроможностей організму, успішному виконанню соціальних і професійних функцій, профілактиці найбільш поширених захворювань [649].

У той же час аналіз наукових літературних джерел показує, що існують різні тлумачення поняття "здоровий спосіб життя", але суть їх полягає в одному – збереженні і зміцненні здоров'я. Так, Е.Н. Вайнер [92] під здоровим способом життя розглядає спосіб життєдіяльності, який відповідає генетично обумовленим типологічним особливостям даної людини, конкретним умовам її життя, направлений на формування, збереження та зміцнення здоров'я і на повноцінне виконання людиною її соціально-біологічних функцій. Здоровий спосіб життя, на думку автора, є найбільш ефективним засобом і методом забезпечення здоров'я.

Ю.М. Івасик [324] здоровий спосіб життя трактує як діяльність, спрямовану на формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я людей, як умови й передумови здійснення, розвитку інших сторін та аспектів способу життя. Не можна погодитися з таким твердженням автора, що "здоровий спосіб життя – це діяльність", тому що в даному тлумаченні не знаходять свого місця такі основні компоненти здорового способу життя, як побутові умови, активний відпочинок, раціональне харчування, загартуванням сонцем, повітрям і водою, відмова від шкідливих звичок тощо.

До найважливіших елементів, які дають сучасне тлумачення здорового способу життя, Є.О. Котов [358] включає: 1) раціональний індивідуальний режим життя, що сприяє здоров'ю (психічна активність, здорове харчування, належний духовний режим, особиста гігієна, відмова від куріння і зловживання алкоголем); 2) активну участь у формуванні соціальних відносин, що сприяють збереженню і розвитку особистості; 3) гігієнічну раціональну поведінку з урахуванням вимог навколишнього середовища; 4) свідому участь в організації умов праці, які сприяють збереженню здоров'я і підвищенню працездатності; 5) розумне

ставлення до заходів з охорони здоров'я у разі захворювання. Виконання наведених автором складових здорового способу життя для студентської молоді України має певний практичний сенс, оскільки не потребує додаткових матеріальних затрат та часу.

Здоровий спосіб життя – це поведінка людини, яка відображає певну життєву позицію, направлену на збереження і зміцнення здоров'я, основана на виконанні норм, правил і вимог особистої і суспільної гігієни [454].

Тому у дослідженнях вітчизняних і закордонних науковців [87, 395, 420, 510, 526, 700, 758, 786 та ін.] установлено, що стан здоров'я великою мірою залежить від способу життя, чинників навколишнього середовища, спадковості та медичної охорони здоров'я.

Ю.П. Лисицин, Ю.М. Комаров [420] розподіляють чинники, що формують здоров'я людини, таким чином: спосіб життя – 49–53 %, середовище – 17–20 %, спадковість – 18–22 %, система охорони здоров'я – 8–10 %. В літературних джерелах [105, 151, 215, 395, 752 та ін.] наведено десятки різних розподілів чинників, які впливають на стан здоров'я людини, але вони суттєво не відрізняються один від одного. Крім того, до факторів, які впливають на здоровий спосіб життя G.A. Bray [755], відносить ожиріння, A.L. Nachemson [772] – остеохондроз, T. Stephens [780] – депресію. У зв'язку з цим у психолого-педагогічній та спеціальній літературі ведеться активна дискусія про визначення й обґрунтування такого способу життя, який би сприяв зміцненню здоров'я та підвищував якість життя студентської молоді.

Американські фахівці Р.С. Паффенбаргер і Е. Ольсен [517] подають такі компоненти здорового способу життя: регулярне триразове харчування, щоденний сніданок, регулярна рухова активність середньої інтенсивності, повноцінний сон (7–8 годин), відмова від куріння, підтримка оптимальної маси тіла, невживання або обмежене вживання алкоголю. До цих компонентів вони ще додають додаткове вживання вітамінів А, С, Е і бета-каротину, зниження стресу й залучення до громадської діяльності. Все це дійсно так, але наведені рекомендації подаються для людей пенсійного віку. Даними авторами не розглядаються

питання збереження здоров'я під час активної життєдіяльності (навчальної та трудової діяльності), їх рекомендації також не враховують соціально-економічних умов проживання людей інших країн.

Інші американські фахівці – Е.Т. Хоулі, Б.Д. Френкс [700] – вважають, що метою здорового способу життя є створення основи для позитивного здоров'я з мінімальним ризиком його порушень, що характеризується сприятливими спадковими показниками, рівнем вмісту холестерину в сироватці крові, рівнем артеріального тиску, відсутністю зайвої маси тіла, станом кардіореспіраторної системи, рухливістю хребта, силою і витривалістю м'язів, здібністю долати стреси. До здорового способу життя дані автори відносять ряд складових (табл. 1.1), які можуть бути прийнятними і для української молоді.

Таблиця 1.1

Складові здорового способу життя [700]

Складові	Спосіб життя
Добра спадковість	Розсудлива поведінка батьків
Звички, сприятливі для здоров'я	Систематична рухова активність, правильний режим харчування, утримання від куріння і наркотиків, обмежене вживання алкогольних напоїв, відпочинок, сон, подолання стресів
Звички, що сприяють особистій безпеці	Користування ременями безпеки, уникнення діяльності, пов'язаної з великим ризиком
Сприятливі для здоров'я умови навколишнього середовища	Мешкання у місцях з чистою водою і чистим повітрям
Профілактичні заходи	Регулярні медичні огляди й огляди порожнини рота, запобіжні щеплення, знання ознак і симптомів хвороб (біль, високий артеріальний тиск)
Добрий фізичний стан	Систематична рухова активність
Правильне харчування	Вибір правильного співвідношення між різними продуктами; вибір продуктів з невеликим умістом жирів, холестерину і солі; баланс споживання і витрати калорій; вибір продуктів з великим відсотком складних вуглеводів

Системний підхід до здоров'я дозволяє вважати фізичне виховання саме створюючим чинником здорового способу життя, індивідуального здоров'я студентів, що є фундаментом процесу самовдосконалення, самореалізації і самотворення кожної особистості.

Слід також зазначити, що в даний час зростає значення іншого підходу у профілактиці та лікуванні захворювань, збереженні здоров'я. Цей підхід ґрунтується на новій валеологічній стратегії, яка полягає не у боротьбі з конкретними хворобами, а в усуненні зниження життєздатності, самої можливості появи хвороби. Ця стратегія не є чимось новим, нещодавно винайденим, – вона спадкоємиця давніх біологічних способів захисту організмом власного здоров'я. Суть її полягає у стимуляції захисних сил організму, що забезпечуються резервом його життєдіяльності та якістю біологічної організації функцій. У процесі еволюції в організмі людини, що пристосовується до впливів зовнішнього середовища, виробились різноманітні регуляторні механізми, пов'язані з впливами кліматичних факторів. У протидії з такими жорстокими умовами зовнішнього середовища ці механізми допомогли людині вижити [711].

Сучасні зарубіжні автори [758, 763] особливу увагу звертають на те, що якість життя забезпечують два чинники, а саме: 1) загальний рівень фізичного і психоемоційного фітнесу, соціального благополуччя; 2) тривалість здорового життя, яке характеризується відсутністю хвороб і високим рівнем фітнесу. Під фізичним фітнесом визначається стан фізичного благополуччя, яке дозволяє енергійно, без утоми виконувати завдання повсякденного життя і забезпечувати мінімальний ризик для здоров'я на випадок непередбачених екстремальних станів [763]. Окрім того, фізичний фітнес включає різносторонні характеристики фізичних якостей, навиків і умінь, які забезпечують високу працездатність, ефективне проведення дозвілля, здатність боротися з екстремальними ситуаціями [776, 779]. Фізичний фітнес неможливий без щоденної рухової активності. Тому в цивілізованих країнах турбота про тривалість і якість життя – це турбота про фізичний фітнес людей.

В основі реалізації американської програми з оздоровлення людей є такі засоби: 1) збільшення щоденного обсягу рухової активності; 2) збільшення функціональних можливостей серцево-судинної ситсеми, розвиток витривалості; 3) збільшення м'язової сили і гнучкості; 4) покращання якості харчування і складу харчових продуктів; 5) зменшення надлишку жиру в організмі [763].

Вищесказане дає підстави стверджувати, що основним чинником здорового способу життя, перш за все, виступає рухова активність, яка вимагає від студента задля досягнення певних успіхів у її сфері позбутися шкідливих звичок, дотримуватися раціонального харчування, загартування, контролю власної ваги тощо. Обсяг рухової активності студентської молоді і потреби організму в ній залежать від багатьох фізіологічних, соціально-економічних, побутових, психологічних та інших чинників: віку, статі, типу конституції, рівня фізичної підготовленості, мотивації до занять, способу життя, географічних і кліматичних умов, кількості вільного часу і характеру його використання, доступності спортивних споруд тощо.

Ряд авторів [26, 87, 121, 371, 555, 557 та ін.] визначає, що існує висока залежність між рівнем фізичного здоров'я і функціональним станом організму. Можливості функціональних систем організму можна підвищити під впливом рухової активності, насамперед, у процесі спортивного тренування. Разом з тим аналіз спеціальної літератури [175, 261, 264, 265, 365, 376 та ін.] свідчить про те, що теперішня організація фізичного виховання у ВНЗ недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та інтересу значної кількості студентів до занять фізичними вправами. Дослідники зазначають [175, 335, 450, 573, 582, 600 та ін.], що студентська молодь байдуже ставиться до змісту обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання. Це свідчить про нагальну потребу розробки нової методичної системи фізичного виховання студентів ВНЗ.

Це підтверджують також розроблені й експериментально апробовані провідними вченими (Л.В. Волков [120, 121], Г.П. Грибан [175, 188], В.І. Григор'єв [236], С.М. Канішевський [335], В.П. Краснов [365], Т.Ю. Круцевич [368–376], О.С. Куц [407–410], С.В. Малиновський [449], С.І. Присяжнюк [555,

457], Р.Т. Раєвський [572, 574], Б.М. Шиян [726], Ю.М. Шкребтій [731] та ін.) нові форми організації, методики викладання і проведення навчальних занять з фізичного виховання у ВНЗ України, що направлені на активізацію рухової активності студентів.

Недостатність рухової активності у студентів призводить до: зниження працездатності, швидкої стомлюваності, порушення сну, підвищення нервово-емоційного збудження, зниження ініціативності, концентрації уваги, бистроти перебігу розумових процесів та зниження інтелектуальної діяльності. Тривале зниження фізичної активності призводить до ще більш виражених і стійких порушень, які поступово стають незворотними і викликають найбільш поширені у наш час хвороби, так звані “хвороби цивілізації”: гіпертонічну хворобу, атеросклероз, ішемічну хворобу серця, захворювання суглобів ніг, порушення постави з ураженням кістково-м’язового апарату; сприяють розвитку інфаркту міокарда [649].

Натомість заняття фізичними вправами та спортом підвищують функціональні можливості організму, працездатність, розвивають фізичні якості, покращують самопочуття, сон, апетит, активізують розумові та інтелектуальні процеси тощо. Результати досліджень [172, 177, 233] показали, що систематичні оптимальні фізичні навантаження з різними емоційними компонентами позитивно впливають на психіку студентів, що у кінцевому підсумку покращує навчальну діяльність та успішність. Рухова активність аеробного спрямування, а також спортивні ігри, пов’язані з інтелектуальною діяльністю, є могутнім чинником сповільнення процесу старіння мозку, збереження пам’яті, активізації мислення [760, 761].

Раціональні систематичні фізичні навантаження, які отримують студенти під час навчальних і самостійних тренувальних занять фізичними вправами та видами спорту, також позитивно впливають на функціональний стан організму, його системи, опорно-руховий апарат, функціональні можливості щитовидної залози. Вправи формують статуру людини, покращують поставу, змінюють ходу, збільшують функціональну спроможність суглобів. Дозована рухова активність

має лікувально-профілактичний і оздоровчий вплив на студентів, з відхиленнями у стані здоров'я. У медичній та спортивно-методичній літературі часто мова йде про сприятливий вплив фізичної праці на організм людини. У принципі, це – вірно. Але у багатьох випадках фізична праця не має оздоровчого, а тим більше, тренуючого впливу. Лише поєднані у певну систему фізичні навантаження забезпечують оздоровчий, тренуючий ефект. Такою системою є систематичне фізичне тренування. Особливо слід зазначити відбірковий вплив фізичного тренування під час розвитку фізичних якостей.

Крім того, під час адаптації до фізичних навантажень покращується скорочувальна здатність міокарда, зменшується потреба в кисні, підвищується вміст глікогену, білка й активність ферментів, необхідних для інтенсивної і тривалої роботи серця. Це сприяє його економній роботі і підвищенню енергетичних ресурсів. Основні фізіологічні показники у стані спокою у тренованих студентів знаходяться на більш "економному" рівні, а максимальні можливості при м'язовій роботі більш високі, ніж у нетренованих [649]. М'язова діяльність забезпечує всі сторони життєдіяльності організму, його цілісність і взаємозв'язок із зовнішнім середовищем. Для нормального функціонування організму необхідні моторно-вісцеральні рефлекси [478], які супроводжуються роботою м'язів і опорно-рухового апарату і передаються до всіх внутрішніх органів. Моторно-вісцеральні рефлекси забезпечують координацію між роботою м'язів і діяльністю внутрішніх органів.

Велике значення надається руховій активності під час проживання студентів в умовах малих доз радіоактивного забруднення навколишнього середовища [171, 176, 203, 227, 230, 348, 402, 406, 504 та ін.]. Фізична активність супроводжується більш глибоким та досконалим диханням, сприяє повноцінному постачанню тканин киснем, енергійним серцевим скороченням, кращому наповненню кровоносних судин і в кінцевому підсумку – кращому кровопостачанню як працюючих, так і непрацюючих органів. Під впливом фізичного навантаження активізуються всі фізіологічні функції організму, а особливо обмін речовин, що є позитивним оздоровчим ефектом в умовах радіаційного забруднення.

Відомо також, що тривала, яка поступово розвивається, адаптація організму студентів до фізичних навантажень у незвичних умовах навколишнього середовища є важливим фактором підвищення резистентності здорового організму, профілактики різних захворювань, розкриття внутрішніх механізмів пристосування до нових умов та вимог професійної діяльності [218].

Згідно з концепцією прискореного виведення ізотопів з організму опроміненої людини необхідно створити умови підвищеного метаболізму, посиленого обміну речовин, мобілізації діяльності вивідних систем організму [20, 72]. Г.А. Горяна [153] зазначає, що вміст кальцію та інших мікроелементів у кістковій тканині залежить від раціону харчування і рівня рухової активності. За гіподинамії кальцій частково вимивається із організму. Тому знижений рівень рухової активності сприяє зменшенню вмісту кальцію в кістковій тканині, що недопустимо в умовах підвищеної радіації. У разі гіподинамії зменшується кровопостачання м’язів і кісткової тканини, знижується рівень обмінних процесів та опірність клітин до дії радіації. Це передбачає формування фізкультурно-оздоровчих технологій, які пов’язані з різноманітними класичними видами та формами рухової активності людини і гігієнічними заходами [249].

У результаті проведених досліджень визначені чинники та концептуальні і методичні положення, реалізація яких забезпечує ефективну життєдіяльність в умовах підвищеної радіації. До них належать: дотримання здорового способу життя; повноцінне і радіозахисне харчування; фізичне тренування обсягом 4–8 годин на тиждень з переважним використанням аеробних вправ; помірні, адекватні можливостям організму фізичні навантаження; загартування організму; регулярне перебування на свіжому повітрі з метою загартування і насичення організму киснем (для підвищення резистентності і забезпечення відновлюваності організму) – 1,5–2 години на день; стійкість до радіофобії. Важливим чинником є також високий рівень фізичної підготовленості і розвиток загальної витривалості [402, 504, 573 та ін.].

Численними дослідженнями [176, 195, 203, 230, 256, 329, 402, 406, 506 та ін.] доведено, що фізичні вправи є могутнім засобом розширення адаптаційних

резервів організму і підвищення його резистентності до різних шкідливих зовнішніх дій, у тому числі і до іонізуючого випромінювання.

Оздоровчий ефект фізичних вправ реалізується, головним чином, через вдосконалення в організмі механізмів адаптації – пристосування до умов зовнішнього середовища. Особливе значення для механізму загальної адаптації мають такі рекомендації: 1) вдосконалення функцій центральної нервової системи для активізації нервової регуляції всіх інших систем організму; 2) підвищення функціональних можливостей організму та стійкості ендокринної системи; 3) збільшення енергетичного потенціалу організму; 4) розширення можливостей транспорту кисню; 5) оптимізація й економізація процесів обміну речовин; 6) зростання стабільності функціонування іонних насосів, які підтримують постійний іонний склад у клітинах [296].

Рухова активність у цілому та лікувальна фізична культура зокрема допомогають також хворим студентам швидше одужати, легше переносити захворювання, попередити розвиток ускладнень. Особливо позитивний вплив занять фізичними вправами на здоров’я та фізичний стан студентів, які мають відхилення у стані здоров’я та вади фізичного розвитку.

Ось чому одну з основних цілей занять фізичними вправами слід пов’язувати з переконанням студента у тому, що це має велику цінність у його житті. Для цього важливо, щоб студенти постійно усвідомлювали красу і задоволення від таких занять, відчували м’язову радість. Необхідно так будувати навчально-виховний процес, щоб він сприяв розвиткові здатності вбачати не тимчасові, а вічні і святі цінності життя, переживати такі миттєвості, які сприяють відчуттю певного досягення, повноти радості буття, мають позитивні емоційні переживання [115, 211, 222].

Підсумовуючи вищесказане, стає зрозумілим, що науково-організаційні засади валеологічної освіти у фізичному вихованні становить всебічно опрацьована відповідна методологія. Вона, з одного боку, повинна базуватися на загальноприйнятому філософському науковому пізнанні, а з іншого боку – як застосування науково-методологічних підходів до вивчення кожного конкретного

студента, так і до формування методичної системи навчального процесу у цілому та середовища, в якому вона функціонує.

1.4. Роль системного підходу в активізації навчального процесу з фізичного виховання

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” [71, с. 26]. Дослідження, пов’язані з вивченням структури системи, її системоутворювальних зв’язків, функціонування і розвитку, керування системою можливо віднести до системних, якщо дотриманий основний методологічний принцип цілісності системи [330, с. 45].

Системний підхід до навчального процесу з фізичного виховання дозволяє розглянути його як цілісність, єдність його складових, це стосується і системи педагогічної освіти та системи освіти взагалі в Україні. Такий підхід сприяє вивченню об’єкта з різних сторін та з урахуванням різних аспектів. У системному розгляді ми сприймаємо навчальний процес не як суму частин, а як цілісне явище, ставимо завдання вивчити взаємовідношення і взаємодію різних компонентів як ціле, його взаємодію з оточуючою дійсністю з метою знайти спосіб упорядкування, ієрархію відносин, циклів фізичної підготовки, визначити тенденції й основні закономірності фізкультурно-оздоровчої освіти, фізичної підготовки, ППФП та розвитку їх компонентів.

В основі системного підходу лежить поняття “система”, що є впорядкованою сукупністю ознак (елементів), зв’язаних між собою, які створюють деяку цілісність [71]. Тобто в цілісному педагогічному процесі можна виділити освітній процес, а у фізичному вихованні ще й оздоровчий та тренувальний, які можуть перебігати як в урочному, так і позаурочному часі. 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

навчального процесу з метою формування професійної підготовленості майбутніх фахівців у ВНЗ має трактуватися в єдності всіх структурних компонентів.

Можна розглядати систему з різних точок зору і, відповідно до цього, інтегрувати досліджуване поняття. Так, Б. Куял [769, с. 18] визначає систему як доцільну сукупність елементів і відношень між ними та їх властивостями. Систему слід розуміти, перш за все, як ціле (матеріальне чи ідеальне), що характеризується трьома основними ознаками: 1) певна якість; 2) єдність; 3) цілісність [611, с. 181]. Це дає підстави під системним підходом розглядати методологічний напрям, який розробляє засоби пізнання і конструювання складно організованих об'єктів. За визначенням Б.Ф. Ломова, "системний підхід є методологічним знаряддям вивчення інтеграції, точніше інтегрованих об'єктів та інтегрованих залежностей і взаємодій" [429, с. 75]. При цьому системний підхід передбачає цілісність і взаємозв'язок усього навчально-виховного процесу студентів з фізичного виховання у ВНЗ – мети, завдань, змісту, форм, методів і результатів.

Вивчення проблеми системного підходу як основи модернізації навчального процесу знайшло своє відображення у працях П.К. Анохіна [15], І.В. Блауберга [71], М.А. Данилова [247]; Т.І. Дмитриєнко [258]; Т.А. Ільїної [317], Ф.Ф. Корольова [356]; Н.В. Кузьміної [385, 388, 392]; Б.Ф. Ломова [429]; Ф.І. Перегудова [522]; К.К. Платонова [541]; В.Н. Садовського [592]; В.А. Сєверцева [601]; Ю.В.Тимофєєвої [653] та ін.

П.К. Анохін [15, 16] указує, що дефініція "система" включає в себе поняття широкого функціонального об'єднання різних локалізованих структур і процесів на основі одержання кінцевого ефекту. Детальний аналіз різних визначень поняття "система" провів В.Н. Садовський [592]. Загальним для них є те, що система розглядається як велика кількість взаємопов'язаних елементів, які створюють стійку єдність і цілісність інтегральних якостей і закономірностей [549, с. 3].

Важливе місце відводиться системному підходу у педагогічних дослідженнях. Н.В. Кузьміна визначає педагогічну систему як велику кількість взаємопов'язаних

структур і функціональних компонентів, підпорядкованих меті виховання й освіти [387]. Систематизація основних елементів (компонентів) та зв'язків між ними дозволяє розкрити лише структуру, яка надає статичний опис педагогічної системи. Динаміку системи дозволяє розкрити її функціональний аналіз. Функціонування системи пов'язано з процесами обробки інформації, управлінням, самоорганізацією і, як наслідок, з її рухом, розвитком і стійкістю. Ці процеси направлені на те, щоб системи могли взаємодіяти із середовищем, зберігаючи свою цілісність, стійкість і керованість [258].

Функціональна модель педагогічної системи розглядається з точки зору організації, планування, коректування, динамічності, гнучкості, оперативності забезпечення всіх можливих "умов для готовності реалізації випереджуючої функції" [133]. 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 [91]. Окрім того, у педагогічній системі мають місце причинно-наслідкові зв'язки, ієрархічні, зв'язки функціонування і розвитку. Основними системостворюючими зв'язками, які забезпечують нормальне функціонування педагогічної системи і її розвиток, є зв'язки управління. Зв'язки управління виявляються, перш за все, в керівній діяльності викладача щодо організації і регулювання діяльності студентів. Весь процес навчання пронизується в одному випадку безпосереднім, а в іншому опосередкованим керівництвом з боку педагогів [89]. Управління охоплює і зв'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.

С.І. Архангельський [33] розглядає систему навчального процесу як багатоскладову, яка у своїй побудові і функціонуванні опирається на різні типи систем: статичні системи, з яких починається організація й побудова; динамічні системи виражають зв'язки, що змінюються, відносини, функціонування, тобто усе, що діє; кібернетичні системи, тобто системи передачі й обробки інформації,

регулювання, саморегулювання й управління; відкриті системи, що характеризуються споживанням і створенням інформації; системи людини, куди входять 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, зв'язаних загальною діяльністю.

За характером походження системи можуть бути поділені на природні і штучні, створені людиною для своїх цілей [94]. Останнє належить до системи фізичного виховання, процес становлення і розвиток якої пройшов тривалий історичний шлях. У динаміці цієї системи постійно відбуваються зміни засобів, їх змісту, обсягу, напрямів, перетинів і завдань інформаційних потоків. Потоки інформації характеризують систему фізичного виховання студентів у процесі її функціонування. Зв'язки і відносини компонентів методичної системи навчального процесу мають достатню визначеність і обґрунтованість, вони виходять з цілей і завдань фізичного виховання студентів.

В основі системи фізичного виховання Т.Ю. Круцевич та В.В. Петровський [649, с. 43] розглядають педагогічний процес, спрямований на зміну у потрібному напрямі фізичних спроможностей людини, використання біологічного явища вправляння як властивої точної, конкретної, морфологічної, функціональної та психологічної адаптації людини до виду і характеру фізичної або розумової діяльності. В той же час під педагогічною системою вони розуміють систему фізичних вправ, методів їх застосування, форм занять, тобто педагогічний процес, спрямований на зміну у потрібному напрямі фізичних спроможностей людини.

Стає зрозумілим, що педагогічна система не може функціонувати без соціальної системи фізичного виховання, яка обумовлює розробку та існування нормативно-законодавчої бази, програмної, ресурсної та організаційно-управлінської. 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 навчального процесу з фізичного виховання студентської молоді виник не випадково, а через 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 з навколишнім середовищем, інтеграцією у європейський освітній простір, зміною суспільного ладу в Україні тощо. 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 обмежити кордони між прямими і зворотними зв'язками. Велика чисельність зв'язків між елементами системи згідно зі системним підходом створює її структуру.

Ось чому системний підхід слід використовувати для вивчення організації і впровадження в навчальний процес з фізичного виховання обновленої методичної системи. Дотримання певних умов дозволяє вивчати ці складні процеси і зв'язки без зайвої їх декомпозиції. При цьому:

- навчальний процес з фізичного виховання необхідно розглядати як цілісне формування, розділене на відносно самостійні частини, що взаємодіють між собою;

- декомпозицію процесу фізичного виховання в ході його розгляду проводити не детально, а відповідно до визначених завдань дослідження;

- процес фізичного виховання під час його розгляду виділяти із загальної системи навчання й оточення студента, у зв'язку з чим визначати внутрішні і зовнішні обмеження;

- декомпозицію процесу фізичного виховання здійснювати в декількох варіантах, з яких вибирається кращий. При цьому слід виділити основні і виключити другорядні чинники, а також врахувати ієрархію поглядів, підходів,

мотивів тощо, які можуть суттєво впливати на якість функціонування цього процесу;

- в ході розгляду навчального процесу головну увагу приділяти вивченню взаємодії його частин між собою і з середовищем, у якому він відбувається;

- об'єкти і процеси фізичного виховання у ВНЗ розглядати як динамічні, тобто мінливі;

- всі динамічні об'єкти навчального процесу розглядати як сукупність частин і зв'язків, якими можна керувати.

Формування особистості студента у фізичному вихованні виявляється як динамічний, тривалий і безупинний процес. У цьому процесі важливо не тільки встановити кінцевий результат, а й простежити його динаміку, тобто технологію формування. У багатстві особистості знаходять висвітлення як зовнішні, так і внутрішні чинники. Але визначити внутрішні чинники дуже важко, тому що вони маскуються зовнішніми показниками [588]. При цьому студент перетворюється на повноцінного співучасника, тобто відбувається сходження від позиції одержувача знань (об'єкта навчання) до позиції активного їх одержувача (до суб'єкта педагогічної взаємодії) [341]. Така поведінка студента (об'єкта навчання) є детермінованою, і її можна передбачити тільки протягом обмеженого часу.

Викладене положення вимагає у процесі вивчення навчальної діяльності студентів з фізичного виховання широко використовувати не лише системний, а й синергетичний підхід, що дозволяє розглядати проблеми як з наукової, так і практичної точок зору. При цьому на перше місце висувається не аналіз складових частин або окремих об'єктів навчального процесу, а суть, що характеризує його в цілому на основі механізмів, які забезпечують взаємодію об'єктів та зберігають цілісність усієї системи навчання і виховання.

З позиції системного підходу навчальний процес становить собою цілісну систему, де всі сторони тісно взаємопов'язані, зміна одного з елементів системи потребує відповідної зміни інших. Тому створення нової методичної системи фізичного виховання студентів передбачає одночасно вдосконалення таких важливих форм навчальної діяльності, як науково-теоретичні відомості з теорії і

методики фізичного виховання (освітня діяльність), практичні заняття, позанавчальні самостійні заняття фізичними вправами і спортом, підготовка і участь у різних спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах (оздоровча діяльність) тощо.

Слід також зазначити, що система фізичного виховання в аграрних ВНЗ охоплює комплекс (сукупність) складових, які формують систему, взаємодіють у ній, і залежно від того, наскільки узгодженими є їх індивідуальні і спільні дії, виявляється рівень ефективності функціонування даної системи. Системна цілісність, де студент є саморегулювальною системою фізкультурно-оздоровчої освіти та фізичного розвитку, здатна до самоорганізації. Щоб зрозуміти нелінійні процеси у складних самоорганізованих системах (навчальний процес з фізичного виховання), слід звернутися також до синергетики.

Засновники синергетики Г. Хекен та А.І. Пригожин наголошують на правомірності та необхідності застосування нової методології – науки синергетики – до аналізу процесів розвитку найскладнішого класу відкритих, нелінійних, динамічних систем – соціокультурних, оскільки саме буття їх і є розвитком [551, 695]. Застосування досягнень синергетики у реформуванні системи фізкультурно-оздоровчої освіти доповнить системний підхід і наблизить студентів до формування всебічно розвиненої особистості, яка може гармонійно поєднувати свої інтереси із загальносуспільними.

Для використання наукового підходу синергетики до вивчення й удосконалення системи фізичного виховання в аграрних ВНЗ необхідно підійти з тієї позиції, що синергетика є наукою про самоорганізацію відкритих систем, яка базується на п’яти принципах: 1) *принцип становлення* (рух постає головною формою буття, що виявляє хаос як основу складності, випадковості, створення – руйнування конструкції – реконструкції та впорядкованість як основу простоти, необхідності закону і краси, гармонії); 2) *принцип буття* (осмислення буття як пізнання процесу становлення); 3) *принцип згоди* (буття як становлення, яке будується і пізнається лише у процесі діалогу суб’єктів і встановлення гармонії в результаті діалогу); 4) *принцип відповідності* (відображає перехід від

досинергетичного до синергетичного станів наукового пошуку); 5) *принцип доповненості* (потреба в доповненні картини світу двома описами реальності – досинергетичним і синергетичним [607].

Виокремлені В.А. Ігнатовою три головні аспекти, напрями використання синергетичного підходу до аналізу освітніх процесів: 1) дидактичні аспекти адаптації ідей синергетики у змісті освіти; 2) використання ідей синергетики у процесі моделювання і прогнозування розвитку освітніх систем; 3) застосування синергетичної парадигми в управлінні навчально-виховним процесом [316, с. 26], знаходять своє місце в системі фізичного виховання студентів.

Суть самоорганізації навчально-виховного процесу у фізичному вихованні полягає у синергетичній педагогічній взаємодії, де вплив викладача, за М.О. Федоровою [673, с. 25–26], здійснюється у межах розумного обмеження волі вибору і носить керівний, корегувальний характер, коли головним є не перейти межу, за якою починається силовий примус, оскільки тоді самоорганізація стає примусовою організацією.

Створюючи методичну систему фізичного виховання студентів аграрних університетів, необхідно врахувати, що в останні роки в теорії і методиці фізичного виховання накопичений значний матеріал з удосконалення навчального процесу в непрофільованих ВНЗ України, який потребує певної систематизації й упорядкування (табл. 1.2). Розрізненість і різноплановість наукових статей, монографій, дисертаційних досліджень створює перешкоди для викладачів ВНЗ України в орієнтації пошуку нових наукових досліджень та використанні теоретико-методичних засад фізичного виховання у практичній діяльності. В той же час аналіз великого масиву науково-дослідних та теоретико-методичних засад фізичного виховання студентів дозволяє знайти раціональне зерно, яке спонукає до реформування методичної системи, визначення її місця в ієрархічній структурі освітньої системи.

У навчальному процесі з фізичного виховання ключове значення мають практичні заняття. Активність студента у процесі таких занять повинна дидактично забезпечуватись, а рівень цієї активності зумовлений, з одного боку,

індивідуальними особливостями особистості, а з іншого, – особливостями проведення навчальних занять викладачем. Заняття у свою чергу визначають особистий сенс активності студента й спираються на основні принципи або на різні положення, що є засадами структурування змісту цих занять. Принципи повинні формуватися з урахуванням загальних запитів сучасної педагогіки, психології, медицини, гігієни, лікувальної фізичної культури, валеології, а саме:

- диференціації та індивідуалізації, що створює умови для найбільш повного виявлення можливостей і здібностей студентів у вільно вибраних видах і формах фізкультурно-спортивної діяльності з урахуванням їх ціннісної орієнтації, особистісних, психофізіологічних та фізичних особливостей і можливостей;

- діяльнісного підходу, що спрямовує особистість студента на активне виконання індивідуальних та колективних програм фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, розвиває пізнавальні, творчі здібності та фізичні якості, сприяє входженню у процес фізкультурно-оздоровчої самоосвіти та самовдосконалення;

- цілісності, що визначає такий рівень організації начально-виховного процесу, за якого стимулюється активний розвиток особистості в цілому, взаємозв’язок напрямків духовного виховання, орієнтації на формування загальної та фізичної культури студентів у поєднанні знань, умінь, навичок, переконань, творчих здібностей тощо [364, 737].

Таблиця 1.2

Наукові підходи до вивчення шляхів удосконалення навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України

Науковий підхід	Автори (літературні джерела)
Освітньо-виховна спрямованість фізичного виховання	17, 70, 103,104, 175, 206, 215, 229, 235, 319, 433, 434, 438, 465, 531, 748, 764 та ін.
Програмно-нормативне забезпечення	217, 261, 276, 282, 285, 329, 335, 346, 405, 408, 444, 488, 562, 570, 663, 729, 748 та ін.
Психолого-педагогічні засади формування мотивації та інтересів	92, 175, 205, 215, 298, 324, 334, 335, 340, 373, 403, 600, 658, 700, 711 та ін.

Продовження табл. 1.2

Науковий підхід	Автори (літературні джерела)
Оптимізація та організаційно-методичні та педагогічні засади	17, 46, 48, 188, 217, 230, 260, 261, 264, 322, 452, 475, 505, 530, 655, 701 та ін.
Науково-методичні основи підвищення фізичної підготовленості студентів	73, 120, 121, 175, 197, 221, 225, 248, 323, 402, 487, 497, 504, 671 та ін.
Гуманізація, духовність, загальнокультурний і моральний зміст	102, 103, 174, 190, 205, 211, 214, 216, 222, 231, 277, 278, 377, 494, 495, 527, 552, 617 та ін.
Рухова активність, оздоровчі програми, режими і види рухової активності	12, 56, 64, 87, 112, 161, 175, 193, 202, 208, 248, 254, 263, 269, 293, 306, 314, 347, 363, 423, 430, 580–583, 603, 637, 642, 648, 649, 753 та ін.
Професійно-прикладна фізична підготовка	166, 184–187, 189, 207, 219, 279, 298, 318, 319, 365, 453, 529, 571, 686 та ін.
Методика проведення занять у спеціальному навчальному відділенні	18, 161, 175, 219, 223, 270, 272, 555, 557, 732 та ін.
Методика проведення занять на вулиці та в екологічно забрудненому навколишньому середовищі	162, 171, 175, 195, 203, 227, 229, 360, 402, 506 та ін.
Диференційований та індивідуальний підхід	1, 5, 28, 78, 83, 122, 130, 140, 141, 175, 178, 267, 293, 300, 309, 368, 371, 378, 430, 450, 459, 497, 498, 533, 732, 742, 745, 749 та ін.
Інноваційні технології та шляхи їх упровадження	32, 54, 116, 159, 175, 325, 458, 649 – с. 320–352, 672 та ін.
Самостійні заняття	60, 90, 158, 181, 268, 300, 313, 315, 358, 501, 609, 619, 662, 664 та ін.
Виховання вольових якостей та активізація вольової активності студентів	168, 170, 175, 220, 225, 286, 399 та ін.
Фізичний стан та стан здоров’я студентів	26, 27, 175, 221, 265, 280, 338, 362, 367, 381, 591, 610 та ін.
Системи оцінювання студентів	36, 113, 144,173, 191–193, 254, 275, 282, 369, 370, 460–463, 543, 544, 574, 726, 730 та ін.
Щоденник здоров’я	4, 337 та ін.
Вплив занять фізичними вправами на розумову діяльність студентів	167, 172, 177, 233, 273, 284, 354, 442, 445, 556 та ін.
Історичні аспекти та національні традиції	53, 96, 107, 179, 408, 410, 412, 422, 424, 440, 516, 553, 617, 687, 706–710 та ін.

Продовження табл. 1.2

Науковий підхід	Автори (літературні джерела)
Викладач, його функції, роль та ефективність діяльності	299, 301, 428, 528, 624, 655 та ін.
Проблеми реалізації принципів Болонського процесу	193, 204, 308, 589, 606, 659 та ін.

Окрім того, під час реформування методичної системи фізичного виховання слід враховувати, що система навчального процесу, виходячи з її цілей і завдань, становить собою сукупність складових частин, компонентів, шо мають певну форму і зміст, а також виражають певний характер свого функціонування. Кожний із компонентів виконує свою роль у навчальному процесі не як самостійний, незалежний елемент, а у певній функціональній залежності. Стан та діяльність усіх компонентів системи навчального процесу носять завжди незалежно-зв'язаний характер. Тому вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання студентів вимагає дотримання деяких правил теорії систем [33], що виражають автономію й зв'язок компонентів, а саме:

1) характеристика кожного компонента окремо недостатня для повного розкриття системи фізичного виховання, зокрема її методичного компонента;

2) ролі компонентів еквівалентні, кожний з них у вирішенні своїх завдань обґрунтований, але для загальної характеристики навчального процесу недостатній;

3) кожний компонент характеризує систему фізичного виховання функціонально, але тільки зі своєї сторони;

4) система не відокремлює, а з'єднує дії компонентів у досягненні її цілей і завдань.

Аналізуючи стан фізичного виховання студентів, Л.В. Волков [121]; Г.П. Грибан [175]; Г.А. Єдинак [285]; В.І. Завацький [297]; Г.Є. Іванова [322]; С.М. Канішевський [334]; Р.З. Поташнюк [550]; С.І. Присяжнюк [555, 557]; Р.Т. Раєвський [572]; В.В. Романенко [582]; С.А. Савчук [591] та ін. стверджують, що серед більшості з них не сформована потреба піклуватися про власне здоров'я.

Тому провідна роль в оновленні системи фізкультурно-оздоровчої освіти, конкретизації її до певних особливостей професійної діяльності майбутніх фахівців належить ВНЗ різних профілів підготовки, оскільки саме в них розробляються методологічні, змістовні та технологічні основи навчання, формується світогляд і професіоналізм майбутніх спеціалістів. Особливою мірою це стосується мотиваційно-ціннісного ставлення майбутніх фахівців до власного здоров'я і здоров'я своїх близьких та колег.

Визначальною передумовою ефективного функціонування системи фізичного виховання студентів та її складових (методичної системи) слід уважати надійне кадрове забезпечення, насамперед, кадрово-управлінським персоналом, здатним забезпечити достатньо результативний директивний, управлінський, контролюючий, виконавчий і матеріально-технічний аспекти.

Висновки до першого розділу

Аналіз наукової літератури виявив:

1. Удосконалення системи фізичного виховання студентської молоді повинно відбуватися в напрямку розвитку програмного, науково-методичного, нормативного і правового забезпечення, приведення освітніх стандартів і нормативів у відповідність до нових вимог і можливостей розвитку суспільства. Повинні бути істотно переглянуті й обґрунтовані критерії і нормативи оцінки з фізичного виховання студентів. Система оцінювання студентів у фізичному вихованні має бути доповнена з урахуванням теоретичного і методичного аспектів.

2. Вивчення шляхів і закономірностей оцінки фізичного виховання у ВНЗ України, зокрема в аграрних університетах, показало, що дані питання не зазнали серйозних комплексних наукових досліджень, спостерігається великий діапазон розрізнених наукових думок і висновків. У дослідженнях присутня неоднорідність у виділенні закономірностей розвитку фізичного виховання, відсутність чітких методологічних основ, у зв'язку з чим має місце змішування

основних рис, принципів, функцій, які властиві розвитку фізичного виховання студентів.

3. Науково-організаційні засади валеологічної освіти у фізичному вихованні становить всебічно опрацьована відповідна методологія, яка, з одного боку, базується на загальноприйнятому філософському науковому пізнанні, а з іншого – є науково-методологічним підходом до вивчення кожного студента та формування методичної системи фізичного виховання в середовищі свого функціонування. Тому для комплексного вирішення валеологічних завдань фізичного виховання студентської молоді на даному етапі економічного розвитку України необхідно на державному рівні провести ряд організаційних заходів, а саме:

- узгодити державні програми з навчальними планами й інструктивними листами міністерств і відомств;

- добитися виконання Законів України “Про освіту”, “Про фізичну культуру і спорт” та інших державних програм з фізичного виховання;

- побудувати і реконструювати спортивні споруди у ВНЗ, орієнтуючись на провідні європейські країни та США;

- придбати сучасне спортивне обладнання, тренажери та інвентар і забезпечити безкоштовні заняття студентів у вільний час;

- розширити й урізноманітнити форми проведення навчальних і позанавчальних занять з фізичного виховання.

4. Активізація навчального процесу з фізичного виховання студентів потребує створення сучасної методичної системи, здатної розкрити закономірності навчальної діяльності, передбачити аналіз стану фізичного виховання у кожному конкретному ВНЗ, надати методи, засоби і форми викладання, які мають співвідноситися з рівнем фізичного і психічного розвитку студентів, а також з різними рівнями сформованості індивідуальних рухових якостей, матеріально-технічним оснащенням занять для забезпечення виконання поставлених завдань.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИЧНА СИСТЕМА ЯК СКЛАДОВА ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Створенню науково обґрунтованої теорії методичної системи фізичного виховання студентів передує вивчення постановки і розв'язання проблеми дослідження в теорії і методиці фізичного виховання, у педагогіці і психології та практиці фізичного виховання у ВНЗ. У зв'язку з цим у другому розділі дисертаційного дослідження необхідно було вирішити такі завдання:

- з'ясувати постановку і стан розв'язання проблеми функціонування методичної системи фізичного виховання у навчальному процесі аграрних ВНЗ;

- розкрити теоретичні та практичні засади генезису і тенденцій розвитку методики фізичного виховання студентів у фізкультурно-оздоровчій діяльності;

- розкрити історичні аспекти становлення і розвитку методичного забезпечення фізичного виховання у ВНЗ України;

- з'ясувати стан методичного забезпечення системи фізичного виховання у ВНЗ різних країн та регіонів світу;

- розкрити особливості організації системи фізичного виховання студентів-аграріїв та врахувати їх наслідки в ході формування методичної системи;

- зробити висновки щодо теоретичного й практичного розв'язання проблеми дослідження.

Вирішення вищезазначених завдань забезпечує системний і комплексний підходи до формування методичної системи як складової процесу фізичного виховання студентів, створює підґрунтя для побудови теоретичної концепції та створення моделі методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв, формування її компонентів у навчальному процесі тощо. Результати досліджень представлено в наших наукових публікаціях [175, 179, 182, 188, 189, 214, 216, 224, 232 та ін.].

2.1. Педагогічні умови забезпечення функціонування методичної системи фізичного виховання студентів

Навчальний процес з фізичного виховання студентів аграрних університетів становить собою складну систему, яка має багато компонентів. Поняття системи охоплює різні сторони цілісного навчального процесу: його будову (структуру), зміст, способи функціонування, засоби впливу, форми розвитку тощо. Методична система фізичного виховання студентів-аграріїв ієрархічно входить до єдиної системи вищої педагогічної освіти і є цілісним утворенням, яке дозволяє формувати у студентів: спеціальні знання, життєво важливі рухові вміння і навички; гармонійний розвиток форм і функцій організму, спрямований на всебічне вдосконалення фізичних обдарувань; добре здоров'я; забезпечувати творче довголіття; виховувати вольові, духовні й естетичні риси особистості. Ці теоретичні положення є науково-методологічною основою методичної системи фізичного виховання, що має для їх вирішення свої тісно взаємозв'язані загальні принципи: принцип зв'язку фізичного виховання з професійною діяльністю (принцип прикладності); принцип всебічного гармонійного розвитку особистості; принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання; принцип раціонального проведення дозвілля і залучення до цього інших.

Оновлення методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів принципово важливе для забезпечення переходу від традиційного навчального процесу до нового із використанням сучасних технологій, спрямованих на формування практичних умінь і навичок ціннісного ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих. У сучасній системі фізичного виховання існують різні підходи до вирішення програмних завдань майбутніх фахівців аграрного сектора, але вони носять декларативний та безсистемний характер, тоді як запорукою успішності впровадження будь-чого нового є системність та чітке бачення кінцевої мети.

Функціонування методичної системи фізичного виховання може бути ефективним лише за умови використання системного підходу, тобто системного

аналізу фізичного виховання у ВНЗ та системного синтезу моделі методичної системи та її дослідження. На основі системного підходу до поняття методики навчання, в якому всі компоненти навчального процесу утворюють єдине ціле із визначеними внутрішніми зв'язками, А.М. Пишкало [569] визначив методичну систему навчання як сукупність п'яти ієрархічно пов'язаних компонентів: *цілей навчання, його змісту, методів, засобів та організаційних форм навчання,* що утворюють єдину цілісну функціональну структуру, орієнтовану на досягнення мети навчання.

Однак, як зауважує Ю.В. Триус [665, с. 6], "традиційна модель методичної системи, запропонована А.М. Пишкало, є плідною за умов повного управління процесом навчання в освітньому закладі та його строгої регламентації, а також за умов стабільності навчальних планів, навчальних програм, повного методичного забезпечення навчальних предметів", що нині не відповідає реальній дійсності, яка склалася в системі фізичного виховання студентів. Навчальний процес з фізичного виховання в аграрних університетах характеризується нестабільністю, стрімким розвитком, а у певних випадках і занепадом, тому концепція методичної системи навчання в традиційному вигляді в освітній галузі вже неадекватна ситуації, що склалася в системі фізкультурно-оздоровчої освіти, і потребує нового розвитку, відповідно до змін, що відбуваються в соціально-економічній та науково-культурній сферах.

Тому створення методологічних засад для конструювання методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів вимагає застосування системного і комплексного підходів до навчального процесу з фізичного виховання студентів. При цьому необхідно: 1) визначити компоненти системи і з'ясувати їх зміст; 2) обґрунтувати необхідність функціонування кожного компонента системи; 3) виявити системоутворюючі зв'язки; 4) показати відповідність компонентів всередині системи; 5) показати функціональне існування системи.

Звертаючись до досліджень Ю.В. Триуса [665], можна впевнено стверджувати, що створення методичної системи фізичного виховання також

вимагає обов’язкого розгляду відносин “викладач-студент” та “студент-викладач” через сучасні підходи: системний, комплексний, структурний, діяльнісний, диференційований, індивідуальний, суб’єктно-суб’єктний, творчий [65, 135, 287, 508], компетентнісний [328] та особистісно орієнтований [77, 738]. За технологічного підходу [340] не може бути методу спроб і помилок: усі дії викладача мають цілеспрямовано вести студента до заздалегідь поставленої мети.

Тому теоретичною основою для створення методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв є:

1) концепція цілісності навчально-оздоровчого та освітньо-виховного процесу кафедри фізичного виховання, яка у своїй діяльності об’єднує дії ректорату, вченої ради, спортивного клубу, студентського профкому, клубів за інтересами та інші структури і підрозділи ВНЗ, які будуть сприяти: вдосконаленню навчально-спортивної бази, забезпеченню спортивних залів тренажерами, спортивними приладами й обладнанням; збереженню фізичного виховання як навчальної обов’язкової дисципліни у ВНЗ; широкому впровадженню інноваційних технологій для покращання функціонування фізичного виховання; впровадженню позанавчальних заходів фізкультурно-оздоровчої спрямованості (фітнес-програм аеробної, силової, гімнастичної спрямованості); формуванню і вихованню особистості студента, який буде здатний сприяти та вміти впровадити засоби фізичного виховання та здорового способу життя у сферу своєї професійної діяльності у нових та мінливих соціально-економічних умовах аграрного сектора;

2) концепція активізації навчально-освітньої, спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів, яка має об’єднати навчальні, позанавчальні і самостійні заняття та всі заходи спортивно-оздоровчого спрямування для розвитку мотивації та інтересів у студентів до збільшення рухової активності та позитивного ставлення до засобів фізичного виховання;

3) концепція гнучких педагогічних, психологічних, фізкультурно-освітніх, медико-гігієнічних, безпечних для життєдіяльності, екологічних, організаційно-управлінських здоров’язбережувальних технологій.

Проаналізувавши сукупність компонентів традиційної методичної системи навчання в освіті, науковці [65, 479, 508, 569 та ін.] довели, що вони утворюють певну підсистему єдиної системи, яку називають *технологією навчання*. Педагогічна технологія функціонує і як наука, що досліджує найраціональніші шляхи навчання, і як система способів, принципів і регулятивів, застосовуваних у навчанні, і як реальний процес навчання [238, с. 82]. Ключовими поняттями сутності методичної системи фізичного виховання є "дидактична система", "система фізичного виховання" і "методична система фізичного виховання".

Під *дидактичною системою* розглядається 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.

Під *системою фізичного виховання*, як дидактичною системою, – розуміється педагогічний процес цілеспрямованої дії на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних спроможностей, формування і покращання основних життєво важливих рухових навичок, умінь та пов'язаних із ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі у суспільному, виробничому і культурному житті [648, с. 10].

Під *методичною системою фізичного виховання студентів аграрних університетів* нами розглядається упорядкована сукупність взаємопов'язаних і взаємообумовлених методів, спрямованих на формування фізкультурно-оздоровчих компетенцій у процесі фізичного виховання майбутніх аграріїв.

Виходячи з такої структури, науковці визначають *цільовий, змістовий, організаційно-технологічний та контрольно-оціночний* компоненти методичної системи навчання [32, с. 26; 665].

Сучасна модель методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв має відповідати принципам, запропонованим Н.В. Морзе [479, с. 24], адаптованим до специфіки її функціонування, а саме:

1. *Предметність моделі*. Модель методичної системи фізичного виховання студентів агарних університетів містить різні сукупності компонентів, які можуть знаходитися у специфічних відношеннях між собою, що стосується лише цієї моделі. Отже, методична система фізичного виховання відрізняється від інших таких систем і має певні особливості, притаманні лише їй.

2. *Локальність моделі*. Істотні розбіжності в системі фізичного виховання студентів у різних ВНЗ, особливості навчального процесу та інфраструктура університетів вимагають у моделі методичної системи враховувати не тільки відмінності у навчальному процесі, але й особливості його функціонування, що склалися в конкретному навчальному закладі. Таким чином, в удосконаленій моделі методичної системи фізичного виховання необхідно враховувати локальні особливості навчального процесу конкретного ВНЗ, тобто передбачити внесення коректив до моделі, яку буде упроваджено в навчальний процес іншого навчального закладу.

3. *Динамічність моделі*. Компоненти методичної системи фізичного виховання знаходяться у постійному розвитку, часто змінюються зв’язки, які обумовлені розвитком соціально-економічної системи. Особливо в останні роки у фізичному вихованні студентів існує нестабільність: змінюється кількість годин у навчальному плані, вилучається фізичне виховання на старших курсах, низький або високий рівень матеріально-технічного забезпечення призводять до швидких змін у змісті навчального процесу, вимоги до ППФП майбутніх аграріїв впливають на мету, зміст, методи, засоби і форми навчання. Тому у методичній системі, як моделі фізичного виховання студентів, необхідно передбачати загальний розвиток дисципліни, виділити компоненти, де можлива зміна їх змісту, перебудова структурних зв’язків.

Під час проектування методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів необхідно враховувати, що: 1) об’єктом дослідження є система фізичного виховання студентів, а методична система не одне і те ж саме, тобто в цьому об’єкті можна виділити кілька систем залежно від мети дослідження; 2) в ході виділення методичної системи фізичного виховання

відбувається штучне виокремлення проблеми, що досліджується, з оточуючого середовища. Таке виокремлення насправді являє собою абстрагування, за якого існує реальна єдність системи і середовища; 3) у ході виділення методичної системи необхідно чітко встановити: а) компоненти системи, б) компоненти її середовища (оточення), в) істотні (системоутворюючі) зв'язки між компонентами системи, г) істотні зв'язки з середовищем (оточенням); 4) під час розгляду методичної системи кожний компонент (підсистема) може трактуватися як самостійна система. При цьому слід усвідомлювати і точно дотримуватися вибраного рівня відмінності між ними; 5) якісне функціонування методичної системи залежить від якості її структурних компонентів, характеру їх взаємозв'язків та зв'язків між даною системою і середовищем; 6) запровадження нової моделі методичної системи фізичного виховання в аграрних університетах не повинно викликати руйнівних змін у сучасній системі освіти, навпаки – покликане зберегти національні досягнення та історичні традиції формування ППФП фахівця-аграрія.

Окрім того, враховуючи дослідження інших систем [238, 665], під час проектування методичної системи фізичного виховання необхідно враховувати її специфічні особливості: *цілісність* – залежність кожного компонента системи від його місця і функцій у системі; *структурність* – функціонування методичної системи зумовлене не особливостями її окремих компонентів, а властивостями її структури; *взаємозалежність* системи і середовища – система формується і виявляє свої властивості у процесі взаємовпливів із її оточенням; *ієрархічність* – кожний компонент методичної системи може розглядатися як система, а сама методична система є елементом більш широкої системи (системи фізичного виховання як сукупності соціальних і педагогічних підсистем); *множинність описів* – складність кожної системи та їх адекватне пізнання вимагають побудови різних моделей, кожна з яких описує лише певний аспект методичної системи.

Процес проектування і реформування методичної системи фізичного виховання має підпорядковуватися відомим закономірностям [665].

1. *Закономірності, пов'язані з внутрішньою будовою самої системи*, коли зміна одного або кількох її елементів спричинює необхідність зміни всієї системи загалом. Наприклад, з появою і широким використанням інноваційних здоров'язбережувальних та здоров'яформуючих технологій фізичного виховання розширюються можливості організації навчального процессу, переглядаються зміст, форми і методи навчання.

2. *Закономірності зовнішніх зв'язків системи* визначаються тим, що методична система фізичного виховання функціонує у певному соціально-економічному і культурному середовищі, яке має безпосередній вплив на її існування. Такого впливу можуть зазнавати як усі компоненти системи загалом, так і окремі її елементи. Найбільший вплив спрямовується на основний компонент методичної системи – мету фізичного виховання. Виконання її буде залежати не тільки від досконалої методичної системи, а й від рівня матеріально-технічного забезпечення навчального процесу, розвитку і використання інноваційних технологій, наявності у ВНЗ спортивно-оздоровчої інфраструктури та доступу до неї студентів.

Виходячи з вищесказаного, стає зрозумілим, що методична система фізичного виховання становить собою *складне динамічне утворення*. При цьому, щоб зафіксувати окремий компонент системи і виявити динаміку її зміни в навчальному процесі (системі фізичного виховання), необхідно зупинитися на такому фіксованому компоненті, як *мета фізичного виховання*, як найбільш конкретний і чітко визначений елемент. Н.В. Морзе [479] зазначає, що *будь-яка видозміна системи повинна співвідноситися з метою навчання*. Тому можна погодитися з А.М. Пишкало [569], що центральним принципом удосконалення методичної системи навчання є *принцип цілеспрямованості,* тобто напрями і результати реформування методичної системи фізичного виховання та її компонентів повинні бути адекватні цілям фізичного виховання.

Вдосконалення методичної системи фізичного виховання повинне також враховувати, що будь-яка зміна одного з компонентів системи обов'язково відобразиться на інших. Нехтування цією аксіомою може призвести до

руйнування методичної системи як цілісної структури. Тому вдосконалюючи методичну систему, необхідно дотримуватися *принципу взаємозв'язності,* який вимагає чітко встановити і врахувати, до яких наслідків призведуть зміни окремих її елементів на всі інші компоненти. Цей принцип необхідно застосовувати не тільки до методичної системи фізичного виховання загалом, але й до окремих її компонентів.

Принцип взаємозв'язності доповнюється вимогою розгляду всіх взаємозв'язків у системі, тобто дотриманням *принципу повноти.* Цей принцип вимагає для вдосконалення методичної системи фізичного виховання приділяти увагу кожному її компоненту.

Реалізація принципів удосконалення методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв є підсумком теоретичного узагальнення конкретного педагогічного і методичного матеріалу, який отриманий шляхом визначення і розробки конкретного змісту компонентів досліджуваної системи. Вказані принципи "проектуються" в конкретні методичні положення, направлені на вдосконалення фізичного виховання студентів аграрних університетів.

2.2. Теоретичні та практичні засади генезису і тенденцій розвитку методичної системи фізичного виховання студентів та реалізація їх в освітній та оздоровчій практиці

Система фізичного виховання в Україні, започаткована десятки століть тому, продемонструвала свою життєздатність і спроможність до постійного оновлення і змін, до сприяння перетворенню і прогресу у суспільстві. Темпи перетворень і розвитку у сфері фізичного виховання призвели до зміни людини та її соціальних інститутів.

Перші ознаки формування сучасної методичної системи фізичного виховання студентів ВНЗ України спостерігаються уже в середині 20-х – на початку 30-х років XX століття. Постановою Оргбюро ЦК РКПБ(б) від 13 липня 1925 року починає створюватися радянська система фізичного виховання, яка розглядала

фізичну культуру як засіб оздоровлення, культурної, професійної і військової підготовки та як метод комуністичного виховання. Прийняті програми того періоду [565, 567, 587] відрізнялися одна від одної за змістом та структурою побудови, завданнями, але всі вони були спрямовані на оздоровчу діяльність. Особливістю програм того періоду було заперечення позитивної ролі спорту, тобто виховання у підвищенні середнього рівня здоров'я. Відповідно до цього всі зусилля керівників фізкультури були спрямовані не на досягнення кращих результатів у певному виді спорту, а до підняття фізичного розвитку населення в цілому. Засоби, наведені у всіх программах, були майже однакові, фізичні вправи – прості за своєю будовою і легкодозовані. Вперше в одній із програм виділено розділ "Лікарський контроль та облік роботи". Програми того часу були підпорядковані одному завданню – оздоровленню [346].

Вперше в Україні в цей період починає активно окреслюватися медико-біологічний напрямок у теорії фізичного виховання. Зокрема, у 1928 році виходить друком праця харківської вченої О. Недригайлової "Телосложение и спорт". У 1930 році за участю провідних фахівців Українського науково-дослідного інституту фізичної культури в Харкові виходять "Материалы по изучению влияния физкультуры на организм человека" колективу авторів – В.А. Бляха, Н. Кассандрова, О. Недригайлової; колективна праця за редакцією В.А. Бляха "Показания и противопоказания при занятиях физкультурой" (1930) та ін. Працями фахівців Українського науково-дослідного інституту фізичної культури було також започатковано напрямок теорії, пов'язаний із гігієною фізичних вправ. Зокрема з'являються оригінальні дослідження – "Гігієна фізкультурника" (В.А. Блях, 1931 р.), "Фізіологія і гігієна фізичних вправ" (В.А. Блях, М. Тесленко, 1935 р.) [96, с. 9].

Активізація медико-біологічних досліджень дозволила інтегрувати знання з кількох галузей, суміжних з фізичним вихованням. Зважаючи на потреби часу з'являються перші монографії та посібники з проблем лікувальної фізкультури, а саме: Довідник для практичного лікаря за загальною редакцією К. Варрингена "Что должен знать врач о физкультуре?" (Харків, 1929 р.), праця Т. Нікітіна

“Физическая культура как средство лечения туберкулеза на дому” (Харків, 1928 р.), а також посібник для лікарів та студентів “Лікарський контроль у фізкультурі” (Київ, 1935 р.), підготовлений директором УНДІФК В.А. Бляхом [96, с. 9].

Близько шести відсотків книжок, видрукованих на Наддніпрянщині, належали до перекладних видань. Переклади здійснювалися в основному з німецької мови. Причому всі вони з’явилися в невеликий проміжок часу, у період з 1928 до 1930 років. Серед них такі цікаві праці: книги Макса Рубнера “Питание и физкультура” (Харків, 1928, переклад М.Р. Вебера) та “Питание человека и физические упражнения” (Харків, 1928, переклад М. Романова); переклади на українську та російську мови книжок Франца Кірхберга “Спортивний масаж” (Харків, 1928, 1930, переклад М. Романова) та ін.

Перекладалися також праці з англійської, хорватської, білоруської мов. Єдиний переклад з французької мови книг Д. Демені “Механизм движений и общая педагогика физического воспитания” (Харків, 1929) за загальною редакцією В.А. Бляха відіграв важливу роль у формуванні теоретичних засад фізичної культури. Природно, що чимало перекладів було здійснено з російської мови, особливо в період “українізації”, коли перекладалися праці українських російськомовних авторів [96, с. 9].

Упродовж усього міжвоєнного двадцятиліття україномовні видання переважали російськомовні як за кількістю найменувань, так і за показниками україномовних тиражів. Загальний же аналіз спеціалізованої книжкової продукції свідчить, що українська науково-методична думка в галузі фізичного виховання у першій половині ХХ століття зазнавала чималих еволюційних змін. Уже в середині 30-х років в Україні було накопичено достатню джерельну базу літератури з фізичного виховання та спорту, різноманітну за формою, змістом, типом та призначенням. Наявність певного наукового доробку сприяла подальшому формуванню методичної системи фізичного виховання, яка вже мала на той час свою мету, завдання, зміст і форми проведення навчальних занять.

Усього від 1922 до 1941 року в Україні було видано понад 700 найменувань книг фізкультурно-спортивної тематики. Помітною була тенденція до постійного збільшення кількості найменувань спеціалізованих книг, виданих на Наддніпрянщині, особливо у 1930–1931 роках. На сході України у першій половині ХХ століття з'являлося друком від 7 (1924) до 86 книг (1931) щорічно [96, с. 9].

Розвитку та формуванню вітчизняної методичної системи фізичного виховання в Східній Україні сприяли: В. Бедункевич, І. Прокопенко, В. Костюк, М. Аграновський, Є. Черняк, С. Павлов, Л. Ордін, М. Голобородько. Великий вклад у розвиток наукових і методичних основ фізичного виховання та забезпечення навчального і тренувального процесу студентів в Україні вніс директор Українського науково-дослідного інституту фізичної культури харків'янин Володимир Блях. За його редакцією й авторством видано близько десяти відсотків усіх книг, випущених в Україні у 20–30-ті роки. Саме ці постаті формували українську науково-методичну думку в галузі фізичного виховання та спорту [96, с. 9]. Східна Україна у 20–39-ті роки ХХ століття може пишатися періодом активного формування наукових основ фізичного виховання та теоретико-методичних засад українського фізкультурно-спортивного руху, що залишило значну спадщину для формування сучасної методичної системи фізичного виховання.

Одним із центральних чинників формування методичної системи фізичного виховання у ВНЗ на всіх етапах її розвитку було також програмне забезпечення навчального процесу, яке завжди спрямовувалося на вирішення широкого комплексу освітніх, виховних, оздоровчих і розвиваючих завдань, виконання яких певною мірою залежало від соціально-економічного розвитку країни, політичних та ідеологічних вимог і спрямування навчального процесу.

Історичний аналіз показує, що перша навчальна програма з фізичного виховання була розроблена у 1930/1931 навчальному році із запровадженням Наркомосвіти фізкультури в технікумах та ВНЗ. Програма була побудована на базі комплексу ГПО і передбачала заняття на перших трьох курсах загальним

обсягом 135 навчальних годин (2–3 години на декаду). Фізичне виховання стало обов'язковим предметом для всіх студентів. З метою покращання навчального процесу при ВНЗ були створені кафедри фізвиховання. Студенти стали займатися лижним і стрілковим спортом, боксом, гімнастикою, баскетболом і волейболом. Колишні гуртки реорганізовуються в колективи фізичної культури.

В той час всі намагання партійних і радянських органів, профспілок, комсомолу, органів освіти, спортивних організацій, всіх колективів фізкультури були спрямовані на те, щоб комплекс ГПО став програмно-нормативною основою всієї системи фізичного виховання і спорту [25, 156, 157, 332, 473, 480 та ін.]. В навчальних закладах та колективах фізкультури переглядалася вся робота з фізичного виховання, все було направлено на підготовку і складання норм комплексу ГПО, тобто мало політичну і військову спрямованість [37, 156, 157, 345, 473, 477, 507, 599, 714 та ін.]. В кінцевому підсумку саме зміст і направленість комплексу ГПО на багато десятиліть (практично до розвалу Радянського Союзу) визначили зміст радянської системи фізичного виховання, проблематику науково-дослідної роботи, підготовку спеціалістів, розвиток організаційних форм, систем оцінки і контролю, що відповідно, односторонньо розвивало методичну систему фізичного виховання, тримало її у певних рамкам [40, 310, 630]. Односторонній розвиток теорії і методики фізичного виховання як предмета, що обслуговував комплекс ГПО, призвів до відриву його від медико-біологічних дисциплін. Зміст всіх основних підручників і навчальних посібників з фізичного виховання, виданих у другій половині XX століття, є беззаперечним прикладом цього [466, 514, 620, 643–647 та ін.]. В теорії і методиці фізичного виховання [644] зазначалося, що реалізація загальних завдань фізичного виховання у вищій школі, пов'язана із зміцненням і збереженням здоров'я, нормальним фізичним розвитком, формуванням рухових навиків і фізичних якостей, розширенням знань "повинна виражатися перш за все у виконанні норм і вимог комплексу ГПО IV ступеня", а "Зміст обов'язкових занять регламентується державною програмою, в основі якої лежить фізкультурний комплекс ГПО".

Подальше вдосконалення мети і змісту фізичного виховання студентів було конкретизовано в “Типовій програмі і матеріалах з фізичної культури для вищих навчальних закладів, технікумів і робітфаків” [534]. Ця програма відіграла позитивну роль у розвитку фізичного виховання у вказаних закладах, а також стала основою для підготовки наступних програм з фізичного виховання у 1933, 1934, 1936 роках, що сприяло і формуванню методичної системи та вивченню шляхів її впровадження в навчальний процес.

У 1932 році була розроблена “Інтегральна програма фізкультури для вишів” [327]. Ця програма вирізнялася своєю “військовістю”. Військово-прикладні вправи були в кожному розділі програми, ясно виявлявся її військо-політичний характер. Програма чітко поставила такі завдання: 1) вирішальною умовою виконання плану другої п’ятирічки є збільшення продуктивності праці шляхом застоування засобів фізичної культури; 2) фізична культура має мобілізувати масу студентства навколо розв’язання конкретних господарсько-політичних завдань через масові естафети та пробіги чи заводські спартакіади; 3) фізична культура у вишах має організовувати та сприяти піднесенню нової хвилі ударництва та соцзмагання; 4) інтереси оборони Союзу РСР зобов’язують максимально використати фізичну культуру для зміцнення бойової могутності Червоної Армії та для військової підготовки трудящих.

Уперше у програмі виділяється теоретичний розділ з чітким описом лекцій, які потрібно вичитати студентам. Лекції носили політичний характер, але давалися також відомості з історії фізичної культури, лікарського контролю та самоконтролю, фізіологічних основ фізичних вправ, фізичної культури на виробництві та першої медичної допомоги, що у свою чергу, активізувало керівництво кафедр до пошуку, розробки і підготовки методичних матеріалів для читання лекцій. Практичний розділ складався із загальнопідготовчих і прикладних вправ, військово-прикладного комплексу. До програми були включені заняття з легкої атлетики, лижного спорту, плавання, гімнастики, боротьби, стрільби, фехтування, оборони і нападу тощо. В цілому зміст практичного розділу був воєнізований, а частка прикладних та військових вправ

переважала кількість оздоровчих вправ. Перелік у програмі конкретних засобів фізичного виховання і вимоги до їх упровадження у навчальний процес також сприяли розвитку методичної системи фізичного виховання.

Розділ “Контрольні нормативи” включав військово-прикладні нормативи. Наприклад: “біг на 60 м у повному військовому обладнанні із гвинтівкою”, “перебігання зі скринькою з набоями”, “плавання з гвинтівкою за плечима” тощо. Зміст даної програми сприяв формуванню структурних компонентів методичної системи, пов’язаних з освітньою, практичною і оціночною стороною фізичного виховання.

Нові труднощі й особливості формування методичної системи фізичного виховання студентів з’явилися у зв’язку з пропозиціями Президії Всесоюзного комітету з вищої технічної освіти при ЦВК СРСР в 1933 році включити фізичну культуру по 2 години на тиждень понад сітку годин, при цьому не менше 200 годин для ВНЗ з 4-річним та 250 годин – з 5-річним терміном навчання. У тому ж році Наркомважпром затвердив програму для вищих технічних навчальних закладів, за якої фізичне виховання вводилось на 4-х курсах обсягом 378 годин. Такі нововведення забов’язали кафедри фізичного виховання технічних та інших ВНЗ шукати специфічні підходи до формування методичної системи, пов’язаної з особливостями підготовки спеціалістів. Історичний досвід показує, що практично не було створено в жодній системі вузівської підготовки фахівців особливої методичної системи фізичного виховання студентів.

У зв’язку з появою чисельних відомчих програм з фізичного виховання студентів та з метою упорядкування процесу фізичного виховання Всесоюзний комітет у справах фізкультури і спорту при РНК СРСР видав у 1937 році єдину програму з фізичної культури для всіх навчальних закладів, яка була затверджена також Комітетом у справах вищої школи при РНК СРСР. Програма передбачала обов’язкові і факультативні заняття загальним обсягом 264 навчальних години на перших трьох курсах.

Велика увага приділялася фізичному і військовому вихованню введенням з 1 січня 1940 року нового комплексу ГПО. Це було цілком виправдано, зважаючи

на військові події, що розгорталися у Європі. У “Положенні про комплекс ГПО” було записано, що він є програмною і нормативною основою радянської системи фізичного виховання і має своєю метою сприяти формуванню морального й духовного обличчя радянських людей, їх всесторонньому гармонійному розвитку, збереженню на довгі роки міцного здоров’я і творчої активності, підготовці населення до високопродуктивної праці й захисту Батьківщини. Для виконання вимог нового комплексу ГПО існували як обов’язкові норми, так і норми за вибором. В обов’язкові норми входили гімнастичні вправи, подолання смуги перешкод, плавання, стрільба, біг, лижний спорт, знання основ гігієни і засад радянської фізичної культури та спорту. Норми за вибором складалися із 7 груп вправ, направлених на розвиток фізичних якостей, навиків метання і стрільби, захисту і нападу. Фактично і цей комплекс ГПО на всі наступні роки підпорядкував під себе програми з фізичного виховання студентів, були переглянуті знову всі прогами, організація роботи з фізичного виховання стала одним із важливих показників роботи шкіл, професійних навчальних закладів і ВНЗ [321, 628, 629, 631, 720 та ін.]. Таким чином, система фізичного виховання студентської молоді набула відвертого мілітаристського характеру, який вже не можна було сховати за загальними формулюваннями мети і завдань фізичного виховання [424].

До початку Другої світової війни в Радянській Україні, як у цілому і в Радянському Союзі, відбувалися складні процеси формування цінностей фізичного виховання. Можна виділити кілька протиріч виховання засобами фізичних вправ і спорту: воєнізована спрямованість, обов’язкова участь широких верств населення, виконання вправ та нормативів, похідних від вимог військової підготовки, ігнорування спортивного руху протягом 20–30-х років, відрив від світових тенденцій розвитку спорту та гуманістичного впливу спорту на особистість. Радянські діячі олімпійського руху 20–30-х років не сприяли участі спортсменів Радянського Союзу в олімпійських іграх [412]. Це також негативно впливало на розвиток студентського спорту у ВНЗ і, взагалі, на фізичне виховання

студентської молоді, тобто процес розвитку методичних засад знаходився в замкнутому колі.

Значної шкоди українській освіті та розвитку її науково-методичних основ заподіяли німецькі окупанти, які знищили 8 тис. і зруйнували 10 тис. шкільних приміщень. Їхня освітня політика на загарбаних територіях передбачала онімечення населення та виховання в дусі покори німецькому режимові. Дещо поблажливіше ставилися фашисти до населення Галичини. Тут вони майже не нищили українських початкових шкіл, дозволяли навчання рідною мовою, у підручниках певною мірою відображалась українська культура, було запроваджено уроки релігії, але вже з третього класу обов'язковим було вивчення німецької мови. Про існування середніх та ВНЗ на окупованій території не йшлося, відповідно розвиток науково-методичних засад залишався поза увагою науковців, більшість яких пішла на фронт.

У роки війни переважна більшість ВНЗ було евакуйовано вглиб Радянського Союзу. Так, у м. Кзил-Орда (Казахстан) діяв об'єднаний Український університет (на базі Київського і Харківського), Одеський університет і педінститут працювали в м. Байрам-Ам (Туркменістан) [440, 594]. У період з 1941 по 1944 роки державний орган управління фізичною культурою та спортом України не функціонував у зв'язку з окупацією території республіки німецькими військами.

Після завершення війни всі зусилля населення України були спрямовані на відродження та розвиток економіки та культури. Вживалися також заходи для відродження фізкультурно-спортивного руху. Наприкінці 1943 року в Харкові відновив діяльність Республіканський комітет з фізичної культури та спорту. У перші післявоєнні роки активізувалась діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл, відновлювалися та будувалися нові спортивні бази. Було розгорнуто фізкультурно-спортивну роботу у возз'єднаному з Україною Закарпатті. У Львові 1946 року відкрився другий в Україні інститут фізичної культури. Тривала розбудова фізкультурно-спортивних організацій в усіх західних областях України [50].

Після Великої Вітчизняної війни заняття з фізичного виховання у ВНЗ проводились тільки на перших-других курсах по 2 години на тиждень [566]. У цей період триває процес інтеграції у світовий спорт. Притаманною рисою цієї інтеграції було фактичне зневажання духовної суті олімпійських ідеалів. Зусилля олімпійського виховання направлялися на “технізацію” спорту і спортсмена, на виховання несхибних “залізних” чемпіонів. Образи таких чемпіонів використовувалися в ідеологізації студентської молоді, вболівальників спорту. Блискучі спортивні досягнення видатних спортсменів призвели до того, що держава не знайшла нічого кращого, як використати спорт як інструмент комуністичної ідеології [412].

У другій половині ХХ століття Україна пережила різні етапи організації фізкультурно-спортивного руху, здійснюваних у колишньому СРСР. Саме радянська система організації фізкультурно-спортивного руху тривалий час визначала всю специфіку розвитку спорту в Україні, що безпосередньо мало свій як позитивний, так і негативний вплив на роботу кафедр фізичного виховання.

Негативний вплив на формування методичної системи фізичного виховання студентів було заподіяно постановою ЦК КП(б)У від 6 квітня 1949 року про розвиток фізичної культури. КП(б)У ставила перед фізкультурним рухом республіки завдання – забезпечити подальше розгортання масового фізкультурного руху і завоювати в найближчі роки світову першість з основних видів спорту. Це призвело до того, що кафедрам фізичного виховання доводилося виконувати обов’язки спортивних клубів, займатися підготовкою висококваліфікованих спортсменів, а фізичне виховання студентської молоді залишалося поза увагою кафедр.

У 1951 році Міністерство вищої освіти СРСР уводить у дію навчальну програму з фізичного виховання студентів ВНЗ, а з 1955 року рекомендує організувати спортивні відділення з видів спорту: легкої атлетики, лижного спорту, плавання, гімнастики, велосипедного спорту, спортивних ігор, залежно від кадрового забезпечення і спортивної бази ВНЗ. У цей перід активно вдосконалюються науково-методичні засади побудови системи вузівського

фізичного виховання на основі спортивної спеціалізації [500, 518, 524, 702]. Система підготовки студентів-спортсменів практично копіювала методику підготовки у спорті. Надалі наказами і постановами ВЦРПС, Міністерства вищої освіти СРСР, Держкомспортом регулюються і доповнюються окремі питання з фізичного виховання студентської молоді.

До початку 60-х років повністю сформувалася система соціалістичної організації фізичної культури та спорту. Не піддавався сумніву утворений принцип партійного керівництва розвитком фізичної культури, як однієї із сторін життя соціалістичного суспільства. Організаційні недоліки розглядались як наслідок недостатньої дисципліни, відповідальності або компетентності керівних кадрів і функціонерів. Увага, яка приділялася великому спорту у ВНЗ, досить часто негативно впливала на розвиток фізичного виховання студентів. Робота кафедр фізичного виховання оцінювалася за кількістю значківців ГПО, розрядників, а особливо за кількістю спортсменів високої кваліфікації, які вступили до ВНЗ, маючи вже високі спортивні результати. Все більше поглиблювався розрив між офіційними програмами з фізичного виховання студентів, особливо в обов'язковій частині, побудованій на матеріалах комплексу ГПО, і бажаннями студентської молоді та значної частини викладацького складу побудувати весь процес фізичного виховання на спортивних і оздоровчих началах [421, 630, 770].

З іншого боку, утримання і забезпечення тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів, а також їх участь у зборах і змаганнях, ректорами ВНЗ розцінювалися як використання коштів кафедрами фізичного виховання для поліпшення якості навчального процесу з фізичного виховання. Використовувалися значні матеріальні ресурси для підготовки спортсменів, натомість на кафедрах досить часто не вистачало найпростішого обладнання й інвентарю для проведення навчальних занять з фізичного виховання, слабко розвивалося науково-методичне забезпечення навчального процесу з фізичного виховання, не розвивалася наука. Видання навчально-методичної літератури зазнавали серйозної ідеологічної перевірки, ВНЗ не мали змоги видавати

найпростіші методичні рекомендації, що негативно впливало на формування методичної системи. Цей період розвитку методичної системи фізичного виховання можна окреслити як застійний.

17 січня 1972 року постановою ЦК КПРС та Ради Міністрів СРСР було введено новий удосконалений комплекс ГПО. Зауважимо, що впродовж усієї історії фізкультурно-спортивного руху цей комплекс залишався єдиною програмною та нормативною основою радянської системи фізичного виховання. В цьому комплексі знайшли місце суттєві перестановки його головних завдань, а саме: сприяти формуванню морального і духовного стану людей, їх усебічному гармонійному розвитку, збереженню на довгі роки міцного здоров'я і творчої активності, підготовки населення до високопродуктивної праці і, нарешті, до захисту Батьківщини. Історія підтвердила, що комплекс ГПО своїх практичних завдань не виконав, не вніс інновацій і до розвитку методичної системи фізичного виховання студентів, а лише вихваляв і пропагандував себе. Поява значної кількості нових публікацій була спрямована лише на методику підготовки до складання норм ГПО, що в основному дублювало раніше отримані дані. Система фізичного виховання у ВНЗ потребувала нових шляхів розвитку і вдосконалення – в освітньому, профілактичному і оздоровчому напрямках.

Не були враховані, зрозумілі фахівцям того часу, критерії ефективності системи фізичного виховання: вдосконалення тілобудови, нормальна вага тіла, стан здоров'я, стійкість до негативних чинників зовнішнього середовища, профілактика захворювань, підвищення можливостей функціональних систем життєзабезпечення, режим рухової активності, залучення до здорового способу життя (повноцінний сон, відпочинок, харчування) тощо [280, 698, 703]. Методологія фізичного виховання, яка досить ефективно діяла у 20–30-х роках, а також у післявоєнний період, у 70-ті роки минулого століття перестала відповідати вимогам життя.

Бурхливий розвиток спорту в 60–70-х роках забезпечив успіх радянських спортсменів на олімпійських іграх, чемпіонатах світу, Європи. Методика підготовки радянських спортсменів була однією із провідних у світі. Протягом

останньої чверті XX століття понад 100 книг радянських фахівців з теорії і методики підготовки у спорті були видані в різних країнах світу, а також і в країнах з добре розвиненою системою спортивного тренування і спортивною наукою (США, Німеччина, Японія, Китай, Канада, Іспанія, Італія, Франція та ін.). Проте зарубіжними видавництвами були повністю проігноровані численні науково-методичні праці з теорії і методики фізичного виховання, оздоровчої фізичної культури, лікувальної фізичної культури, спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи серед різних верств населення тощо, які були видані в СРСР. Жодна з книг, що стосується фізичного виховання студентів, не була опублікована за кордоном, про що свідчить односторонній виклад матеріалу, відсталість від кращих європейських і світових видань. Відповідно цей факт свідчить про те, що методична система фізичного виховання студентів не відповідала вимогам того часу. Що стосується системи фізичного виховання у середній і вищій школі, то вона в обов'язковій своїй частині була далека від запитів та інтересів учнівської і студентської молоді [483, 698, 703, 724].

4 квітня 1975 року Міністерством вищої і середньої спеціальної освіти СРСР уведено нову програму "Фізичне виховання" для вищих навчальних закладів [681]. Це була одна із найбільш удалих програм з фізичного виховання студентської молоді, яка передбачала для проведення практичних занять розподіл студентів на спеціальне, підготовче і спортивне відділення. Обсяг (обов'язкових і факультативних) годин для перших двох відділень становив 560 годин на 4 роки навчання. Для студентів спортивного відділення залежно від підготовки та виду спорту кількість годин зростала майже вдвічі. Цією програмою було передбачено обов'язковий теоретичний курс обсягом 20 годин 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 щодо 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 та 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.

Подальшим позитивним кроком у формуванні методичної системи фізичного виховання був наказ Міністерства вищої і середньої спеціальної освіти СРСР № 525 від 15 травня 1978 року “Про затвердження Інструкції з організації і змісту роботи кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів” [320]. Дана інструкція протягом багатьох років відігравала позитивну роль в організації роботи кафедр фізичного виховання. Особливо це стосувалося вирішення спірних питань щодо наповнення навчальних груп, кількості годин навчального навантаження у спортивному відділенні, виконання залікових вимог, вправ і нормативів. Інструкція розкрила зміст навчальної, наукової, навчально-методичної, фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи на кафедрах фізичного виховання. Було передбачено регламентацію роботи викладацького і лаборантського складу кафедр, лікарського контролю та планування і звітність роботи.

Вищезгадані програма й інструкція відіграли основну роль у формуванні та створенні сучасної методичної системи фізичного виховання в Україні. Вперше було розроблено і підготовлено підручник “Физическое воспитание” [682], з’явилися фундаментальні наукові і методичні посібники, але система фізичного виховання вимагала на той час суттєво іншого підходу до свого розвитку, а саме: поліпшення матеріально-технічного оснащення у ВНЗ, нових методик проведення навчальних занять, гуманізації навчального процесу, інновацій (з’явилася велика кількість нових сучасних технологій, запозичених із зарубіжних країн) тощо. Соціально-економічна система СРСР була не здатна виконати найелементарніші вимоги невпинного процесу, який назрівав у системі фізичного виховання

студентів. Свій новий помилковий крок влада знову зробила, змінюючи програму фізичного виховання для ВНЗ.

Наказом № 636 від 12 вересня 1986 р. та інструктивним листом Міністерства вищої освіти СРСР від 12 вересня 1986 року було введено комплексну програму для вищих навчальних закладів “Фізичне виховання” [680]. Перше завдання програми носило декларативний характер і було заполітизовано, а засобів і шляхів вирішення цього завдання у програмі не наведено. Програма посилалася до вищезгаданої інструкції з організації і змісту роботи кафедр фізичного виховання ВНЗ, практично дублювала зміст попередньої програми, але чітко конкретизувала контрольні нормативи з фізичної підготовленості основного і спортивного навчальних відділень, надала рекомендації щодо мінімального тижневого рухового обсягу занять фізичними вправами. Ефективність фізичного виховання після прийняття і цієї програми не покращилася. У розвитку методичної системи фізичного виховання почали стихійно з’являтися нові технології фізичного виховання, більшість ВНЗ не здатна була їх запровадити у навчальний процес через брак матеріальної бази, оснащення місць занять, кадрового забезпечення тощо. Фізичне виховання студентської молоді вимагало координальних змін у матеріально-технічному оснащенні, змін засобів фізичного виховання, нового методичного забезпечення та сучасної кваліфікації викладацького складу.

Рятуючи кризову ситуацію, яка стрімко назрівала у фізичному вихованні, Державний комітет СРСР з народної освіти в 1990 році ввів загальносоюзну базисну навчальну програму для ВНЗ “Фізична культура” [675] (наказ № 555 від 7.08.90 р.). Вона була більш демократичною і передбачала введення до навчальних планів ВНЗ з усіх спеціальностей занять з фізичного виховання обсягом не менше 4 годин на тиждень протягом усього періоду навчання (за винятком випускного курсу) з проведенням щорічних (або семестрових) заліків та підсумкового екзамену після завершення курсу “Фізичного виховання”. Для виконання програми передбачалося читання семи тем лекцій з теоретичного курсу та практичні заняття і заняття з професійно-прикладної фізичної підготовки.

Найбільш прогресивною для того часу була пропозиція щодо включення до кваліфікаційних характеристик зі спеціальностей вимог до стану здоров'я спеціалістів, їх фізичної підготовленості, для чого було запропоновано обов'язкове щорічне тестування. Ця ж базисна програма передбачала також розробку відомчих навчальних програм з урахуванням напрямку підготовки спеціалістів, кліматичних умов та матеріально-технічних можливостей навчального закладу. Так, зокрема, в 1995 році була розроблена програма з фізичного виховання для сільськогосподарських навчальних закладів з усіх спеціальностей [685]. В цілому зміст програми і вимоги щодо її виконання зробили крок назад, оскільки в той час в аграрних ВНЗ України вже були введені нові спеціальності, аграрна освіта переймала інновації західних країн. Перераховані засоби фізичного виховання у програмі носили загальний характер і зовсім не розкривали змісту фізичного виховання в аграрних ВНЗ України.

Процес уведення в дію базисної програми та її впровадження в життя залишився незавершеним. Політичні катаклізми в суспільстві відсунули проблеми фізичного виховання студентства на певний час (спочатку до розпаду СРСР, а потім до створення незалежної Української держави). Після цих подій настали кризові часи не тільки в розвитку методичних засад фізичного виховання, але й у цілому в системі освіти.

Результати історико-порівняльного аналізу С.П. Козіброцького [346] дозволили виявити п'ять періодів розвитку програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання студентів, які безпосередньо вплинули на формування сучасної методичної системи фізичного виховання. Всі умовні періоди: 20-х, 30-х, 40–50-х, 60–80-х років XX століття та період незалежної України зумовлені соціально-історичними, військово-політичними, економічними, загальноосвітніми та культурними умовами відповідного часового відтінку історії. Кожен період мав свої характерні особливості, пов'язані зі стратегічними державними завданнями, які ставилися загалом перед галуззю фізичного виховання в СРСР та Україні як його частині, а надалі незалежній державі.

У розвитку методичної системи фізичного виховання студентів ВНЗ така періодизація не проглядається. Швидше за все можна виділити три періоди: 1) до введення комплексу ГПО; 2) існування вимог комплексу ГПО; 3) розвиток програмно-нормативного забезпечення у період перебудови СРСР та в незалежній Україні. Зміст, структура, цільова спрямованість навчальних програм з фізичного виховання у ВНЗ України розвивалася еволюційним шляхом, зберігаючи відносну стабільність у структурі, а відрізнялися програми лише за змістом програмного матеріалу, метою і завданнями фізичного виховання та кількісними параметрами навчального навантаження.

Підсумовуючи вищевикладене, зазначимо, що програми з фізичного виховання, які діяли в колишньому СРСР, орієнтувалися в основному на кінцевий результат, оцінку (дещо упускаючи з уваги як сам процес, так і засоби його здійснення) – виконання нормативів комплексу ГПО. При цьому ігнорувалися як рівень індивідуального фізичного розвитку особистості, її здоров'я та спосіб досягнення результату, так і наявність у неї певних спортивних здібностей за умови відсутності інших (адже тести бути уніфікованими, усереднюючи результат за принципом "бути, як всі аби не гіршим"). Звичайно, і ці програми забезпечували певний рівень здоров'я студентів, проте, як виявилося на практиці, недостатній. Крім того, не всі програми з фізичного виховання були адекватними до своїх цілей чи достатньо ефективними [415].

Слід також зазначити, що на розвиток фізичного виховання студентів протягом 60–80-х років в Україні як частині Радянського Союзу позитивно впливали видатні досягнення студентів-спортсменів. Похідною теорією майбутніх олімпійських досягнень, як уважає В.М. Лабскір [412], була "пірамідальність" майбутніх олімпійських досягнень. Тобто треба було приділяти більше уваги розвитку фізичного виховання дітей, підлітків та студентів. Завдяки цьому було впроваджено чимало комплексних програм фізичної підготовки молоді. Але й цим програмам були також притаманні недоліки: орієнтація на досягнення соціально обумовлених рівнів розвитку фізичних якостей, відсутність достатнього методичного і матеріального забезпечення.

Поряд з розвитком вищої школи, її матеріально-технічної бази, програмового забезпечення навчального процесу з фізичного виховання студентів у Радянській Україні розвивалися науково-методичні основи вищої фізкультурної освіти, видавалися книги, розроблялися науково обґрунтовані методики, велася пропаганда позитивного впливу спорту на здоров'я та працездатність людини. Так починала створюватися своя вітчизняна методична система фізичного виховання студентів. Мета, завдання, зміст та форми впровадження засобів фізичного виховання в життя студентів залежали від конкретних історичних умов, які спричиняли соціально-економічні та політичні перетворення в суспільстві, що завжди стримувало розвиток методичної системи фізичного виховання.

Великі матеріальні засоби, затрачені у 50–70-ті роки на будівництво спортивних споруд, підготовку спортивних кадрів, проведення грандіозних спортивно-масових заходів, масове примусове виконання нормативів комплексу ГПО, продемонстрували вразливі статистичні показники [625, 630], але не розв'язали проблеми підвищення рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я, залучення до активних занять фізичною культурою і спортом, дотримання здорового способу життя не тільки населення СРСР, але найбільш активної частини молоді – студентів [383, 625]. Незважаючи на значні зусилля партійних і державних органів, відбувся значний спад інтересу різних верств населення, зокрема студентської молоді, до існуючої державної системи фізичного виховання [290, 292, 630]. Система фізичного виховання, як і всі інші галузі, виявилася зачиненою, спрямованою лише на внутрішні потреби при односторонніх помилкових критеріях; ідеологічна зашореність і командно-адміністративні методи управління гальмували розвиток не лише методичної системи, а взагалі всієї галузі фізичного виховання і швидко призвели до суттєвого відставання від стандартів багатьох розвинених країн світу.

Система фізичного виховання в СРСР до Другої світової війни розвивалася у двох напрямках. Перший – фізичне виховання орієнтоване на вирішення завдань допризовної військової підготовки в системі шкільної, середньотехнічної і вищої освіти. Спробам розвивати альтернативні напрямки у фізичному вихованні, що

були розпочаті в середині 20-х років в окремих навчальних закладах, було покладено край постановами партії, введенням комплексу ГПО і створенням жорсткої системи державного регулювання розвитком фізичного виховання. Другий – масштабний розвиток змагального спорту. Така система в основному відповідала вимогам суспільства тих років, що визначалися зовнішньою і внутрішньою політикою радянської держави [424].

Можна погодитися з дослідженнями О.Т. Литвина [423, 424] в тому, що подальший розвиток системи фізичного виховання студентів в Україні вимагає: вдосконалення програмно-нормативних основ функціонування фізичного виховання як обов'язкової навчальної дисципліни у ВНЗ України; створення правового поля з чіткими правовими нормами, порушення яких несе дисциплінарну відповідальність усіх ланок управлінського та виконавського апарату; визначення ідейних засад національної системи фізкультурної освіти, навчання та виховання; створення чіткої системи організації сфери фізичного виховання студентської молоді з урахуванням інтересів і уподобань, регіональних традицій, матеріальних, кліматичних, природних умов, професійних вимог та, зокрема, можна додати, – створення нових методичних систем фізичного виховання в різних галузевих ВНЗ.

Підсумовуючи вищевикладене, можна констатувати, що формування кожної моделі методичної системи фізичного виховання було обумовлено цілим рядом чинників: суспільно-історичними умовами, рівнем розвитку теорії і методики фізичного виховання, рівнем розвитку вищої педагогічної освіти в країні, рівнем розвитку фізкультурно-масової роботи серед молоді та розвитку спорту, наявністю науково-методичних видань з фізичного виховання. При цьому перехід від однієї моделі до іншої здійснювався шляхом взаємопроникнення, взаємодії, продуктивного діалогу традиційних та інноваційних елементів у методичній підготовці, що забезпечувало еволюційний шлях розвитку методичної системи фізичного виховання.

2.3. Історичні аспекти становлення та розвитку методичної системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах України

Досліджуючи різноманітні культури, можна констатувати, що кожен народ має свою, побудовану на традиціях, менталітеті, способі життя, систему психофізичного вдосконалення, яка є важливим показником загальної культури народу, рівня його розвитку. У процесі популяризації народних ігор і видів спорту багато з них стають загальнонародними, чим сприяють зближенню культур [707].

Народ, який має добре поставлену національну школу, досягає успіхів у галузі освіти, науки, національної культури, організації праці і суспільного життя. Втрата національної школи веде до зникнення самобутньої етнічної власності, народ зникає не тільки як нація, а й перестає виступати як особистість [53]. Розвиток народних ігор, видів спорту та засобів фізичного вдосконалення людини тісно поєднується з розвитком методичної системи, яка забезпечує їх ефективне функціонування на певному етапі розвитку суспільствва.

Система фізичного виховання студентської молоді функціонує у двох важливих площинах – у межах ВНЗ та у межах продуктивного використання вільного часу. За науковими даними Г.М. Усачової [667], в Україні особливості національного менталітету сприяли тому, що традиційно освіта й виховання розвивалися у нерозривній єдності. Освіта, з одного боку, стає одним із засобів виховання гуманістично орієнтованої людини. З іншого боку, виховання духовно й інтелектуально розвиненого громадянина сучасного інформаційного суспільства стає неможливим без освіти. В існуючих соціально-економічних умовах освіта і виховання особистості студента набули високого статусу, оскільки саме вони сприяють переходу до інформаційного суспільства, а отже до формування пріоритетів розвитку української незалежної правової демократичної держави. Високоосвічена і гармонійно фізично розвинена студентська молодь є головним стратегічним резервом соціально-економічних реформ в Україні, без яких неможливий подальший розвиток суспільства. З урахуванням цього вектор сучасної освіти і виховання повинен бути

спрямований на подальший розвиток і виховання студентської молоді, адаптацію її до нових соціально-економічних умов, уміння трансформуватися та інтегруватися в європейське та світове співтовариство.

За роки незалежності в Україні здійснено реформування мережі навчальних закладів усіх типів з метою їх приведення у відповідність до потреб особистості та економічних можливостей держави і регіонів. Створено мережу національних ВНЗ, які стали осередками реформування системи освіти, трансформації освіти у європейське та світове співтовариство. На їх базі створені науково-методичні центри з розробки методології науково-теоретичних досліджень, змісту освіти та освітніх технологій, моделей, програм реформи і розвитку сфери освіти [627]. Виходячи з цього в Україні в останні роки особлива увага в освіті надавалася методичному забезпеченню навчального процесу відповідно до вимог сьогодення.

Нинішня ситуація вимагає від ВНЗ поступового перетворення у повноправний суб'єкт ринкових відносин, що стимулюють трансформацію їх структури, зміну функцій, отримання нових джерел фінансування, пошук нових методів навчання, виховання, оцінки і контролю знань, навиків і умінь студентів, в тому числі і у сфері фізичного виховання. Стан здоров'я і рівень фізичної підготовленості особистості студента займають сьогодні одне із провідних місць у загальній системі підготовки фахівця.

Освітнє середовище, безумовно, створює передумови для будування і передачі духовних цінностей, які властиві конкретному суспільству, культурі. Суспільству, стурбованому перспективами свого "майбутнього", проблема трансляції духовних цінностей притаманна практично завжди. Інша справа, що у доленосні моменти історії відсутність трансляції культури, злам традиційних цінностей призводять до спотворення і спрощення в духовній сфері [38]. Ось чому вивчення історичної спадщини є тим фундаментом наукових досліджень, який дозволяє врахувати позитивний історичний розвиток, визначити шляхи подальшого вдосконалення і розвитку даної сфери досліджень.

В умовах державотворення в Україні докорінно переглядаються історичні аспекти, концептуальні та методологічні засади розвитку теорії і практики

фізичного виховання. Побудова національної системи освіти вимагає від широких кіл громадськості, педагогів та фахівців знання досвіду української національної школи, і насамперед – періоду цілеспрямованої українізації школи, у процесі якого були досягнуті певні успіхи у перетворенні школи з установи, спрямованої на денаціоналізацію, у навчальний заклад з українським національним духом [521].

Дослідження становлення та розвитку методичної системи фізичного виховання опирається на історико-порівняльний аналіз і базується на всебічному вивченні науково-методичної літератури, програм, різноманітних документів з питань фізичного виховання, фізичної культури та спорту, аналізі літератури з історії України, організації та управління фізичним вихованням у колишньому СРСР, Україні і Росії та директивних документів сьогодення. Саме знання історії є своєрідним підґрунтям, фундаментом для розуміння цього процесу, воно допоможе глибше пізнати процеси, які проходять у фізкультурному русі на сучасному етапі, зорієнтуватись у його проблемах в Україні та за її межами, передбачити тенденції розвитку фізичної культури та прогнозувати її майбутнє [109].

Вивчення історичних особливостей розвитку системи фізичного виховання студентської молоді на території незалежної України є досить важливою передумовою дослідження питань становлення та функціонування методичної системи фізичного виховання. В літературних джерелах за останні роки значну увагу українських учених [96, 97, 108, 137, 143, 334, 346, 374, 516, 534, 552, 553, 617, 708 та ін.] привернуто до вивчення специфічних духовних та матеріальних цінностей фізичної культури, її історичного розвитку, традицій, обрядовості, які є складовою частиною національної культури. Менша частина науковців [70, 179, 346, 422, 424, 426 та ін.] звернула свою увагу на вивчення історичного досвіду розвитку системи фізичного виховання у ВНЗ України, а методична система фізичного виховання взагалі осталася поза увагою науковців [179]. Немає сьогодні комплексних і системних досліджень у цьому напрямку. Розрізненість і різноплановість окремих статей, висвітлення деяких методичних аспектів не

дозволяють фахівцям у цілому зрозуміти історичну спадщину розвитку методичної системи фізичного виховання у ВНЗ України, її становлення та шляхи подальшого розвитку.

Зародження, розвиток і функціонування фізичного виховання відбувалися в Україні специфічно. Як виразний, самостійний чинник національно-культурного життя, фізкультурно-спортивний рух виник в Україні наприкінці XIX століття. Тоді одні частини українських земель належали до різних держав, що зумовило й своєрідну особливість національно-культурного життя в окремих регіонах України: Наддніпрянщині, Буковині, в Галичині і Закарпатті. Крім того, на початку XX століття почало існувати ще одне відгалуження національної фізичної культури – спортивно-гімнастичний рух української діаспори [97]. Значна кількість українців (практично десята частина) й сьогодні проживає за межами етнічних земель, утворюючи чисельні поселення в США, Канаді, Австралії, Бразилії, Аргентині, низці європейських країн [137].

Тому формування української наукової думки в галузі фізичного виховання відбувалося специфічно й різними шляхами. Це було зумовлено, насамперед, бездержавним статусом та роз'єднаністю українських земель (рис. 2.1). Унаслідок таких обставин слід виокремити прикметні особливості розвитку наукової думки в Західній Україні та тій частині України, яка була у складі Радянського Союзу.

З 9 грудня 1918 року Румунія стала повноправним володарем на Буковині, яку згодом перетворила на провінцію. Впродовж 1918–1928 рр. та 1937–1940 років тут панував стан облоги, фактично це був військово-поліцейський режим, спрямований на ізоляцію українського населення від зовнішнього світу. Відтак розпочався тотальний наступ на все українське. Закономірно, що за таких умов українців-урядовців і священиків звільняли зі служби або переселяли на румунську етнічну територію. Там вони були приречені на румунізацію, оскільки категорично заборонялося вивчення української мови, ліквідовувались церковні самоуправи, а православну церкву перетворили на знаряддя румунізації населення краю.

Було розпочато заміну українських учителів та шкільних інспекторів на румунських. Звільнених українців переселяли до румунських етнічних територій. Це не лише прискорювало румунізацію українських шкіл, а й розпорошувало національні кадри [521].



Рис. 2.1. Історично-регіональні особливості формування української наукової думки у фізичному вихованні

Політика офіційної влади проводилася далеко не на користь розвитку національної української освіти та шкільництва на Буковині. Показовим є і той факт, що у березні 1923 року було прийнято нову конституцію, за якою Румунія відповідно до державного устрою визначалася конституційно-монархічною державою, влада якої переслідувала українську культуру, в тому числі й фізичну, яка повинна була слугувати інтересам королівської монархії.

На українських територіях, які належали Польщі, також утискувалась українська культура й освіта, а отже, і розвиток фізичного виховання. За даними наукових досліджень [107], у післявоєнний період “Повітова січ” у Львові не мала у своїх рядах жодної української студентки. На думку автора, це пояснювалося

загальнополітичною обстановкою, яка мала місце з початку 20-х років. Програна українсько-польська війна 1918–1919 рр., під час якої загинуло понад 70 000 стрільців УГА, згодом анексія Польщею Галичини (1923) не змогли додати бадьорості духу серед української громадськості. Тому-то і відродження січових товариств на той час, і участь у цьому процесі жінок йшли повільно. Також прикладом може слугувати традиційне проведення в Західній Україні Запорізьких ігрищ, які були заборонені польською владаою в 1935 році. Згодом було заборонено й діяльність Українського спортивного союзу [137].

У Західній Україні відчутним був вплив європейської культури, а відсутність української державності давала можливість проігнорувати здобутки українців у галузі фізичної культури і виховання. Таке становище безумовно суттєво збіднило ефективність розвитку національної системи фізичного виховання. Імена вчених і активістів, які зробили значний внесок у розвиток фізичного виховання і спорту в Західній Україні, були невідомі широкому загалу в Україні.

З початком ХХ століття Галичина стала центром української спортивної періодики. Утворення перших спортивних часописів було зумовлене прискореним розвитком преси взагалі на теренах Західної України. Найвищого сплеску українська спортивна періодика набула з середини 20-х років. У цей час відновлюється часопис, який протягом 15 років був одним з найавторитетніших та найцікавіших видань Галичини – “Сокільські вісті”. Від 1925 року Український спортивний союз випускає у Львові два щорічні видання журналу “Спорт”, а далі: 1931–1933 рр. – тижневик “Спортові вісті”, 1934–1935 рр. – часопис “Готові”, 1936–1937 рр. – журнал “Старт”, і нарешті, 1937–1939 рр. – газета європейського рівня “Змаг”. Всі ці видання носили виразний національний характер. На них виховувалося молоде покоління борців за українську державність. Крім розміщеної об’ємної спортивної інформації, широко подавалося культурологічне спрямування спортивних часописів. Українська науково-педагогічна думка початку ХХ століття щодо фізичного виховання повністю погоджувалася з ідеєю всебічного гармонійного розвитку особистості, початок якої був закладений ще у Стародавній Греції [107].

Появу науково-методичної літератури в Західній Україні активізували тогочасні європейські тенденції щодо наукових підходів у питаннях виховання й оздоровлення молодих поколінь, а також наявна чимала кількість відповідних польських, німецьких, чеських видань.

До 1939 року в Західній Україні з'явилося понад 150 найменувань різноманітних книг, посібників та інших друків у галузі фізичного виховання та спорту. Їхній загальний наклад становив не менше 100 тисяч примірників. До початку Першої світової війни основна увага приділялася виданню статутів, альманахів, звітів з діяльності товариств за окремі роки. Однак до кінця 30-х років виразну більшість українських видань становили книжки методичного характеру: описи гімнастичних вправ, збірки дитячих рухливих ігор тощо [96, с. 8], що позитивно впливало на формування національної методичної системи фізичного виховання.

Помітним явищем у книгодрукуванні була поява перших на західноукраїнських землях підручників сокільського та пластового рухів. Наприкінці 20-х – на початку 30-х років у Львові виходять друком перші підручники з окремих видів спорту: І. Мриц "Наука їзди на лещатах" (1929); М. Присташ "Наука гри в шахи" (1929); С. Гайдучок "Відбиванка" (1930); Е. Жарський "Легкоатлетика" (1935); А. Фовицький "Плавання" (1939) та ін. [96, с. 8].

Загалом характеристика науково-методичної літератури з питань фізичного виховання і спорту, що вийшла друком у Західній Україні до 1939 року, засвідчує її прогресивний характер, орієнтацію на кращі європейські зразки. Поява перших україномовних підручників з окремих видів спорту сприяла формуванню національної спортивної термінології, впливала на зростання популярності спортивних занять серед дітей та молоді [97].

Серед зачинателів української літератури з фізичного виховання і спорту лідерами просвітництва, шкільництва, культурного розвитку в Західній Україні були: С. Гайдучок, Е. Жарський, М. Тріль, Я. Благітка, В. Нагірний, В. Лаврівський, І. Боберський та ін. Їх імена стоять поруч з іменами передових

діячів літератури, мистецтва, освіти, релігії, військової справи. Особливо яскравою постаттю у розвитку науково-методичної думки був професор-галичанин Іван Боберський, якого ще за життя називали “батьком українського тіловиховання” [96, 687].

Однією із характерних особливостей розвитку України впродовж різних епох був її високий інтелектуальний, розумовий, науковий потенціал. У багатьох сферах суспільного життя саме високий рівень теоретичного підґрунтя, науково-методичного забезпечення був і залишається важливим чинником успіху та прогресу, важливою умовою зовнішньої конкурентоспроможності [96, с. 7].

У 1939 році відбулося возз’єднання українських земель. У школах західних областей, приєднаних до України, відродилося викладання рідної мови, освіту було оголошено безкоштовною, запроваджено радянські навчальні плани, замість польської мови – російську. Перебудова школи на радянський лад супроводжувалась її русифікацією (команди на заняттях з фізичного виховання подавалися російською мовою, у роботі з дітьми та студентами використовувалися російськомовні пісні, вірші, ігри та ін.) та активним вилученням “націоналістичних елементів”. Обов’язковим стало атеїстичне виховання. Все це зумовлювало збайдужіння учнівської та студентської молоді до національних питань. Національні і європейські традиції розвитку системи фізичного виховання в Західній Україні почали занепадати.

Розвиток фізичного виховання в Радянській Україні відбувався переважно за зразком СРСР. У 1917–1919 роках влада в Україні не одноразово змінювалася, і кожний уряд намагався розвивати українську освіту по-своєму. Від Лютневої революції до проголошення І універсалом Центральної Ради автономії України (10 червня 1917 року) влада була у Тимчасового уряду. Оскільки він не займався питаннями освіти, його заміняли громадські організації.

Остаточно радянська влада в Україні встановилася з грудня 1919 р. У перший період існування радянської влади в існуючих та новостворених наукових і навчальних закладах працювали вчені та викладачі старої генерації. Спершу українські більшовики не мали чіткого плану розбудови системи освіти в Україні

й усю свою діяльність спрямували на ліквідацію старої системи освіти, відокремлення школи від церкви, формування нового апарату управління освітою. Нову українську систему освіти вони намагалися будувати за російським зразком [74, 440].

Найактивніші процеси у розвитку теоретичної і науково-методичної думки відбувалися на сході України. Партійно-радянські органи визнавали сферу фізичного виховання та спорту однією з ключових для розв'язування проблем військово-фізичної, військово-прикладної, професійно-прикладної підготовки населення; дієвим засобом виховання молодих поколінь, а згодом фактором зовнішньополітичних впливів.

Хоч українська школа підпорядковувалася прийнятим на той час принципам про єдність освітньої політики, але система освіти в Україні дещо відрізнялася від Росії. У Росії технікум був підготовчою ланкою до інституту, а в Україні – інститут і технікум вважалися рівноправними вищими навчальними закладами з тією різницею, що технікум випускав фахівців-інструкторів вузького профілю, а інститут – висококваліфікованих спеціалістів-практиків. На відміну від російської, українська система вилучила зі своєї схеми університети, перетворивши їх у 1920 році на інститути народної освіти. Підготовку вчених в Україні здійснювали академії та різні інститути теоретичного знання. Усе це свідчило, що українська система освіти стояла нижче від російської, а освітня політика в Україні зберігала до 1930 року певну незалежність.

Розвиткові спортивного руху на більшій території України завадили також колективізація, штучні голодомори, жорстокі сталінські репресії, які значною мірою підірвали генофонд української нації, знищили культурну еліту, серед них і спортивну, спричинили занепад національної фізичної культури. У цей час певний тягар збереження національних прагнень у міжнародному спорті несла західна частина України [137].

У 1921–1922 роках стрімко почала збільшуватися кількість ВНЗ і контингенту студентів. Розширенню спортивно-масової роботи у ВНЗ сприяла Постанова ЦК РКП(б) "Про фізичну культуру" (1925) та рішення І Всесоюзної конференції з

фізкультури (10–15 листопада 1925 р.), які рекомендували введення фізичної культури в навчальні плани ВНЗ (1 година 2 рази на тиждень) і екскурсійного дня (1 раз на 2 тижні). Незважаючи на позитивні кроки у розвитку фізичного виховання у ВНЗ, стан фізкультурної роботи оцінювався як незадовільний, про що було наголошено у Постанові ВКП(б) від 16 листопада 1929 року [598]. Головною причиною відсутності занять з фізичної виховання у ВНЗ України у 1925–1930 роках була відсутність інструкторських кадрів та матеріальної бази для організації навчання. В навчальних планах не передбачалося проведення теоретичних і практичних занять з фізкультури.

3 квітня 1930 року фізична культура була введена в навчальні плани двох курсів всіх вищих навчальних закладів Радянського Союзу. В Україні з 1925 року основною формою фізкультурної роботи були гуртки, що створювалися за територіальним принципом. Вони організовувалися при профспілкових клубах, у навчальних закладах, при хатах-читальнях, у військових підрозділах. У травні 1925 року організовується київське бюро фізичної культури Пролетстудради, яке в червні 1926 року об'єднало 26 ВНЗ. Фізичною підготовкою в них було охоплено 1500 студентів. Проте відсутність державних асигнувань, необхідних спеціалістів не давала можливості прискорити перебудову фізичного виховання студентської молоді на основі організації секційної роботи з окремих видів спорту. Осторонь цих завдань стояли громадські та профспілкові організації. Тому в листопаді 1926 року на XV конференції ВКП(б) зазнала критики культурно-виховна робота профспілок, засуджено невірне їх ставлення до гурткової роботи. Конференція засудила "книжково-раціональний" підхід до фізичної культури, за якого вона розглядалася лише як гігієна і зарядка [534].

Спортивна робота у ВНЗ у 30-х роках була на низькому рівні. Це полягало у недбалому ставленні керівників до підготовки і проведення занять, а іноді й несистематичності самих занять, недисциплінованості частини гуртківців, підміні конкретної фізкультурної роботи великою кількістю агітаційних заходів, недостатньою кількістю і занедбаністю спортивного реманенту (гімнастичного приладдя, лиж, ковзанів, зброї) та спортивних споруд (спортивних залів, ковзанок,

лижних станцій, тирів). Звичайно, все це негативно впливало на якість роботи гуртків, покликаних вести планомірне фізичне виховання й оздоровлення студентів, а також на залучення до спорту широких кіл студентської молоді. В цей період теоретико-методичні аспекти фізичного виховання майже не розвивалися.

Крім того, у фізичному вихованні студентів в українських ВНЗ до1929 року було багато недоліків. Їхні керівники мало звертали увагу на розвиток і зміцнення матеріальної бази, викладачі здебільшого не були штатними працівниками, а праця їх зі студентами оплачувалася погодинно, що не давало можливості залучати кваліфіковані кадри на роботу у ВНЗ [534].

Постановою ЦВК СРСР від 4 квітня 1930 року зобов'язано НКО запровадити фізичне виховання у навчальних закладах і готувати викладацькі кадри для всіх навчальних закладів та всіх виробництв. Але це завдання ускладнювалося тим, що реконструкція військового навчання у ВНЗ і технікумах поширювалася значними темпами, фізичне виховання розглядалося як частина воєнізації середньої і вищої школи. Мізерні кошти, які давав Наркомос, йшли на потреби військового відомства [534].

Введення комплексу ГПО сприяло подальшій розробці навчальних планів і програм з фізичного виховання. Політична ситуація, яка склалась на той час у країні, позначилася на фізичному вихованні у ВНЗ. Суттєво змінилися завдання програм з фізичного виховання, їх зміст. Програми цього періоду максимально були політизовані. Комплекс ГПО існував як еталон фізичної досконалості з 1932 року до розвалу Радянського Союзу. Відповідно до вимог і змін існуючого економічного і соціального становища в країні він декілька разів змінювався за своїм змістом і вимогами та відіграв здебільшого негативну роль у формуванні програмно-нормативної основи радянської системи фізичного виховання.

З розвитком наукових досліджень у галузі психофізичних і психофізіологічних можливостей людини та залежності її розвитку від етнічних, економічних та географічних умов виникла проблема розробки критеріїв оцінки фізичного розвитку, фізичної підготовленості та працездатності людини.

Серед найбільш фундаментальних робіт, які були присвячені оцінці рухової підготовленості населення, в тому числі і студентської молоді, варто відзначити Н.І. Озерецького і В.В. Гуревича (1923–1930), Р.І. Тамуриді, В.В. Горінєвського і М.В. Серебрянську (1928–1947), І.М. Яблуновського (1948–1949), Н.О. Лупандіну і Г.І. Кукушкіна (1949–1967), З.І. Кузнєцову і В.П. Стакіонене (1958–1974), О.С. Куца (1972–1990) [458]. В незалежній Україні розробкою, вивченням і вдосконалення тестів з оцінки фізичної підготовленості населення займалися С.М. Канішевський, Т.Ю. Круцевич, О.С. Куц, Р.Т. Раєвський та ін. Розробка і впровадження тестів у навчальний процес з фізичного виховання студентів суттєво впливали на зміст методичної системи фізичного виховання.

Аналіз наукових досліджень оцінки фізичної підготовленості студентської молоді протягом понад сімдесяти років показав, що в СРСР на кожному історичному етапі розвитку мінялися вимоги до фізичної підготовки молоді. Різні методологічні підходи знайшли своє відображення в історичному аспекті наукових даних з фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентської молоді.

О.С. Куц і В.М. Стефанишин [410] виділили чотири періоди масового тестування учнівської молоді:

1-й період: 1920–1940 рр. – період масових вимірів з метою вивчення основних показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнівської молоді;

2-й період: 1946–1960 рр. – подальше вивчення фізичної підготовленості учнівської молоді залежно від їх морфофункціональних особливостей. Створення передумов науково-теоретичного обґрунтування їх взаємозв’язку;

3-й період: 1961–1985 рр. – період комплексних масових досліджень залежно від клімато-географічних особливостей регіонів країни із застосуванням сучасних методів дослідження і методів обробки отриманих результатів;

4-й період: 1986 р. до теперішнього часу – період пошуку ефективних методик підвищення фізичного стану і здоров’я учнівської молоді в умовах екологічних і соціальних негараздів у країні.

Аналіз цілого ряду директивних документів, починаючи з 20-х років, і наукових досліджень ряду авторів [282, 285, 335, 346, 405, 424, 570 та ін.] показав, що розвиток масових досліджень у сфері тестового контролю за оцінкою фізичної підготовленості учнівської і студентської молоді проходив одночасно і паралельно.

Звертаючись до наукових досліджень [706], можна констатувати, що становлення і розвиток фізичного виховання відбувається не спонтанно, а відповідно до чітких закономірностей, де можна виділити: 1) зв'язок фізичного виховання із світоглядом, способом життя, військовою справою та місцем проживання населення; 2) взаємопроникнення міжнаціональних елементів фізичного виховання; 3) взаємозв'язок святково-ігрової діяльності та військово-фізичної підготовки; 4) перехід у періоди могутньої державності до організованих форм фізичного виховання; 5) відносно постійний склад народно-побутових форм і засобів фізичного виховання населення протягом усієї історії.

Національне фізичне виховання в Україні розвивалося на національних традиціях протягом багатьох століть, змінювало свої структурні компоненти, функції, адаптувалось до умов існування. Українські народні традиції знайшли своє відображення в різних спортивно-масових заходах, у проведенні змагань з фізичного виховання, народних іграх, забавах та розвагах, але процес їх розвитку триває, знаходить своє нове існування в житті студентської молоді незалежної України, що, відповідно, претендує на своє місце в розвитку методичних основ фізичного виховання студентської молоді.

Тому Т.В. Палагнюк [516] вважає, що одним з найефективніших напрямків усунення недоліків, які неадекватно впливають на здоров'я студентів, є розробка змісту, форм, методів і шляхів впровадження у систему фізичного виховання національних традицій фізичної культури, які спроможні компенсувати дефіцит рухової активності студентської молоді та обумовлять адекватність формування культурно-освітніх національних цінностей. Найбільш поширеним напрямком національних форм фізичного виховання у сучасній Україні є "Козацькі забави". Вперше вони започатковані на початку 90-х років на Львівщині та Івано-

Франківщині. Відтак вони стали традиційними й активно поширилися на терені різних закладів освіти в усіх регіонах України. Мета “Козацьких забав” спрямована на розв’язання таких завдань: 1) відродження самобутніх національних традицій українців щодо тілесного, духовного і морального виховання; 2) залучення якнайширших верств населення, і особливо учнівської та студентської молоді, до систематичних занять фізичною культурою і спортом; 3) формування в широкого суспільного загалу навичок здорового способу життя з максимальною опорою на досвід національних культурних педагогічних традицій [516].

Виходячи з вищевикладеного, можна констатувати, що сучасна методична система фізичного виховання не може розвиватися осторонь українських національних традицій у фізичному вихованні. Рухові забави у своїй сукупності відображають історичні, соціальні, сімейно-побутові стосунки і мотиви, пов’язані з народними віруваннями й традиціями [53]. Відтак культурно-спортивні заходи у змісті свят є однією з найважливіших функцій виховної роботи із збереження, відтворення і подальшої трансформації національних традицій у царині фізичного виховання й культури рухової активності у щоденному побуті українців [516].

Українська народна фізична культура, як педагогічне явище, функціонує згідно з об’єктивно існуючими закономірностями, на підставі яких Є.Н. Приступа [553] сформулював такі педагогічні принципи: природовідповідності, народності і культуровідповідності, самодіяльності. В системі народної фізичної культури зазначені принципи набувають специфічного забарвлення у зв’язку з необхідністю врахування особливостей і закономірностей педагогічного процесу фізичного виховання.

Основними чинниками, які зумовили виникнення, розвиток і функціонування фізичного виховання в даний час, є потреби (біологічні, особистісні, ідеальні) а також репродуктивна (направлена на отримання вже відомого результату відомими засобами) і продуктивна (творча, пов’язана з виробленням нових ідей, цілей і відповідних їм засобів, методів) діяльності людини [374].

Підсумовуючи вищесказане, для українців характерні не лише пошана до фізичного розвитку, сили, життєвої енергії, здоров'я, а їх погляди виражені у творчій народній культурній спадщині, тобто реальних передумов повноцінної життєдіяльності. Ставлення українського народу до особливостей фізичного гарту та здоров'я показують, що йому уже протягом багатьох століть не байдужі цінності здорового способу життя. Народні традиції мають своє відображення в проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів студентської молоді. Такий підхід вимагає відповідного підбору, розробки та формування засобів фізичного виховання як у навчальному процесі з фізичного виховання, так і у позанавчальній діяльності.

2.4. Сучасні відомості про розвиток методичного забезпечення системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах різних країн світу

Перші витоки формування методичної системи фізичного виховання у європейських країнах беруть свій початок з першої половини XIX століття. Ентузіасти та окремі навчальні заклади робили спроби сформувати широкий рух щодо поширення гімнастики і створення шкільних систем фізичного виховання [394, 503]. Наведемо рушійні чинники цього процесу.

1. Підтримання фізичної підготовленності, як складової частини попередньої військової підготовки військовослужбовців, що завершили військову службу [394, 503]; широке використаня у процесі фізичного виховання вправ у шикуванні, маршу, подоланні перешкод з різними приладами, що обумовило формування популярної німецької гімнастики Фрідріха Людвига Яна (1778–1852) і Ернста Ейзелена (1792–1846) для підготовки до ведення військових дій [766]; воєнізована система фізичного виховання Яна набула особливої популярності серед народів (чехів, поляків, хорватів, болгар, словенців), що боролися за національну незалежність і єдність [770]; причиною поразки у війні з Німеччиною Франція вважала низьку ефективність системи фізичної підготовки своєї армії [394, 425, 714].

2. В різних європейських країнах серед лікарів, педагогів та прогресивних людей того часу відбулося усвідомлення того, що фізичне виховання має позитивний оздоровчий і виховний вплив на розвиток нації. У Великобританії, Данії, Німеччині, Швеції фахівці переконують уряд, що впровадження занять гімнастикою, яка тоді включала всі засоби рухової активності, знижує смертність, захворюваня, запобігає шкідливим звичкам тощо [774]. Це у свою чергу сформувало стійке переконання про необхідність створення національних систем фізичного виховання. У Європі починають видаватися навчальні посібники, в Берліні створено центральний інститут гімнастики (1848), у Франції (Жуанвіль-де-Понт) – військове училище гімнастики (1852). Розробляються навчальні програми і плани з фізичного виховання, проекти типових гімнастичних залів [394]. Формування методичної системи фізичного виховання в ті часи розвивалося односторонньо, оскільки вирішення оздоровчих і виховних завдань значною мірою було підпорядковано інтересам військової підготовки [661].

3. Із інтенсивним розвитком машинної промисловості, яка вимагала специфічних рухів і монотонної праці, стало зрозумілим, що ефективність праці залежить від досконалості рухових функцій людини, які формуються за допомогою гімнастики. Цей напрямок набув особливого розвитку у Німеччині, Швеції, Данії, Швейцарії [630].

Поступово в різних європейських країнах “німецький” і “шведський” напрямки розвитку гімнастики зливаються в єдину систему, яка забезпечувала розвиток м’язів, формування постави, зміцнювала здоров’я й одночасно розвивала здібності до колективних рухових дій, формувала прикладні вміння і навики, необхідні для військової підготовки [632, 693].

Наприкінці XIX і на початку XX століття вдосконалення видів зброї і розвиток потреб молоді у використанні фізичного виховання як засобу цікавого проведення дозвілля, розваг, задоволення потреби у змаганнях призвело до подальшого вдосконалення методичних основ фізичного виховання [503, 774]. У 1933 році М. Буаже випускає книгу про наукові основи фізичного виховання [750], в якій міститься фундаментальний матеріал з медико-біологічних і

педагогічних засад фізичного виховання, харчування, оцінки фізичного розвитку, профілактики і лікування спортивних травм тощо. Ця книга внесла відповідний вклад у розвиток методичної системи фізичного виховання в Європі. Вона тричі видавалася у Франції, перекладена у багатьох країнах світу та відзначена премією французької медичної академії.

Натомість у більшості країн Європи система фізичного виховання зберегла й посилила воєнізований напрямок перед Другою світовою війною. З приходом до влади фашизму в Німеччині в 1933 р. в короткі терміни вся система фізичного виховання і спорту була реорганізована в русло загальної мілітаризації країни [593, 595, 628]. Прагнення побудувати процес фізичного виховання на основі військової підготовки характерне для Італії й Австрії. Окрім того, у навчальних закладах цих країн інтенсивно розвивалися військово-прикладні види спорту: плавання, кінний спорт, стрільба, фехтування, боротьба, бокс, парашутний спорт тощо [595, 632].

У 70-ті роки XX століття у багатьох країнах світу (США, Канада, Франція, Італія, Іспанія, Скандинавські країни, Японія, Австралія та ін.) набули великої популярності різні форми оздоровчої фізичної культури (оздоровчий фітнес), які враховували інтереси людини у формуванні правильної постави і гарної статури, ліквідовували недоліки в тілобудові, зміцнювали серцево-судинну систему, органи дихання, покращували самопочуття і працездатність, спонукали до активного й емоційного проведення дозвілля тощо [138, 394, 397]. Висока ефективність цього напрямку фізичного виховання мала досить якісне методичне забезпечення, підтверджене науковими даними, розкритими не тільки у навчальній літературі, а й у масових виданнях [3, 291, 355, 523, 576].

Вся система фізичного виховання у ВНЗ різних країн світу переважно є органічним поєднанням діяльності держави, її уряду, суспільних організацій, установ та інститутів, робота яких спрямована на всебічний гармонійний розвиток особистості [47, 100, 136, 241, 743, 776 та ін.]. У країнах із великим приватним капіталом здебільшого перевага надається розвитку студентського спорту – “клубна система” [47, 59, 68, 241 та ін.], яка має як свої переваги, так і недоліки

[121]. Популяризація “спортивного стилю життя” повинна позитивно впливати на стан здоров’я студентської молоді, а систематична змагальна діяльність вимагає дотримання певного режиму та сприяє формуванню відповідальності [120].

В організації фізичного виховання студентської молоді у Європейських країнах наприкінці ХХ століття існували проблеми з реалізацією принципів здорового способу життя. Ще на початку 60-х років Скандинавські країни разом з Федеративною Республікою Німеччина та Голландією розпочали рух “Трім”, а Європейська рада створила його керівний орган. Цей рух носив розважальний характер, відповідав принципу гуманістичності й отримав велику підтримку у масових засобах інформації [288, 568].

У Швеції відповідальність за реалізацію програми “Спорт для всіх” та розвиток масового спорту покладено на Державну спортивну корпорацію, що діє на правах комітету з фізичної культури. Підзвітними цій корпорації є місцеві союзи та спортивні клуби ВНЗ [676, 677].

Вирішенням питань фізичного виховання студентської молоді у Фінляндії займається Фінська оздоровча спортивна асоціація та Міністерство освіти, які пропагують масовий рух під назвою “Сулакє”. Учасниками цього руху є відомі спортсмени, які виступають у масових засобах інформації з роз’яснюванням пріоритетів здорового та активного способу життя [121].

За розвиток освіти в Норвегії відповідає вищий орган законодавчої влади – парламент (стортинг), який визначає мету освіти в кожний окремий період та структуру її органів. Міністерство освіти здійснює контроль і займається проблемами освіти на всіх рівнях [783]. У Норвегії заняття фізичною культурою і спортом організовані поза навчальним планом за клубним принципом. Спортивно-оздоровчою діяльністю молоді займається Норвезька спортивна асоціація, якою розроблена програма, що впроваджується під лозунгом “Займаючись спортом, Ви отримаєте задоволення!” Ця організація працює у 15 округах, у кожному з яких є відповідальний за спортивно-масову роботу. Трім-комітетом Норвегії розроблена система отримання спортивного значка, яка є дуже популярною серед студентської молоді. Отримати такий значок може кожний

студент за умови виконання нормативів з визначення спритності, швидкості, сили, витривалості, що здійснюється за власними інтересами [121]. Виконання нормативів можливе тільки в результаті систематичних і тривалих занять різними видами спорту. Нормативи не є обов'язковими, а лише призначені для стимулювання молоді до занять фізичними вправами та спортом з метою зміцнення здоров'я, перевірки своїх фізичних можливостей.

Розвиток фізичного виховання у ВНЗ різних країн протягом багатьох років суттєво залежав від традицій, розвитку економіки, устрою, потреб суспільства, а вклад держави в цей процес був досить неординарним. Так, наприклад система фізичного виховання у ВНЗ Польщі змінювалася декілька разів, у зв'язку з політичними й економічними змінами в країні [117, 787]. Сучасна організація фізичного виховання у ВНЗ Польщі передбачає розподіл студентів на такі групи: 1) загального фізичного розвитку (1–2-й курси); 2) спортивної спеціалізації (1–5-й курси); 4) спортивні групи Академічного спортивного союзу (1–5-й курси); 5) лікувальної фізичної культури (1–2-й курси). Заняття у ВНЗ державної форми власності проводяться в одних ВНЗ на1–2-х курсах обсягом 120 годин, а в інших на 1–3-х курсах обсягом 180 годин.

Послаблення контролю з боку державних органів у Польщі та збільшення повноважень адміністрації ВНЗ призвело до різкого зменшення обсягів навчального навантаження, спрямованого на фізичне вдосконалення студентів. Така ситуація свідчить про необхідність адміністративного контролю з боку держави як за розробкою науково обґрунтованих обсягів цілеспрямованої рухової діяльності, так і за виконанням відповідних урядових і президентських наказів та розпоряджень [120].

У методиці фізичного виховання на перших курсах основний акцент спрямований на розвиток рухових навичок, усунення недоліків фізичного розвитку, засвоєння елементів техніки спортивних ігор, а в деяких ВНЗ – на вмінні плавати. На других курсах основний акцент спрямовується на розвиток та вдосконалення технічних і фізичних якостей у вибраному виді спорту. Характерною особливістю польських ВНЗ є реформування системи проведення

занять з фізичного виховання в напрямку до загальноєвропейських норм, дотримуючись при цьому обов'язковості фізичного виховання в навчальному плані. Студентам надається право вибору найбільш привабливого і популярного серед молоді виду спорту і форм занять, а також зручного часу занять і викладача, все це дозволяє створити групи за інтересами.

В Австрії спортивно-оздоровчою діяльністю студентської молоді опікується Міністерство охорони здоров'я, спорту та захисту споживачів, а головним керуючим органом даної галузі є Федеральна спортивна організація, яка розробляє рекомендації щодо визначення обсягів відповідного навчального навантаження і передає їх до місцевих спортивних організацій [331].

У Бельгії фізичне виховання студентської молоді не регулюється на державному рівні, тому що кожна громада (фламандська, волонська, німецька) володіє правом на розробку власних рекомендацій, а також свої рекомендації вносить Національний комітет з фізичного виховання і національної гігієни [121].

У Великобританії з 1 січня 1996 року діють дві ради (Спортивна рада Великобританії, Англійська спортивна рада), які безпосередньо впливають на формування моделі функціонування системи фізичного виховання студентів. Окрім того, питання фізичного виховання студентів вирішуються на місцях, де нараховується понад 200 національних керуючих органів, які опікуються спортивними клубами ВНЗ у 47 графствах та 369 районах [404].

У Німеччині нараховується 16 земель і відповідно така федеральна структура має безпосередній вплив на формування системи фізкультурно-оздоровчої діяльності у ВНЗ. На федеральному рівні за розвиток фізичного виховання відповідає Міністерство внутрішніх справ, яке сумісно з керівництвом Земель координує роботу спортивних клубів. Активну участь у розробці відповідних питань та методичного забезпечення бере федеральний інститут спортивної науки [416, 577].

В Іспанії створено комітет університетського спорту Іспанії, яким розроблена модель юридичної та фінансової підтримки спортивних клубів ВНЗ. Основною державною установою, яка координує фізкультурно-оздоровчу діяльність

студентів, є Вища рада спорту, що контролюється Міністерством освіти. Вища рада спорту у своїй діяльності приділяє значну увагу “спорту для всіх”, а отже і в студентському середовищі [240].

Розробкою фізкультурно-оздоровчих програм у Франції займається Державний секретаріат у справах молоді та спорту, який реалізує політику уряду у галузі масового спорту та фізичної культури. Система фізичного виховання знаходиться в тісному взаємозв’язку держави та громадських фізкультурно-оздоровчих і спортивних організацій [718].

У Росії фізичне виховання в освітніх навчальних закладах здійснюється на основі державних освітніх програм (не менше п’яти годин на тиждень), а також використовується позанавчальна фізкультурно-оздоровча і спортивна робота з молоддю та заняття в рамках індивідуальних програм реабілітації [512]. Для розв’яння проблем зміцнення здоров’я студентів, формування здорового способу життя, психофізичної підготовки, фізичного вдосконалення та розвитку студентського спорту Державний комітет вищих навчальних закладів Росії здійснив комплекс заходів, де передбачено у навчальних планах за всіма спеціальностями вищої професійної освіти в циклі загальних гуманітарних і соціально-економічних дисциплін 408 годин на дисципліну “Фізична культура” в обов’язковому базовому курсі на весь період навчання на основі професійних освітніх програм з проведенням підсумкової атестації. Окрім того, передбачено проведення додаткових і факультативних занять з видів спорту за уподобаннями студентів чи оздоровчих фізичних вправ обсягом 1–3 години на тиждень.

Розвиток методичного забезпечення навчального процесу з фізичного виховання студентів у ВНЗ Росії займає провідні позиції у світовій системі фізичного виховання молоді. За останні 10–25 років підготовлено цілий ряд монографій, підручників, посібників, матеріалів тематичних конференцій [110, 111, 307, 466, 674 та ін.], які внесли суттєвий вклад у розвиток методичної системи фізичного виховання студентів ВНЗ Росії та інших держав.

Особливого значення фізичному вихованню студентської молоді надається в Республіці Білорусь. У відповідному законі республіки Білорусь [303] зазначено,

що фізичне виховання студентів є обов'язковим упродовж усього періоду навчання у ВНЗ, здійснюється не менше чотирьох годин на тиждень у формі навчальних занять і позаакадемічних занять спрямованого використання фізичної культури і спорту відповідно до навчальних планів і програм. Студенти, що мають відхилення у стані здоров'я, займаються у спеціальних медичних групах і групах лікувальної фізичної культури.

Для виконання Закону Республіки Білорусь "Про фізичну культуру і спорт" прийнято Постанову "Про заходи щодо підвищення ефективності фізичного виховання дошкільників, учнів і студентів" [548], відповідно до якої Міністерством освіти розроблено і затверджено Державний стандарт з фізичної культури та разом з Міністерством спорту – Державний фізкультурно-оздоровчий комплекс і Програму молодіжного фізкультурно-спортивного руху "Олімпійські надії Білорусі" [154]. Окрім того, в країні проводиться значна робота в науково-методичному напрямку: виданий підручник з фізичного виховання для студентів ВНЗ, цілий ряд методичних посібників та регулярно проводяться міжнародні, республіканські і регіональні наукові конференції, на яких обґрунтовується соціальне замовлення на фізичне виховання студентської молоді тощо[505, 678, 679 та ін.]. В той же час у Республіці Білорусь не розроблено єдиної моделі методичної системи фізичного виховання студентів, а є лише окремі аспекти, які заслуговують на їх вивчення і використання у подальшому вдосконаленні системи фізичного виховання.

Перша фізкультурно-оздоровча програма в США була створена ще у 1894 році компанією "Нейшнл Хеш Реджистр", яка мала на меті підняття працездатності службовців [353]. У 1956 році створена Національна асоціація оздоровлення, а у 1986 році організована Президентська рада з фізичної підготовки і спорту [744]. Впровадження радою оздоровчих програм призвело за 10 років її існування до збільшення тривалості життя в США з 69,7 до 74,1 років [353, 771]. В американській системі фізичне виховання студентів не є обов'язковою навчальною дисципліною і не існує єдиної типової уніфікованої програми [406]. Кожний штат, округ, окремий ВНЗ чи викладач мають право на

розробку програми з фізичного виховання, власних рекомендацій залежно від інтересів студентів, умов, традицій ВНЗ і особливостей викладацького складу та матеріально-технічної бази [52]. Фізичне виховання студентів у США здійснюється в кожному ВНЗ засобами спортивної підготовки з обраних видів спорту, обов'язкові заняття з фізичного виховання є тільки на І курсі. В усіх університетах передбачено курс оздоровчого фізичного тренування (Health Related Fitness Training). Найчастіше практикуються такі основні форми організації занять з фізичного виховання: 1) заняття у факультативних групах за обраним видом рухової активності з обов'язковим відвідуванням, виконання певних вимог і складанням заліків для отримання залікових балів, що йдуть у диплом; 2) участь у будь-яких масових змаганнях за власним вибором; 3) заняття одним з видів спорту чи рухової активності в групі або самостійно для зміцнення здоров'я, проведеня дозвілля тощо. Найпоширенішою формою фізичного вдосконалення студентів є факультативні заняття загальної фізичної підготовки, спортивного тренування та рекреації, що організуються на елективній основі.

Сформована в США система фізичного виховання відносно ефективна в умовах сучасної багатої Америки. Її ефективність визначається активним ставленням студентів до занять фізичними вправами, що стимулюється: чітким соціальним замовленням виробництва і ринкових відносин на фізичну підготовленість і надійність молодих спеціалістів; рейтинговою системою оцінки успішності студентів, яка визначає їхню конкурентоспроможність; можливістю вибору форм та режимів рухової активності з урахуванням своїх фізкультурних та спортивних уподобань та інтересів; чудовими умовами для занять, високим рівнем професіоналізму викладачів і тренерів; матеріальним добробутом студентів.

У той же час факти свідчать, що великі американські підприємства намагаються залучати молодих фахівців одразу ж після закінчення ними навчальних закладів до різних привабливих програм оздоровлення та фізичної підготовленості, у зв'язку з незадовільним станом їх здоров'я і фізичної підготовленості.

Справами студентського масового спорту опікується Національна асоціація студентського спорту (NKAA), а на регіональному рівні діють відповідні ради і конференції, які здійснюють контроль за роботою місцевих членів асоціацій [62, 546].

Окрім того, у центрах здоров'я фахівці проводять заняття у лікувальних і оздоровчих групах, у яких займаються практично здорові студенти, що не мають бажання або не хочуть займатися спортом. У центрах здоров'я студенти можуть пройти діагностування функціональних можливостей різних систем чи комплексне лікарське обстеження. На основі отриманих даних для кожного студента розробляється індивідуальна програма фізкультурно-оздоровчих занять з урахуванням обсягу та інтенсивності навантаження, енергозатрат, харчування тощо [668]. У різних університетах кількість таких студентів перебуває у межах від 25 до 50 %, і як правило, цей контингент становлять представниці жіночої статі. В таких групах навчально-тренувальний процес спрямований на підвищення аеробних можливостей організму й оздоровлення студентів. Зміст занять в основному складають: танц-аеробіка (рух на витривалість), степ-аеробіка (використання спеціальних сходинок), фанк-аеробіка (виконується під музику, ритм якої нагадує серцебиття), бодіскалптінг (використання вправ силової спрямованості), стретч-аеробіка (велика кількість вправ, направлена на розвиток гнучкості), крос-аеробіка (з використанням методу колового тренування) [757].

Нормативними засадами фізичного виховання студентів у США є Президентські тести, під які централізовано уряд виділяє кошти [406, 604]. Президентські тести – не єдина нормативна основа оцінювання фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентської молоді США. Кожен навчальний заклад може вибирати будь-які тести фізичної підготовленості та розробляти власні за умови їх впровадження за власні або спонсорські кошти.

Підсумовуючи вищесказане, можна констатувати, що фізичне виховання студентів у США не вирішує повністю завдань підготовки їх до життєздатності і професійної діяльності. Недоліком є необумовлене дидактичне наповнення, адже вибір засобів та методів фізичного виховання найчастіше залежить лише від

фізкультурних і спортивних інтересів студентів. Тому система фізичного виховання студентської молоді США не може бути еталоном для реформування національної системи фізичного виховання студентів.

У Китайській Народній Республіці питаннями фізичного виховання студентської молоді опікується Державний комітет у справах освіти, який упроваджує у практику програму “План оздоровлення всього народу Китаю”, що спрямована на популяризацію спортивно-масових заходів і фізкультурно-оздоровчих занять. Навчальна програма з фізичного виховання студентів Китаю складається з трьох розділів: 1) обов’язкова програма для I–II курсів; 2) навчальна програма з факультативних занять; 3) екзамени, методика розвитку фізичних якостей та стандарти фізичної підготовленості [155]. На практичні заняття з фізичноговиховання на I–II курсах виділено 64 години на рік, з яких: 22 години – легка атлетика; 10 годин – гімнастика; 2 години – спортивні ігри; 10 годин – ушу. При цьому із 4 годин навчального тижня 2 години є факультативними. Після II курсу обов’язковим є відвідування факультативів з обраного виду спорту, що відповідає принципу гуманістичного ставлення до особистості студентів, а обсяги навчального навантаження можуть бути від 2 до 4 годин на тиждень. Для студентів, що мають відхилення в стані здоров’я, передбачена дисципліна “Охорона здоров’я”, програма та зміст якої побудовані на ідеях традиційних східних систем “тай-дичуань”, “циган”, “чао-інь” [418].

У Соціалістичній Республіці В’єтнам з 1986 року діє комплексна система фізичного виховання студентів ВНЗ [127]. З досвіду організації фізичного виховання в СРСР була створена відповідна програма з фізичного виховання студентів Республіки В’єтнам, структура і зміст якої відповідають зразкам радянських програм періоду 80–90-х років XX століття [485].

У ВНЗ Японії з 1949 року фізична культура є обов’язковою дисципліною, заняття з якої проводяться не менше 1 раз на тиждень, а їх загальний обсяг становить не менше 45 годин на рік. Якщо студент немає можливості відвідувати заняття у повному обсязі, то він складає підвищені нормативи з фізичної підготовленості, і тільки після того переводиться на інший курс. При цьому

хвороба чи заняття спортом на першому курсі не звільнюють студента від указаних обов'язків. По закінченні І курсу студент має отримати чотири оцінки з фізичної культури: за відвідування, якість теоретичних знань, якість техніки виконання рухів, відповідний рівень фізичної підготовленості [75, 147]. Студенти також у навчальному процесі розподіляються на групи, а саме: "а" – пратично здорові; "б" – з незначним відхиленням у стані здоров'я; "в" – з особливими потребами та звільнені від виконання фізичних вправ, однак вони вивчають та складають відповідні комплекси вправ. Студенти групи "а" з мінімуму 10 видів спорту обирають для себе найбільш цікавий і корисний. Розвитком видів спорту опікується декілька спортивних організацій, кожна з яких посідає певне місце у відповідній системі.

У країнах, де організаційно правові основи управління системою фізичного виховання формують державні органи влади, спостерігається переважно оздоровча спрямованість відповідного процесу, який, на жаль, не враховує інтересів і уподобань молоді. У цих країнах обсяги навантаження відрегульовані або програмою з конкретною кількістю годин, що відводиться на фізичне виховання студентів, або календарем фізкультурно-оздоровчих заходів. Натомість у державах з високим рівнем економіки відзначається дотримання принципу гуманістичності, однак у всіх випадках розвиток творчих, моральних та вольових якостей не розглядається як складова системи фізичного вдосконалення індивіда, що унеможливлює реалізацію принципу всебічного та гармонійного розвитку особистості у повному обсязі [118].

2.5. Особливості організації системи фізичного виховання студентів-аграріїв

Однією із основних вимог, яка ставиться сучасним аграрним сектором до системи загальної підготовки фахівця у сфері фізичного виховання, є формування здатності самостійно і творчо вирішувати не лише аграрні та соціально-економічні питання розвитку інфраструктури села, а й складні фізкультурно-

оздоровчі та спортивно-масові завдання серед сільської молоді. Фахівець має усвідомлювати особистісну й громадську значущість власного прикладу в дотриманні здорового способу життя, формуванні спортивно-оздоровчого клімату у трудових колективах, ціннісного ставлення до засобів фізичного виховання, бути прикладом і організатором усіх фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів на селі та готовим нести відповідальність за їх результати. Випускник аграрного університету повинен також сприймати й втілювати зміни на селі, оцінюючи категорію змінності як вагомий складник свого власного способу життя й готовність до інноваційної діяльності та соціально вмотивованого трансформування набутих оздоровчих знань, фізкультурно-спортивних умінь і навиків у систему життєдіяльності трудівників села. Фахівець такого рівня освіченості має відчувати потребу у постійній оздоровчій самоосвіті та володіти навичками самостійного здобування знань, умінь, навиків і підвищення власної фізкультурно-оздоровчої компетентності. На все це йому відведений “студентський вік”.

Відомий російський психолог Б.Г. Ананьєв розглядає студентські роки як особливу онтогенетичну стадію соціалізації індивіда і визначає: “Виховання спеціаліста, суспільного діяча і громадянина, опанування та консолідація багатьох соціальних функцій, формування професійної майстерності – все це становить особливий і найважливіший для суспільного розвитку та становлення особистості період життя, який позначається як студентський вік” [11, с. 25].

Виховання таких фахівців для аграрного сектора можливе лише за умови кардинального переосмислення кінцевих цілей фізичного виховання в аграрних університетах у напрямі формування у студентів не розрізнених знань, навичок і вмінь, а цілісного комплексу базових освітньо-оздоровчих компетенцій випускника. Педагогічна доцільність уведення категорії *“освітньо-оздоровча компетентність”* як терміна для коректної характеристики кінцевого результату фізичного виховання в аграрному університеті зумовлена багатовекторністю цільових координат його понятійного змісту, що об’єднує не лише освітні знання і вміння, але й практичний досвід, систему ціннісних орієнтацій особистості

(потреби, інтереси, мотиви, ставлення до засобів фізичного виховання тощо), здатність ефективно використовувати отримані знання, вміння і навички та набувати нових, ефективне володіння різними способами вирішення проблемно-організаційних завдань, особистісні вольові риси та духовну чуттєвість, світогляд, переконання та інші регулятори поведінки, необхідні для досягнення кінцевої мети.

Фізичне виховання нині є одним із важливих предметів у системі освіти аграріїв, який направлений на забезпечення і реалізацію освітнього, виховного і оздоровчого потенціалу майбутнього фахівця. Однак комплексне вирішення цих завдань пов'язане з подоланням певних труднощів, які, перш за все, викликані відсутністю моделі методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів та цілим комплексом помилок, які були допущені в організації і управлінні фізичним вихованням студентів в Україні.

Неефективність системи фізичного виховання студентів в Україні, перш за все, викликана перенесенням радянської методології, засобів, методів і форм фізичного виховання, які були розроблені для комплексу ГПО, як програмної і нормативної основи системи фізичного виховання в СРСР. Комплекс ГПО в 60–80-ті роки втратив свою популярність, призвів до приписок, формалізму і штурмівщини, укорінення методів адміністрування, підпорядкування систематичних занять з фізичного виховання до складання нормативів комплексу ГПО і підготовки великої кількості звітної документації. Все це призвело до занепаду системи фізичного виховання, втрати інтересів і мотивації у студентів. У цей же час у США, Канаді, Японії і провідних європейських країнах набували популярності різні форми оздоровчої фізичної культури [768, 777, 778, 782 та ін.]. Розвивалася також і вітчизняна оздоровча фізична культура [7–9, 58, 713, 722, 723 та ін.], але державні органи виявилися не готовими визнати, що комплекс ГПО вичерпав свої можливості і необхідна принципово нова методологія побудови системи фізичного виховання студентів та всього населення.

В незалежній Україні продовжувала функціонувати понад дванадцять років радянська програма з фізичного виховання у ВНЗ [675], що, відповідно, не

сприяло розвитку національної системи фізичного виховання студентів, впровадженню нових інноваційних оздоровчих вітчизняних та зарубіжних технологій фізичного виховання.

Інша причина низької якості фізичного виховання студентів закладена у функціонуванні й управлінні системою фізичного виховання у ВНЗ України законами і указами законодавчої і виконавчої влади, які практично ігноруються державними органами, міністерствами і відомствами, керівниками ВНЗ, що не дозволяє кафедрам фізичного виховання у повному обсязі виконувати завдання фізичного виховання. Ігнорування законів і указів у сфері фізичного виховання у ВНЗ України призводить до погіршення стану здоров'я студентської молоді та нездатності випускників повноцінно працювати на сучасному виробництві. Більшість програм не містять методичних вказівок та комплексних засобів для розвитку загальних і професійно-прикладних фізичних здібностей, а також не мають нормативної бази для оцінки професійно важливих якостей, натомість складаються з переліку видів спорту, елементи яких мають опанувати студенти [120].

Розглядаючи особистість студента, йдучи шляхом його формування і виховання засобами фізичного виховання, можна стверджувати, що цей процес складається зі стійких об'єктивних та суб'єктивних соціальних якостей, що виникають і розвиваються у ході навчальної діяльності, а також під впливом соціального середовища. Динаміка інтересів, мотивів та зацікавленості студентів засобами фізичного виховання за час навчання у ВНЗ показує, що не відбувається суттєвих змін у розумінні їх значення для дотримання здорового способу життя, трудової та професійної діяльності. Тому майбутні фахівці після отримання заліку або закінчення ВНЗ припиняють заняття фізичними вправами. Проведені соціологічні дослідження серед спеціалістів аграрного сектора показали, що тільки ті, хто активно займався спортом під час навчання у ВНЗ, продовжують займатися фізичною культурою та спортом, намагаються вести активний спосіб життя під час трудової діяльності (табл. 2.1). Це свідчить про те, що необхідно розширити можливості ВНЗ для впровадження нових найбільш популярних видів

спорту та засобів фізичної культури, активно залучати студентів до самостійних занять фізичними вправами.

Таблиця 2.1

Аналіз рухової активності спеціалістів аграрного сектора після закінчення вищого навчального закладу (n = 264, в %)

Фізична активність під час навчання у ВНЗ	Після закінчення ВНЗ			
	займаються фізичною культурою та спортом	займаються риболовлею і полюванням	займаються ходьбою	працюють на присадибній ділянці і в полі
Відвідували тільки навчальні заняття з фізичного виховання (n = 205)	4,4	11,2	14,1	59,5
Займалися активно спортом, брали участь у змаганнях (n = 59)	35,6	23,7	52,5	71,2

Однією з головних причин низької результативності фізичного виховання у ВНЗ є також те, що за існуючої організації навчального процесу викладачі використовують одноосібний, за своєю сутністю – директивний, авторитарний стиль управління. Він характеризується тим, що викладач сам приймає всі основні рішення в організації процесу фізичного виховання без узгодження зі студентами. Діяльність студентів на навчальних заняттях суворо регламентована, викладач одноосібно контролює її та оцінює. Спілкування є в основному офіційним, у ньому переважають протекційно-наказові форми [717, 719].

Таким чином, примушування виховує у студентів упертість, небажання прислухатися ні до порад, ні до вимог тих, від кого вони виходять. Ігноруючи цю педагогічну аксіому, неможливо досягти позитивних результатів у формуванні будь-якої культурної потреби, в тому числі у фізичному самовдосконаленні та підвищенні рівня рухової активності.

Нині проведення навчальних занять з фізичного виховання змушує студентів відмовлятися від незалежності і самостійності, від того ступеня свободи, яким вони володіють, і діяти в режимі жорсткої регламентації. Цілковите ж підкорення завжди призводить до пасивності, що вбиває бажання займатися фізичними

вправами та відвідувати навчальні заняття з фізичного виховання. Така методика організації більшою мірою сприяє відчуженню від фізичного виховання. Ефективність фізкультурно-спортивної діяльності визначається не примушенням, не всебічною регламентацією, а головним чином розумінням самими студентами мети, завдань, засобів і шляхів їх досягнення, внутрішнім ставленням до діяльності, прагненням займатися у міру сил і здібностей.

Досвід практичної діяльності у ВНЗ показав, що значна частина сучасних студентів є людьми самодостатніми. Вони хочуть, щоб до них прислухалися, враховували їхню точку зору і бажання, а не просто ставили вимоги і примушували їх виконувати. Опитування студентів показує, що більшість із них, починаючи з 1990 і до 2010 року, тією чи іншою мірою незадоволена системою організації, методами, що застосовуються, і формами проведення навчальних занять, їх змістом і направленістю, а це, у свою чергу, негативно впливає на ставлення до навчального процесу з фізичного виховання і самостійних занять фізичними вправами у позанавчальний час. Ще більша кількість студентів не задоволена організацією і проведенням спортивної та оздоровчої роботи у ВНЗ (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Задоволеність студентів організацією фізичного виховання під час навчання у вищому навчальному закладі (на прикладі аграрних університетів, у %)

Види діяльності	Суб'єктивна оцінка	Рік дослідження							
		1990		2000		2007		2010	
		чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.
Навчальна	Задоволені	58,9	53,6	27,4	36,6	39,2	38,1	49,7	44,3
	Частково задоволені	34,4	37,1	47,7	46,2	51,0	49,5	44,1	47,4
	Незадоволені	6,7	9,3	24,9	17,2	9,8	12,4	6,2	8,3
Спортивна і оздоровча	Задоволені	53,7	46,2	22,1	24,4	31,3	27,7	41,8	36,1
	Частково задоволені	40,1	44,5	63,6	55,9	53,4	53,5	48,6	52,5
	Незадоволені	6,2	9,3	14,3	19,7	15,3	18,8	9,6	11,4

Примітка. Наведені власні дослідження та у співавторстві [717, 720].

Відсутність також на державному рівні системи контролю фізичної підготовленості населення, в тому числі і студентів, не дозволяє ефективно та якісно оцінити процес фізичного виховання. В Україні не вироблена методологія розробки критеріїв оцінювання ефективності системи фізичного виховання. Державні тести [254], що існували в Україні понад 12 років, не відповідали цілям, завданням і змісту фізичного виховання, порушували принципи гуманізму. Не розроблено тести, вимірювання та нормативи оцінювання, що враховують специфіку підготовки студента до конкретної майбутньої професійної діяльності, соціальні, вікові та клімато-географічні особливості неоднорідного студентського контингенту.

В.Л. Волков [121] звертає увагу також на застаріле теоретичне підґрунття та наявність завдань фізичного виховання, що не мають актуальності в умовах вищої освіти, малий обсяг цілеспрямованої рухової активності, потребу перегляду та оптимізації існуючих положень, а також розробку та систематизацію засобів, методів і форм удосконалення компонентів фізичної підготовки у взаємозв’язку з принципом всебічного та гармонійного розвитку особистості студента.

Тому першочерговим завданням подальших досліджень є створення диференційованих методик занять з фізичного виховання, комплексів оздоровчих фізичних вправ, що дасть змогу збільшити рухову активність, підвищити працездатність, покращити функціональний стан організму і забезпечити збереження здоров’я студентів під час навчання у ВНЗ. Водночас слід проводити велику освітню і роз’яснювальну роботу щодо:

- уявлення про здоров’я та його складові;

- навчання методів визначення фізичного стану та оцінки стану власного здоров’я;

- привернення уваги студентів до збереження власного здоров’я як найвищої цінності життя;

- виховання почуття відповідальності за власну поведінку та відмова від саморуйнівних молодіжних звичок у сфері здоров’я;

- навчання та набуття навиків і вмінь самостійно дбати про власне здоров’я;

- визначення, дотримання і використання найбільш важливих пріоритетів здорового способу життя як чинників формування, збереження, зміцнення, відновлення та передачі здоров'я прийдешнім поколінням;

- озброєння студентів раціональними засобами фізичного самовдосконалення щодо профілактики серцево-судинних захворювань, захворювань органів дихання, опорно-рухового апарату, порушення обміну речовин тощо;

- уміння скласти раціональну рухову активність як фактор зміцнення власного здоров'я та дотримання її виконання у процесі життєдіяльності;

- уміння правильно використовувати різні види загартування організму (сонячні ванни, повітряні ванни, водні процедури, зимове плавання, ходіння босоніж, використання бань тощо);

- формування позитивного і правильного поняття "активного відпочинку", набуття знань, умінь і навиків правильно і повноцінно організовувати своє дозвілля і дозвілля своїх близьких;

- уміння знайти свій соціальний статус, гармонію з природою та власне місце в суспільстві [175].

Залежно від статусу, форми власності та наявності авторських програм з фізичного виховання у різних ВНЗ обов'язкові обсяги відповідного навчально-виховного навантаження диференціюються, що свідчить про невиконання державних вимог та рекомендацій і вимагає упровадження жорсткого контролю з боку Міністерства освіти і науки, молоді та спорту [120].

Для студентів спеціального навчального відділення не розроблені вимірювання і нормативи, які б дозволяли без шкоди для здоров'я отримувати інформацію про стан тих фізичних якостей, розвиток яких не впливає негативно на органи та системи, які вимагають лікувально-профілактичних заходів [120]. Встановлення чіткої диференційованої оцінки студентів, визначення критеріїв отримання заліку з фізичного виховання є одним із досить ефективних засобів підвищення якості навчального процесу у спеціальному навчальному відділенні. Система контролю має бути гуманістичною, неприпустима дискримінація особистості, обмеження її гідності у зв'язку з різним рівнем фізичних

можливостей чи іншими причинами. За жорсткого нормативного підходу центром уваги викладача стають результати в тестах фізичної підготовки, а не особистість студента. Проте стандарти в навчальному процесі необхідні як соціальна норма фізичної підготовленості молоді та базис формування всієї системи фізичного виховання. Інакше процес фізичної підготовки буде спрямований не на формування здоров'я студентів, а, в основному, зведеться до активного відпочинку і розваг [460].

Впровадження у практику роботи спеціальних навчальних відділень контрольних тестів і нормативів суттєво активізує студентів, змінює їх ставлення до навчального процесу та залучає до систематичних самостійних занять фізичними вправами. У той же час, запропонована система оцінювання фізичної підготовленості вимагає розробки приниципово нового науково-методичного забезпечення кафедр фізичного виховання, більш якісної підготовки викладачів до роботи у спеціальних навчальних відділеннях, визначення спеціальних форм і змісту самостійної роботи та ефективних засобів контролю за станом здоров'я даного контингенту студентів [175, 192, 193 – с. 83–84].

Важливою складовою підвищення якості навчального процесу з фізичного виховання у спеціальному навчальному відділенні є також лікарсько-педагогічні спостереження, які націлені на розв'язання проблеми відповідності ступеня навантаження функціональним можливостям організму кожного студента. Особливо це актуально в сучасних умовах зниження рівня соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді. Невідповідність ступеня навантаження функціональному стану та рівню підготовленості студентів супроводжувалася ознаками гострого фізичного перенапруження. Нераціональність використання фізичних навантажень у процесі занять фізичними вправами знижує ефективність навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Саме тому у процесі лікарсько-педагогічних спостережень багато уваги повинно приділятися роботі з профілактики патологічних станів, що виникають при нераціональних заняттях фізичними вправами [635].

Іншою формою відновлення та збереження здоров'я студентів спеціального навчального відділення є систематична теоретико-методична і практична робота студента під керівництвом викладача над проблемами, викликаними його захворюванням. При цьому студент детально вивчає історію своєї хвороби, режими поведінки у побуті з даним захворюванням, режим харчування, методику лікування, засоби відновлення організму (педагогічні, психологічні, гігієнічні, медико-біологічні, народні тощо). Студент складає режими рухової активності, де вказує конкретні вправи, які він виконує систематично вдома, обов'язково складає комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, комплекси вправ фізкульт-хвилинок під час підготовки домашніх завдань. Все вивчене обґрунтовує у рефераті, який виконує під керівництвом викладача і захищає його для отримання залікової оцінки або отримання позитивної атестації [175]. Організаційно-методичні особливості контролю у програмах для студентів спеціального навчального відділення в Україні на державному рівні не передбачені.

Відсутність теоретичних занять не дозволяє забезпечити методичну підготовку студентів до самостійних занять фізичними вправами у позаурочний час, у період канікул та подальшого використання їх у життєдіяльності. Виходячи з того, що фізичне виховання у ВНЗ України має бути спрямоване на фізичний і духовний розвиток особистості студента, оволодіння ним 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, яка б запезпечила виконання цих складних завдань. При цьому необхідно виходити з того, що розвиток системи фізичного виховання студентів обумовлюється економічними, політичними, соціальними, духовними і культурними чинниками, а також ефективністю виконання поставлених завдань, організаційних форм, змісту та педагогічних умов, які забезпечують якісне її функціонування. Крім того, фізичне виховання виконує як соціально-економічні функції, так і розв'язує освітні,

оздоровчі, духовні та виховні завдання, що відповідно вимагає високого наукового та теоретико-методологічного і методичного забезпечення навчального процесу.

Згідно з Концепцією фізичного виховання в системі освіти України метою державних вимог до студентів є визначення ідеологічних, науково-методичних, програмно-нормативних та організаційних основ фізичного виховання та створення оптимальних умов для його функціонування. В той же час зміна соціальних та економічних умов існування суспільства, зовнішньополітична ситуація в Україні, високий життєвий рівень окремих верств населення, суттєві зміни способу життя і трудової діяльності, проблеми гіподинамії, надлишкової ваги, ожиріння тощо ставлять нові вимоги до системи фізичного виховання. Це вимагає вивчення особливостей навчального процесу з фізичного виховання студентів-аграріїв для оновлення методичного забезпечення та вдосконалення матеріально-технічного оснащення навчальних занять.

Однією із важливих особливостей формування змісту методичної системи фізичного вихованя в аграрних університетах є професійно-прикладна спрямованість навчального процесу на контингент студентів, що складається на 60–80 % із представників сільської молоді, яка готується до професійної даяльності в АПК.

Студентська молодь являє собою особливу соціальну групу, що характеризується високими розумовими та емоційними перевантаженнями, викликаними розумовою працею, яка виконується в умовах дефіциту часу, нервових напружень та стресових ситуацій. Крім того, студенти зазнають великого навантаження не лише від дії природних чинників (спадковість, кліматичні і метеорологічні умови), соціальних (зміна умов проживання, рівень життя, побут), але й чинника внутрішньої морфофункціональної перебудови організму, гіподинамії, що призводить до порушень адаптаційних процесів організму з наступним розвитком різних відхилень та захворювань [175, с. 8].

Навчальний процес з фізичного виховання у ВНЗ нагадує “хибне коло”, зв’язане з незадовільною організацією фізичного виховання у школі. Виходячи зі

школи фізично непідготовленими, абітурієнти і студенти на перших курсах неготові до сприймання необхідних фізичних навантажень на заняттях з фізичного виховання. Пристосовуючи ці навантаження до знижених функціональних можливостей, викладачі не можуть забезпечити належний рівень фізичної підготовленості і здоров'я, а спроби досягти цей рівень призводять до того, що заняття з фізичного виховання входять у конфлікт з іншими предметами, засвоєння яких ускладнюється. Спроби забезпечити належний рівень фізичного виховання реорганізацією "усередині" самої системи фізичного виховання студентів нагадують "прагнення вибудувати будинок, починаючи з даху". Промахи в школі не можна надолужити без збитку для здоров'я і загального навчально-виховного процесу у ВНЗ. Лише заклавши фундамент фізичного розвитку з раннього віку і забезпечивши наступність фізичного виховання на кожнім з етапів онтогенезу, можна зберегти здоров'я молоді [88].

Проведена нами перевірка фізичного розвитку і фізичної підготовленості абітурієнтів та студентів-першокурсників ЖНАЕУ протягом двадцяти років показала, що понад 50 % з них не може виконати на "задовільно" фізичні випробування (тести), від 0,9 до 20,5 % належать до підготовчої групи, 8,1–17,4 % – до спеціальної медичної групи, а від 0,4 до 1,2 % взагалі звільнені від занять з фізичного виховання та з особливими потребами (табл. 2.3). Аналіз захворювань, даних фізичного розвитку та фізичної підготовленості абітурієнтів показав, що від 24 до 30,8 % із них мали захворювання, серед них і хронічні, вроджені аномалії, інвалідність, дуже поганий фізичний розвиток (порушення постави, зайва і недостатня вага тіла, непропорційність фізичного розвитку тіла, проблеми з функціональними можливостями організму тощо). Під час виконання тестів з фізичної підготовленості та оцінки фізичного розвитку значна частина абітурієнтів не мала технічних навиків та певних знань про доцільність таких вимірів та тестів. У цілому рівень відхилень у стані здоров'я абітурієнтів протягом багатьох років є досить високим.

Підтвердженням цьому є також проведений нами науковий аналіз медичного обстеження дітей шкільного віку в Червоноармійському районі Житомирської

області протягом п’ятнадцяти років, де рівень хворих дітей сягав від 40,9 до 69,2 % [203, с. 87–90]. Також за даними масових обстежень школярів виявлено, що тільки один учень з десяти був практично здоровим, а більше ніж у 90 % обстежених спостерігались ті чи інші функціональні відхилення [119].

Таблиця 2.3

Показники медичного обстеження абітурієнтів та студентів-першокурсників ЖНАЕУ (у %)

Рік обстеження	Кіл. чол.	Належать до медичної групи			З особливими потребами
		основної	підготовчої	спеціальної	
1992	896	69,2	20,5	9,8	0,5
1993	999	72,1	18,9	8,2	0,8
1994	516	73,4	17,1	8,7	0,8
1995	491	71,1	19,6	8,1	1,2
1996	817	73,3	14,4	11,4	0,9
1997	754	76,0	13,0	10,3	0,7
1998	709	68,9	17,3	12,7	1,1
1999	650	69,9	16,6	13,1	0,4
2000	773	70,7	15,4	13,4	0,5
2001	931	69,4	12,8	17,4	0,4
2002	998	73,9	10,9	14,7	0,5
2003*	1025	87,7	–	11,4	0,9
2004*	1118	88,2	–	10,7	1,1
2005*	1180	89,2	–	9,2	1,6
2006*	1149	86,7	–	11,1	2,2
2007*	1161	85,4	–	14,0	0,5
2008*	1018	80,1	–	18,3	1,6
2009*	1093	85,6	–	13,6	0,8
2010*	1133	89,7	–	9,7	0,6
2011*	875	87,5	–	11,9	0,6

Примітка. З 2003 до 2011 рік у таблиці наведені дані студентів-першокурсників, що щойно вступили до університету.

Виходячи з цього, зрозуміло, що низькі показники стану здоров’я і фізичної підготовленості студентів є невипадковими, тому що до ВНЗ приходять вчорашні учні, які вже мають цілий ряд проблем і нездатні приступити до повноцінного виконання програмових вимог з фізичного виховання у ВНЗ. Сучасна методика викладання фізичного виховання у ВНЗ не враховує цього важливого чинника.

Варто також звернути увагу на те, що фізичне виховання в аграрних, екологічних, військових та інших ВНЗ вирішує більш широкий діапазон завдань, чим відрізняється від фізичного виховання студентів ВНЗ гуманітарного та педагогічного профілів. Фізичне виховання в цих закладах спрямоване не лише на поліпшення і збереження власного здоров'я студентів, але й посідає значне місце у підготовці майбутніх фахівців, професійна діяльність яких потребує цілого комплексу високорозвинених психофізичних якостей і спеціальної фізичної підготовленості.

Високі зростаючі психофізичні вимоги до сучасних спеціалістів-аграріїв обумовлюють: інтелектуалізацію, інтенсифікацію, автоматизацію, комп'ютеризацію праці; суттєве збільшення у життєдіяльності та професійній роботі фізіологічних і психологічних стресорів; об'єктивну необхідність продовження професійної дієздатності, працездатності; значне збільшення у професійній діяльності екстремальних компонентів. Дослідження останніх років [209, 224, 232 та ін.] дають підстави стверджувати, що дійсний рівень психофізичної підготовленості випускників аграрних ВНЗ в Україні не відповідає сучасним вимогам життєдіяльності та професійної праці фахівців аграрного сектора економіки України. Така тенденція була підтверджена у процесі аналізу стану здоров'я, фізичної підготовленості студентів аграрних ВНЗ України наявністю: професійних, професійно обумовлених захворювань, травматизму у представників екстремальних, масових і творчих професій; порушень у виробничих технологічних процесах, пов'язаних з недостатнім рівнем вияву фізичних і психічних якостей у випускників.

Ось чому сучасна методична система фізичного виховання студентської молоді повинна передбачати впровадження цілого ряду ефективних не тільки оздоровчих, а й тренувальних засобів, що повинні використовуватися як у ході основних навчальних занять, так і під час самостійних занять фізичними вправами для розвитку психофізичних якостей, поліпшення стану здоров'я, працездатності та функцій серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем.

Результатами наших досліджень підтверджено [209, 232], що засоби фізичного виховання суттєво сприяють розв'язанню важливих соціальних проблем фахівців аграрного сектора, де варто виділити найважливіші напрями їх ефективності, такі як: збільшення національного доходу за рахунок зниження захворюваності, інвалідності, смертності у працездатному віці, продовження періоду трудової діяльності населення; економія державних засобів щодо соціального страхування і соціального забезпечення; зменшення витрат на лікування хворих у зв'язку зі зниженням захворюваності, підвищення продуктивності праці; раціональне використання вільного часу й активне проведення дозвілля; формування і розвиток соціально-психологічних явищ і відношень; оздоровлення психологічного клімату у виробничих колективах; підвищення ступеня активної участі молоді в громадському житті села, її закріплення в аграрному секторі виробництва; профілактика пияцтва, алкоголізму і шкідливих звичок. Крім того, застосовуючи елементи творчості, властиві спорту, людина формує себе як особистість. Після важкого трудового дня в умовах сільськогосподарського виробництва засоби фізичного виховання сприяють профілактиці фізичного й емоційного перенапруження, а також є засобом спілкування.

Окрім того, загальна фізична підготовка фахівців-аграріїв не може цілком розв'язати всіх проблем, тому що сучасна висококваліфікована праця в аграрному секторі вимагає певного профілювання фізичного виховання відповідно до особливостей кожної професії. Фізичне виховання студентів аграрних ВНЗ має враховувати специфічні особливості: конкретна спрямованість його як дисципліни навчального плану визначається не тільки загальними завданнями, але й вимогами, запропонованими фахом, за яким готують студента. Внаслідок цього фізичне виховання повинно здійснюватися враховуючи умови характеру їх майбутньої професійної діяльності, а отже, містити в собі елементи ППФП; тобто використовувати засоби фізичної культури і спорту для формування у студентів професійно важливих фізичних і психічних якостей, специфічних рухових навичок і умінь, а також для підвищення стійкості організму до впливу

несприятливих чинників зовнішнього середовища. У зв'язку з цим ППФП необхідно включати самостійним розділом до програми фізичного виховання студентів аграрних ВНЗ України, що також потребує внесення змін і доповнень до існуючої методичної системи студентів аграрних ВНЗ.

Проведені нами експериментальні дослідження підтвердили, що на процес формування методичної системи фізичного виховання може впливати цілий ряд чинників, які як позитивно, так і негативно відображаються на якості та ефективності навчального процесу з фізичного виховання у ВНЗ, а саме: 1) чинники, що сприяють позитивному ставленню студентів до навчальних занять з фізичного виховання; 2) чинники, що негативно впливають на відвідування навчальних занять з фізичного виховання; 3) найбільш сприятливі дні для студентів щодо відвідування навчальних занять і занять спортом; 4) найбільш сприятливі навчальні години з фізичного виховання для студентів у навчальному розкладі; 5) форми і місце проведення навчальних занять та фізкультурно-оздоровчих заходів тощо.

Окрім того, втрата інтересу студентів до занять з фізичного виховання може бути зумовлена: 1) абстрактністю нормативної програми фізичного виховання, яка не враховує регіональних, кліматичних, національних особливостей; 2) уніфікованим підходом не до конкретного студента з його індивідуальними особливостями, а до групи студентів; 3) відсутністю навчально-тренувальної бази [363].

За науковими даними Є.О. Котова [359], рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту невисокий. Лише 41,9–42,6 % чоловіків і 30,8–39,9 % жінок мають вищий за середній та високий рівні інтересу до фізичної культури. У 5,7– 7,2 % чоловіків і 6,4–11,6 % жінок інтерес до тіловиховання відсутній або сформувалось до нього негативне ставлення. У процесі навчання у ВНЗ простежується тенденція до зниження інтересу студентів до фізичного виховання і спорту. Автор також зазначає, що необхідною умовою формування інтересу до навчальної діяльності є надання студентам можливості виявляти самостійність та ініціативу. Чим активніші методи навчання, тим легше

зацікавити молодь. Подолання труднощів навчально-тренувальної діяльності – важлива умова виникнення інтересу до неї. Проте трудність навчального матеріалу призводить до підвищення інтересу лише тоді, коли ця трудність посильна і її можна подолати. У противному разі інтерес швидко спадає.

Проведене нами анкетування показало, що ефективність навчального процесу значною мірою залежить від мети відвідування студентами навчальних занять з фізичного виховання. Основною метою відвідування навчальних занять 38,3 % студентів-аграріїв уважають зміцнення здоров'я, 37,6 % відвідують заняття заради отримання заліку з фізичного виховання, 35,5 % – для підвищення рівня фізичної працездатності, 19,2 % – бажають за рахунок занять фізичними вправами стати привабливими і, на жаль, тільки 7,1 % студентів отримують задоволення від занять з фізичного виховання (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Мета відвідування студентами-аграріями навчальних занять з фізичного виховання (у %, n = 647)

Мета	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Зміцнення здоров'я	чол.	37,1	51,6	37,1	23,5	39,1
	жін.	41,5	39,3	42,9	30,6	37,9
	разом	39,0	42,3	38,3	28,6	38,3
Заради заліку	чол.	30,5	31,3	34,3	38,2	32,4
	жін.	41,5	34,6	43,1	51,8	40,6
	разом	35,3	33,7	39,5	47,9	37,6
Підвищення фізичної працездатності	чол.	46,7	42,2	42,9	41,2	44,1
	жін.	26,8	30,4	39,2	29,4	30,6
	разом	38,0	33,3	40,7	32,7	35,5
Бажання бути привабливим	чол.	10,5	15,6	17,1	5,9	12,2
	жін.	21,9	23,6	23,5	23,5	23,2
	разом	15,5	21,5	20,9	18,4	19,2
Поліпшення спортивних результатів	чол.	5,7	26,6	20,0	5,9	13,4
	жін.	15,9	9,4	9,8	8,2	10,5
	разом	10,2	13,7	13,6	7,5	11,6
Отримання задоволення	чол.	1,9	15,6	14,3	14,7	9,2
	жін.	7,3	4,2	3,9	9,4	5,9
	разом	4,3	7,1	8,1	10,9	7,1
Страх бути покараним	чол.	10,5	1,6	5,7	2,9	6,3
	жін.	3,7	3,7	5,9	4,7	4,2
	разом	7,5	3,1	5,8	4,2	4,9

Формування ціннісних орієнтацій у сфері фізичного виховання можливе лише в разі спрямування студента на можливість реалізації своїх визначених, найбільш значущих потреб у цій сфері діяльності. Тільки за такої умови відбувається формування ціннісного відношення, а потім – гуманістичних і культурологічних ціннісних орієнтацій.

За даними наукових досліджень [451], ставлення студентів до фізичного виховання можна поліпшити за умов розвитку матеріальної бази, вдосконалення спрямованості навчального процесу і змісту занять, об'єднання завдань фізичного виховання із завданнями розвитку особистості, підвищення емоційного рівня занять. Поряд з цим важливо зазначити, що ефективність цих засобів буде вищою в разі застосування у процесі фізичного виховання диференційованого підходу. Необхідність такого підходу гостро зростає у зв'язку з різним складом студентів за інтересами, мотивами, ставленням до спортивної діяльності.

Непокоїть і той факт, що в студентів-аграріїв IV курсу основною метою відвідування навчальних занять з фізичного виховання є отримання заліку (47,9 %), а у жінок цей показник ще вищий (51,8 %). Це свідчить про те, що система фізично-оздоровчої освіти в аграрних ВНЗ не змогла виховати у половини студентів правильне ставлення до занять фізичними вправами та спортом, не розвивала позитивних мотивів, а сформувала негативне ставлення до навчального процесу з фізичного виховання. Нині тільки 10,9 % студентів IV курсу отримують задоволення від занять і в подальшому житті мають нахили і бажання продовжувати самостійно підтримувати свій рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Вивчення формування мотивів до занять з фізичного виховання в інших ВНЗ також показало, що на першому курсі за три роки у 11,4 % студенток було "стале позитивне ставлення до занять", 23,5 % мали "стале негативне ставлення до занять", 27,3 % – "стале байдуже ставлення до занять", а на шостому курсі, відповідно: 64,7 %, 6,3 %, 12,4 %. Якщо на першому курсі занять з фізичного виховання мотиви характеризуються дифузністю інтересів, то у переважної більшості студентів на старших курсах мотиви виявляються не лише більшою

мірою, але формуються в окремі групи, розвиваються і вдосконалюються [600]. При цьому спостерігається високий рівень прямої залежності між якістю показників структури мотивів студентів і викладачем, який веде заняття у цих групах. У досвідченого викладача ці показники значно кращі: чим вища величина показників мотивації навчання, тим вищі успіхи у фізичному вихованні. Натомість у викладача, який байдужий до проблем формування мотивації у студентів навчальних груп, показники переважно протилежні і питома вага позитивного ставлення студентів до фізичного виховання визначається недоліками у змісті, формах, методах і організації навчального процесу [600].

Зовсім інші мотиви відвідування занять з фізичного виховання, отримані нами, у студентів спортивного відділення, де домінують: зміцнення здоров'я у 50,8 %, підвищення фізичної працездатності у 38,7 %. В той же час у студентів спеціального та основного навчального відділень головним мотивом є отримання заліку, відповідно, 46,6 і 39,9 % (табл. 2.5). Слід також зазначити, що і серед студентів спортивного відділення 19,3 % відвідують заняття заради отримання заліку, а 3,2 % – через страх бути покараними, що є негативним показником у роботі з цим контингентом студентів.

Таблиця 2.5

Мета відвідування занять з фізичного виховання студентами-аграріями різних навчальних відділень (у %, n = 647)

Мета	Стать	Навчальні відділення		
		спеціальне	основне	спортивне
Зміцнення здоров'я	чол.	26,4	36,5	55,9
	жін.	31,9	38,0	46,1
	разом	30,0	37,5	50,8
Підвищення фізичної працездатності	чол.	28,3	51,6	42,3
	жін.	27,8	30,3	35,3
	разом	28,0	37,5	38,7
Бажання бути привабливим	чол.	7,5	11,9	16,9
	жін.	22,7	21,4	30,7
	разом	17,3	18,2	24,2
Поліпшення спортивних результатів	чол.	7,5	11,1	23,7
	жін.	4,1	9,7	23,0
	разом	5,3	10,1	23,3

Продовження табл. 2.5

Мета	Стать	Навчальні відділення		
		спеціальне	основне	спортивне
Отримання задоволення	чол.	3,8	5,5	22,0
	жін.	4,1	3,2	18,5
	разом	4,0	4,0	20,1
Заради заліку	чол.	41,5	34,1	20,3
	жін.	49,4	42,9	18,5
	разом	46,6	39,9	19,3
Страх бути покараним	чол.	11,3	6,3	1,7
	жін.	3,0	4,4	4,6
	разом	6,0	5,1	3,2

Критерієм ефективності та якості виховного процесу з фізичного виховання є вихованість студента, тобто наявність у нього високих духовних рис, в основі яких лежить внутрішнє бажання систематично підтримувати свій стан здоров'я, достатній рівень фізичної підготовленості і розвитку, любов до фізичної культури і спорту та здорового способу життя. У процесі фізичного виховання увага викладачів повинна бути спрямована на перетворення зовнішніх, реальних чинників на внутрішні, ідеальні риси особистості, фізичне здоров'я. Саме для цього необхідно забезпечити викладачів фізичного виховання таким методичним арсеналом, який би активізував студентів до рухової активності.

Існує велика кількість чинників, які сприяють залученню студентів до занять фізичними вправами та спортом, але досить часто вони втрачають свою актуальність у разі зустрічі студентів з певними труднощами і перешкодами. Основними чинниками, що сприяють позитивному ставленню студентів до навчальних занять з фізичного виховання, є відповідальність і дисциплінованість, які притаманні лише 30,9 %. Тільки 27,9 % студентів у ході відвідування навчальних занять бажають отримати задоволення, 21,9 % мають позитивне ставлення завдяки виховній роботі викладача фізичного виховання, 10,8 % – наслідують приклад товаришів, 3,2 % – батьків (табл. 2.6). Дуже мала кількість студентів (16,8 %) прагне до гармонійного духовного і фізичного розвитку, важливими чинниками є також контроль деканату і кафедри фізичного виховання.

Таблиця 2.6

Чинники, що сприяють позитивному ставленню студентів-аграріїв до навчальних занять з фізичного виховання (у %, n = 647)

Чинники	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Відповідальність і дисциплінованість	чол.	43,8	34,4	34,2	44,1	39,9
	жін.	13,4	36,6	19,6	16,4	25,6
	разом	30,5	36,0	25,6	24,4	30,9
Задоволення від занять фізичними вправами	чол.	25,7	40,6	42,8	17,6	31,1
	жін.	18,3	29,3	14,1	28,2	26,2
	разом	22,5	32,1	31,4	25,2	27,9
Викладач фізичного виховання	чол.	14,3	10,9	22,8	14,7	14,7
	жін.	28,0	25,6	39,2	17,6	26,2
	разом	20,3	21,9	32,5	16,8	21,9
Гармонія духовного і фізичного розвитку	чол.	16,2	25,0	22,8	11,7	18,9
	жін.	14,6	14,1	17,6	18,8	15,6
	разом	15,5	16,8	19,7	16,8	16,8
Контроль деканату і кафедри фізичного виховання	чол.	11,4	4,7	20,0	8,8	10,5
	жін.	17,1	16,7	19,6	23,5	18,6
	разом	13,9	13,7	19,7	19,3	15,6
Наявність і доступність спортивних споруд	чол.	15,2	15,6	17,1	20,5	16,3
	жін.	6,1	9,9	7,8	5,9	8,1
	разом	11,2	11,3	11,6	10,1	11,1
Товариші	чол.	10,5	21,8	5,7	11,7	13,0
	жін.	7,3	12,0	11,7	4,7	9,5
	разом	9,1	14,5	9,3	6,7	10,8
Батьки	чол.	3,8	6,2	3,1	2,9	4,2
	жін.	3,7	3,1	1,9	1,1	2,7
	разом	3,8	3,9	2,3	1,7	3,2

Незважаючи на низький рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості, вади здоров’я у студентів спеціального навчального відділення, домінуючими чинниками позитивного ставлення до навчальних занять виступають відповідальність і дисциплінованість, контроль з боку викладача фізичного виховання, кафедри та деканату.

Основним чинником, що спонукає до позитивного ставлення студентів спортивних навчальних відділень до занять з фізичного виховання, є отримання задоволення (46,0 %), а також відповідальність і дисциплінованість (37,9 %). Слід

також зазначити, що дуже низьким мотивуючим чинником до занять фізичними вправами у всіх студентів є приклад батьків та їх вимоги (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Чинники, що сприяють позитивному ставленню студентів-аграріїв різних навчальних відділень до занять з фізичного виховання (у %, n = 647)

Чинники	Стать	Навчальні відділення		
		спеціальне	основне	спортивне
Задоволення від занять фізичними вправами	чол.	18,8	29,3	45,8
	жін.	19,6	23,5	46,1
	разом	19,3	25,5	46,0
Відповідальність і дисциплінованість	чол.	32,1	42,8	40,6
	жін.	28,7	21,8	35,4
	разом	30,0	28,9	37,9
Гармонія духовного і фізичного розвитку	чол.	20,7	17,4	20,3
	жін.	16,4	15,8	13,8
	разом	18,0	16,4	16,9
Викладач фізичного виховання	чол.	28,3	10,3	11,9
	жін.	22,6	29,5	18,5
	разом	24,6	23,1	15,3
Товариші	чол.	17,0	10,3	15,3
	жін.	11,3	8,5	10,8
	разом	13,3	9,1	12,9
Наявність і доступність спортивних споруд	чол.	17,0	18,2	11,9
	жін.	7,2	8,1	9,2
	разом	10,6	11,5	10,4
Контроль деканату і кафедри фізичного виховання	чол.	24,5	6,3	6,8
	жін.	21,6	20,2	7,7
	разом	22,6	15,5	7,2
Батьки	чол.	7,5	3,1	3,4
	жін.	2,1	2,0	6,2
	разом	4,0	2,4	4,8

Потреби студентів у фізичному вдосконаленні – це такий психічний стан, який характеризується потягом до занять фізичними вправами з метою розвитку своїх фізичних якостей і зміцнення здоров’я. Життєва необхідність задоволення потреб призводить до виникнення у студента мотиву дій [242].

На ефективність занять фізичними вправами суттєво впливають запропоновані студентам форми занять. Найбільшу перевагу студенти віддають

заняттям у спортивному навчальному відділенні та секціях (35,2 %), значну увагу студенти (30,7 %) приділяють самостійним заняттям з товаришами (табл. 2.8).

Таблиця 2.8

Форми фізкультурно-спортивних занять, яким надають перевагу студенти-аграрії (у %, n = 647)

Форми занять	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Заняття у спортивних секціях	чол.	32,4	39,1	40,0	35,6	35,7
	жін.	34,2	30,3	39,2	43,3	34,7
	разом	33,2	32,5	39,5	41,1	35,2
Самостійні заняття з товаришами	чол.	38,1	34,3	37,1	26,4	35,2
	жін.	25,6	33,5	25,5	20,0	28,1
	разом	32,6	33,7	30,2	21,8	30,7
Навчальні заняття за розкладом	чол.	19,0	20,3	22,8	20,6	20,1
	жін.	26,8	23,0	21,5	16,5	22,2
	разом	22,5	22,3	22,1	17,6	21,5
Самостійні індивідуальні заняття	чол.	10,5	17,1	22,8	26,4	16,3
	жін.	13,4	18,3	17,6	20,0	17,6
	разом	11,8	18,0	19,7	21,8	17,1

Майже 64,4 % студентів-чоловіків спортивного відділення вважають для себе найбільш привабливою таку форму занять, а інша частина бажає займатися самостійно або відвідувати заняття за розкладом. Як правило, в таких студентів відвідування навчально-тренувальних занять пов’язане не з досягненням спортивних результатів, а з отриманням заліку з фізичного виховання, острахом бути покараними. У студенток спортивного відділення задоволеність від такої форми занять вища, що становить 80,0 %. Студенти спеціального навчального відділення надають перевагу навчальним заняттям за розкладом та самостійним заняттям з групою товаришів під контролем викладача [175, 215].

Від змісту навчальних занять, місця їх проведення, емоційного клімату на заняттях та вибору засобів розвитку фізичних якостей значною мірою залежить якість та ефективність навчального процесу з фізичного виховання. Найбільше задоволення приносять студентам навчальні заняття з музикальним супроводом. Таким заняттям надає перевагу 55,5 % студенток, 30,2 % студентів (табл. 2.9). Дуже подобаються студентам, особливо жінкам, заняття на тренажерах, чоловіки

віддають перевагу спортивним іграм. Менш привабливими для студентів є заняття з легкої атлетики, кросу, що проводяться на стадіоні і на лоні природи.

Таблиця 2.9

Навчальні заняття з фізичного виховання, яким надають перевагу студенти-аграрії (у %, n = 647)

Навчальні заняття	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
З музичним супроводом	чол.	37,1	32,8	17,1	17,6	30,2
	жін.	56,1	50,8	58,8	63,5	55,5
	разом	45,5	46,3	41,9	50,4	46,2
На тренажерах	чол.	25,7	23,4	31,4	11,8	28,1
	жін.	20,7	57,1	52,9	28,2	43,2
	разом	23,5	48,6	44,2	23,5	37,7
З використанням ігор	чол.	23,8	34,4	57,1	55,9	36,1
	жін.	18,3	12,0	11,8	14,1	13,7
	разом	21,4	17,6	30,2	26,0	21,9
На стадіоні	чол.	23,8	20,3	17,1	20,6	21,4
	жін.	23,2	3,7	5,9	5,9	8,3
	разом	23,5	7,8	10,5	10,0	13,1
У парку, на лоні природи	чол.	11,4	12,5	20,0	8,8	12,6
	жін.	13,4	12,0	11,8	4,7	10,8
	разом	12,3	12,2	15,1	5,9	11,4

Дослідження також підтверджують, що є студенти (2,5 % чоловіків і 3,9 % жінок), які не впевнені в тому, що заняття фізичними вправами та спортом позитивно впливають на стан їхнього здоров’я. Досить велика кількість студентів (20,6 % чоловіків і 30,6 % жінок) не зовсім упевнена у позитивній ролі фізичних вправ (табл. 2.10). Причиною такого стану, з одного боку, є недостатня обізнаність студентів з впливом рухової активності на фізіологічні і психологічні процеси організму; з іншого боку, порушення викладачами та студентами методики виконання вправ та дозування фізичних навантажень, що могло призвести до перевантажень, захворювань, травм, нещасних випадків, негативних емоційних станів тощо.

Водночас ще більш разючі результати отримані серед студентів спортивного відділення, де 3,4 % чоловіків і 6,2 % жінок уважають, що заняття спортом негативно впливають на стан їхнього здоров’я (табл. 2.11). Як правило, до цієї

групи потрапили студенти-спортсмени, які досягли високих спортивних результатів у певних видах спорту, що вимагало надмірних фізичних навантажень, збереження відповідної ваги тіла, дотримання суворого режиму харчування та взагалі обмеженої життєдіяльності.

Таблиця 2.10

Упевненість студентів у поліпшенні здоров'я завдяки заняттям фізичними вправами та спортом (у %, n = 647)

Самооцінка	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Упевнені (позитивна)	чол.	71,4	82,8	82,9	76,5	76,9
	жін.	57,3	70,7	64,7	62,4	65,5
	разом	65,2	73,7	72,1	66,4	69,7
Частково упевнені (позитивна)	чол.	24,8	15,6	17,1	20,6	20,6
	жін.	41,5	24,6	31,4	32,9	30,6
	разом	32,1	22,4	25,6	29,4	26,9
Не упевнені (негативна)	чол.	3,8	1,6	–	2,9	2,5
	жін.	1,2	4,7	3,9	4,7	3,9
	разом	2,7	3,9	2,3	4,2	3,4

Таблиця 2.11

Упевненість студентів різних навчальних відділень у поліпшенні здоров'я завдяки заняттям фізичними вправами та спортом (у %, n = 647)

Самооцінка	Стать	Навчальні відділення		
		спеціальне	основне	спортивне
Упевнені (позитивна)	чол.	64,2	77,8	86,4
	жін.	56,7	68,4	67,6
	разом	59,4	71,7	76,7
Частково упевнені (позитивна)	чол.	35,8	19,0	10,2
	жін.	38,1	28,8	26,2
	разом	37,3	25,4	18,5
Не упевнені (негативна)	чол.	–	3,2	3,4
	жін.	5,2	2,8	6,2
	разом	3,3	2,9	4,8

Іншою причиною також є незадоволеність студентів своїми спортивними досягненнями, невизначеність у подальшому житті, тобто розчарування, втрата перспективної мети. У студенток спеціального навчального відділення (5,2 %) основною причиною низької оцінки фізичних вправ виявилася підміна оздоровчих

властивостей фізичних вправ їх лікувальними можливостями на тлі окремих захворювань (кіста матки, запалення придатків, інфекційні, ГРЗ тощо).

Враховуючи те, що рівень фізичної підготовленості значної частини студентів є незадовільним або бажає бути кращим, новостворена методична система має сприяти залученню студентів до самостійних занять. Для цього на кафедрах фізичного виховання необхідно скласти графіки чергування викладачів, які надаватимуть методичну допомогу студентам під час проведення самостійних занять фізичними вправами та спортом. У процесі навчальних занять також викладачі мають звертати увагу студентів на доцільність виконання фізичних вправ у домашніх умовах, рекомендувати кожному студентові спеціальні завдання і фізичні навантаження. На жаль, нині 34,9 % студентів-чоловіків і 40,4 % жінок не відвідують додаткових тренувальних занять і не проводять жодного самостійного заняття у позанавчальний час. Тільки 15,1 % чоловіків і 8,1 % жінок систематично пітримують власну фізичну форму. Самостійно займаються фізичними вправами 1–2 рази на тиждень тільки 34,2 % студентів, а 2–3 рази лише 16,8 % (табл. 2.12).

Таблиця 2.12

Проведення студентами самостійних занять фізичними вправами та спортом у позанавчальний час і у вихідні дні (у %, n = 647)

Кількість занять	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
1–2 рази на тиждень	чол.	30,5	31,3	34,3	29,4	31,1
	жін.	32,9	39,8	41,2	27,1	35,9
	разом	31,6	37,6	38,4	27,8	34,2
2–3 рази на тиждень	чол.	24,8	18,8	5,7	14,7	18,9
	жін.	15,9	17,8	7,8	15,3	15,6
	разом	20,9	18,0	7,0	15,1	16,8
4 і більше разів на тиждень	чол.	11,4	21,8	20,0	8,8	15,1
	жін.	7,3	8,9	–	11,8	8,1
	разом	9,6	12,2	8,1	10,9	10,7
Жодного разу	чол.	33,3	28,1	40,0	47,1	34,9
	жін.	43,9	33,5	51,0	45,8	40,4
	разом	37,9	32,2	46,5	46,2	38,3

Примітка. До самостійних занять включені: ранкова гігієнічна гімнастика, виконання комплексів фізичних вправ у домашніх умовах, спеціальні прогулянки, дозована ходьба, оздоровчий біг, походи вихідного дня, тренування в секціях і клубах, тренажерних залах тощо.

Як зазначає С.В. Гущина [242], мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до фізичного виховання – це сукупність явищ, що спонукають до активної діяльності в цій сфері 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. А інтерес – усвідомлена потреба, яка виявляє себе як стимулятор активної пошукової і продуктивної діяльності щодо задоволення потреб, відтворення сутнісних сил студента – фізичних і духовних.

Значна частина (48,2 %) студентів-аграріїв надає перевагу навчальним заняттям з фізичного виховання за розкладом, які проводяться на останній парі. Не люблять студенти (особливо жінки) заняття з фізичного виховання, що проводяться до початку або під час навчальних практичних і лекційних занять (табл. 2.13).

Таблиця 2.13

Найбільш сприятливі навчальні години, яким надають перевагу студенти-аграрії під час відвідування навчальних занять з фізичного виховання (у %, n = 647)

Навчальні години	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Перша пара	чол.	12,4	4,7	2,9	17,6	9,7
	жін.	19,5	9,9	5,9	7,1	10,8
	разом	15,5	8,6	4,7	10,1	10,4
Остання пара	чол.	39,0	37,5	65,7	29,4	41,1
	жін.	48,8	49,2	54,9	61,2	52,3
	разом	43,3	46,3	59,3	52,1	48,2
Друга-третя пара	чол.	26,7	20,3	5,7	14,7	20,2
	жін.	24,4	26,2	25,5	20,0	24,4
	разом	25,7	24,7	17,4	18,5	22,9
Немає значення	чол.	21,9	37,5	25,7	38,3	29,0
	жін.	7,3	14,7	13,7	11,7	12,5
	разом	15,5	20,4	18,6	19,3	18,5

Основними чинниками, що негативно впливають на відвідування навчальних занять з фізичного виховання, є: відсутність можливості прийняття душу після занять, невідповідність фізичних навантажень рівню підготовленості студентів,

незручність, викликана носінням спортивної форми протягом навчального дня, нецікаве проведення навчальних занять, віддаленість спортивних споруд від навчальних аудиторій тощо (табл. 2.14).

Таблиця 2.14

Чинники, що негативно впливають на відвідування студентами навчальних занять з фізичного виховання (у %, n = 647)

Чинники	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Відсутність душу після занять	чол.	60,0	59,4	62,9	51,8	60,5
	жін.	40,2	53,4	62,7	45,9	50,4
	разом	51,3	54,9	62,8	50,4	54,1
Невідповідність фізичних навантажень	чол.	13,3	7,8	17,1	20,6	13,4
	жін.	47,6	27,2	31,4	22,4	33,3
	разом	28,3	22,4	25,6	21,8	26,0
Носіння спортивної форми	чол.	17,1	17,2	25,7	8,8	17,2
	жін.	11,0	30,9	35,3	30,6	27,4
	разом	14,4	27,5	31,4	24,4	23,6
Нецікаве проведення занять	чол.	14,3	20,3	8,6	20,6	16,0
	жін.	14,6	14,7	13,7	9,4	13,4
	разом	14,4	16,1	11,6	12,6	14,4
Не подобається викладач та його методика	чол.	3,8	4,7	2,9	14,7	5,0
	жін.	2,4	5,2	3,9	2,4	3,9
	разом	3,2	5,1	3,5	5,9	4,3

Дослідження Е.Г. Буліч [88] звертають увагу на те, що заняття з фізичного виховання проводяться в такій формі, що не стимулюють інтересу студентів до самостійних занять фізичними вправами, а викликають протилежний результат. Автор указує на те, що 67,4 % усіх студентів уважають фізичне виховання найменш привабливою формою занять фізичними вправами.

Про недостатню ефективність традиційної системи фізичного виховання в аграрних ВНЗ свідчить той факт, що динаміка фізичної підготовленості студентів протягом навчального року становить 4–16 %, а на старших курсах досить часто опиняється нижче від вихідного рівня [215, с. 48].

Обновлення методичної системи повинно також ураховувати, що значна частина студентів не сприймає фізичне виховання як навчальну дисципліну, що має свій науково-практичний зміст, поняття, принципи, закономірності, методи,

правила і способи діяльності, не набуває досвіду її творчого і подальшого використання. Для них фізичне виховання асоціюється лише з руховою діяльністю. У процесі занять вони не відчувають необхідності набуття знань, розширення і поглиблення практичних умінь і навичок, що забезпечують високу особистісну і соціально-професійну готовність до професійної діяльності [17, 264, 358, 359, 445, 559 та ін.].

У своїх дослідженнях С.Ю. Ніколаєв [493] також звертає увагу на те, що фізичне виховання студентської молоді далеке від досконалості й виною цьому є ряд об'єктивних причин: 1) недостатня кількість занять за навчальним планом; 2) низький рівень мотивації до систематичних занять фізичними вправами; 3) низький рівень використання технічних засобів під час проведення навчальних занять; 4) недостатнє фінансове забезпечення; 5) низька ефективність управління фізичним вихованням, яке здійснюється у ВНЗ.

Тому новостворена методична система фізичного виховання повинна також озброїти студентів навиками та вміннями використовувати фізичні вправи у позанавчальний час. У кожному ВНЗ існують свої певні особливості щодо вибору днів та часу проведення як навчальних, так і позанавчальних занять з фізичного виховання. На цей показник впливають: місце знаходження спортивних споруд, місце навчання, проживання, побутові умови, а також розклад навчальних занять та навчальне навантаження тощо. В наших дослідженнях загальна вибірка студентів надала перевагу для планування проведення самостійних занять фізичними вправами та спортом в суботу та середу, відповідно бажаючих – 34,0 і 32,8 % (табл. 2.15).

Місце проживання студентів також має як позитивний, так і негативний вплив на проведення самостійних занять фізичними вправами та спортом. Студенти-аграрії, що проживають у місті, перевагу надають: суботі – 37,6 %, середі – 33,7 %, понеділку – 32,4 %, вівторку і п'ятниці – 28,8 %. Студенти-аграрії із сільської місцевості у вихідні дні відвідують батьків і часто повертаються до ВНЗ тільки у понеділок вранці з відчуттям втоми, тому вони надають перевагу дещо іншим дням, а саме: середі – 36,1 %, суботі – 33,4 %, вівторку – 30,8 %.

Найменш бажаним днем для самостійних занять фізичними вправами студенти-аграрії вважають неділю, що викликано проведенням дозвілля в інших місцях (дискотеки, кав'ярні, відвідування вечірок та цілий ряд інших заходів, які досить часто суперечать здоровому способу життя) [215, с. 47].

Таблиця 2.15

Найбільш сприятливі дні для студентів-аграріїв для проведення самостійних занять фізичними вправами та спортом (у %, n = 647)

Дні тижня	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Понеділок	чол.	26,7	35,9	22,9	23,5	28,2
	жін.	48,8	27,7	15,7	22,4	29,3
	разом	36,4	29,8	18,6	22,7	28,9
Вівторок	чол.	36,2	42,2	22,9	41,2	36,6
	жін.	22,0	30,4	15,7	17,6	24,2
	разом	29,9	33,3	18,6	24,4	28,7
Середа	чол.	26,7	43,8	25,7	29,4	31,5
	жін.	19,5	35,6	47,1	34,1	34,5
	разом	23,5	37,6	38,4	32,8	32,8
Четвер	чол.	21,9	45,3	54,3	35,3	34,9
	жін.	22,0	21,5	23,5	22,4	22,0
	разом	21,9	27,5	36,0	26,1	26,7
П'ятниця	чол.	24,8	35,9	34,3	23,5	29,0
	жін.	13,4	25,7	21,6	18,8	21,3
	разом	19,8	28,2	26,7	20,2	24,1
Субота	чол.	37,1	29,7	37,1	41,2	35,7
	жін.	37,8	33,0	35,3	34,1	34,5
	разом	37,4	32,2	36,0	36,1	34,9
Неділя	чол.	22,9	28,1	20,0	11,8	22,3
	жін.	17,1	11,0	15,7	17,6	14,2
	разом	20,3	15,3	17,4	16,0	17,2

Тому одним із обов'язкових напрямків удосконалення системи фізичного виховання в аграрних ВНЗ є залучення студентів до систематичних самостійних занять фізичними вправами та спортом. При цьому, використовуючи системний підхід в організації самостійних занять, необхідно розглядати всю сукупність складових взаємопов'язаних компонентів, як єдине ціле об'єднання з спільною метою і певною системою завдань [445].

У процесі системного цільового управління самостійними заняттями фізичними вправами і спортивною діяльністю студентів у позанавчальний час виникає цілий ряд проблем, що вимагають свого розв'язання в ході модернізації методичної системи фізичного виховання, а саме:

- вдосконалення навчальних планів, які повинні передбачати розвиток демократичних засад у плануванні та організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання у аграрних ВНЗ з урахуванням особливостей окремих регіонів і кліматичних умов;

- орієнтація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи на творчу пізнавальну діяльність студентів, забезпечення диференційованого та індивідуального підходу до формування особистості майбутнього аграрія;

- розробка комплексної системи різноманітних самостійних занять на всіх навчальних курсах разом з відповідним методичним забезпеченням;

- вдосконалення матеріально-технічної бази, яка має забезпечити взаємозв'язок загальної фізичної підготовки з удосконаленням професійно-прикладних фізичних і психічних якостей у ході практичної підготовки спеціалістів;

- забезпеченість студентів навчально-методичною і науковою літературою нового покоління, тренажерними приладами та устаткуванням;

- широке застосування технічних засобів у ході вивчення техніки видів фізичних вправ, розробки і впровадження комп'ютерних програм;

- застосування ефективних форм і методів контролю та оцінювання знань, пратичних умінь, навиків, стану загальної і спеціальної фізичної підготовленості студентів.

Висновки до другого розділу

1. Методична система фізичного виховання не існує і не формується самостійно, а перебуває в тісному взаємозв'язку із станом і тенденціями розвитку системи освіти і виховання, ідеології, політики, економіки, науки, охорони здоров'я, культури тощо. Тільки з урахуванням цих взаємозв'язків і в разі

розгляду методичної системи як однієї із багатьох сладових частин фізичного виховання студентів можна здійснити реальний і всебічний аналіз стану її функціонування, сформувати проблеми, мету, завдання і шляхи подальшої її модернізації.

2. Теоретичні та практичні засади генезису і тенденцій розвитку методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів полягають у вирішенні таких завдань:

- побудова чіткої, науково обґрунтованої системи педагогічних дій, з підрозділом їх на компоненти і підсистеми, що мають свою мету й завдання, але вирішують загальні питання фізичного виховання студента;

- установлення для кожного компонента методичної системи оптимальної структури, змісту, способів та інформації їх виявлення;

- складання програми функціонування кожного компонента методичної системи фізичного виховання з урахуванням їх взаємозв'язку, у певній послідовності і у певний час;

- установлення системи контролю за якістю навчального процесу, рівнем фізичної підготовленості та фізкультурно-оздоровчої компетентності студентів;

- аналіз зовнішніх і внутрішніх впливів на процес фізичного виховання студентів та окремі його компоненти, їх раціональне використання або нейтралізація;

- прогнозування переходу системи фізичного виховання студентів на більш високий якісний рівень у зв'язку з оновленям методичної системи у світлі сучасної парадигми освіти.

3. Історія становлення і розвитку системи фізичного виховання у ВНЗ України свідчить про те, що в різних соціально-політичних і соціально-економічних умовах вона відігравала певну роль у фізичному розвитку та вихованні студентської молоді, її підготовці до військової і трудової діяльності, залученні до активних занять фізичними вправами та спортом. Завдання, які ставилися перед фізичним вихованням у 20-х роках XX ст., мали значну спрямованість на впровадження як оздоровчих засобів, так і військової

підготовки. Період 1925–1939 років характеризується створенням нових програмно-нормативних, організаційно-методичних і наукових основ фізичного виховання, шлях розвитку яких був обумовлений низьким рівнем освіти населення, відсутністю спортивних споруд, обладнання й інвентарю, складним станом економічного розвитку України. Розвиток системи фізичного виховання у ВНЗ у 50–80-х роках суттєво залежав від адміністративного впровадження комплексу ГПО, яке увійшло в гостре протиріччя з науково-методичними основами системи фізичного виховання. Методична система фізичного виховання була відірвана від навчальних дисциплін медико-біологічного спрямування і всі найбільш актуальні питання, пов'язані із здоровим способом життя, упровадженням інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій фізичного виховання, фітнесу залишилися за межами її функціонування і не вирішені донині.

4. Розвиток національних систем фізичного виховання різних європейських країн перед Другою світовою війною проходив досить інтенсивно, розвивались практично всі напрямки фізичного виховання і спорту, модернізувалися традиційні підходи і методики, розроблялись і впроваджувалися як оздоровчі, тренувальні так і військові технології фізичної підготовки студентської молоді. Методична система фізичного виховання європейських країн переважала радянську (українську) своєю новизною, широтою засобів, нових методик, спрямованістю впливу на людину, свободою розвитку тощо і зберегла цю тенденцію до сьогодення. Система фізичного виховання студентської молоді США не може бути зразком для реформування національної системи фізичного виховання студентів. Досвід азійських країн також має окремі позитивні аспекти для вдосконалення системи фізичного виховання в Україні.

5. Навчальний процес з фізичного виховання в аграрних університетах характеризується нестабільністю, стрімким розвитком, а у певних випадках і занепадом, тому методична система фізичного виховання в традиційному вигляді вже неадекватна до ситуації, що склалася в системі фізкультурно-оздоровчої освіти, і потребує нового розвитку відповідно до змін, що відбуваються в

соціально-економічній та науково-культурній сферах АПК та соціальній інфраструктурі села. Виховання фахівців для аграрного сектора можливе лише за умови кардинального переосмислення кінцевих цілей фізичного виховання в аграрних університетах у напрямі формування у студентів не розрізнених знань, навичок і вмінь, а цілісного комплексу базових фізкультурно-оздоровчих компетенцій випускника. Існує педагогічна доцільність уведення категорії *“фізкультурно-оздоровча компетентність”* як терміна для коректної характеристики кінцевого результату фізичного виховання в аграрному університеті.

РОЗДІЛ 3
КОНСТРУЮВАННЯ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ МОДЕЛІ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ

На основі розробленої теорії і методології створено модель методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів, що включає: мотиваційно-цільовий, організаційно-змістовий, процесуально-діяльнісний і діагностичний блоки, які забезпечують функціонування педагогічної системи “студент – викладач”, що саморозвивається. Тому у процесі створення моделі методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв потрібно розв’язати такі завдання:

- обґрунтувати методологічні, змістові, психолого-педагогічні, методичні та організаційні умови, пов’язані з побудовою і реалізацією методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів;

- розробити концепцію моделі методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв;

- створити зміст та визначити шляхи впровадження кожного блоку методичної системи у навчальний процес з фізичного виховання;

- визначити зміст і структуру фізкультурно-оздоровчої компетентності, розкрити особистісні характеристики, функції та стиль роботи викладача фізичного виховання;

- визначити роль та функції інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій у формуванні методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів.

Результатом розвинутої теорії стали концепція та чотирирівнева модель методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв. Компоненти, структуру, зміст і функції методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів розкрито в наших публікаціях [159–163, 182, 188, 192, 193, 198, 199, 207, 226, 229 та ін.].

3.1. Методологія, методи та організація дослідження

Фізичне виховання тільки тоді може дати очікувані результати, коли воно проводиться за певною моделлю, з правильним вибором методів, засобів і форм організації навчального і позанавчального процесів, які точно відповідають меті і завданням суспільства в цій галузі. Дослідження цих складових вимагає розробки відповідної методології, яка дозволяє цілеспрямовано вирішувати поставлені завдання та отримувати достовірні результати. Методологію розглядають як учення про науковий метод пізнання або як систему наукових принципів, на основі яких ґрунтується дослідження і здійснюється вибір сукупності його пізнавальних засобів, методів, прийомів; або ж як теорію методів дослідження, створення концепцій, систему знань про теорію науки або систему методів дослідження [472, с. 298].

Для розробки *методології* дослідження використані системні підходи суспільних наук, педагогіки, психології та теорії і методики фізичного виховання [71, 129, 289, 384, 489, 666, 690, 694 та ін.], принципи системного підходу [123, 371, 405, 634 та ін.] та функціональних систем [16, 592], теоретичні положення організації педагогічних досліджень українських і російських учених (С.І. Архангельський [33], П.Р. Атутов [39], Ю.К. Бабанський [44], В.П. Беспалько [66], В.І. Загв'язинський [299], Н.В. Кузьміна [391], М.М. Скаткін [612] та ін.), що дозволяє розглядати модель методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів як відкриту динамічну систему, яка має багато взаємопов'язаних і взаємозалежних компонентів. На елементи, зв'язки та компоненти методичної системи впливають чинники навколишнього середовища, якість життєдіяльності студентів, система педагогічних впливів, яка має відповідати статевим, віковим, функціональним можливостям студентів та їх інтересам і уподобанням.

Окрім того, різні обсяги навчального навантаження в аграрних університетах, різне кадрове та матеріально-технічне забезпечення, особливості організації навчального процесу, неоднозначність результатів дослідження особистості

студента тощо вимагають теоретико-методологічного обґрунтування фізичного виховання [105, 128, 435, 437, 438, 734 та ін.] та використання цілого комплексу сучасних методів, що взаємоперевіряють та доповнють один одного, адекватні природі дослідження процесу фізичного виховання у різних закладах освіти [42, 344, 372 та ін.].

Літературний та концептуально-порівняльний аналіз. Розробка моделі методичної системи та її впровадження у навчальний процес з фізичного виховання в аграрних ВНЗ України вимагала вивчення, систематизації, узагальнення, інтерпретації, пояснення виділених положень і фактів літературних та документальних джерел з усіх основних аспектів фізичного виховання студентів згідно із загальноприйнятою технологією [42, 372] в таких напрямках:

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

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

- аналіз результатів досліджень рухової активності, стану здоров'я, фізичної підготовленості, захворювань та мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до здорового способу життя під час навчання у ВНЗ;

- досвід фізичного виховання студентів у зарубіжних країнах;

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

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

- особливості побудови навчального процесу з фізичного виховання та ППФП студентів різних спеціальностей в аграрних ВНЗ України, Росії та Білорусії;

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

- основи теорії та методики фізичного виховання студентів у сучасних умовах ВНЗ;

- тенденції та історичні аспекти розвитку методичної системи фізичного виховання;

- технологія планування педагогічних дій у процесі фізичного виховання;

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

Такий підхід дозволив отримати достатньо повний обсяг інформації щодо теоретико-методичних засад фізичного виховання студентів, стану методичної системи та виявлення шляхів її вдосконалення й обновлення для впровадження в систему фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів-аграріїв.

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

На підставі вивчення й аналізу 742 вітчизняних і 46 іноземних літературних джерел, узагальнення наукової, педагогічної, спортивної практики та практики фізичного виховання студентської молоді розроблена методологія та визначений комплекс методів дослідження.

Методи структурно-системного аналізу та моделювання. Застосування системного підходу та методів моделювання і структурно-системного аналізу дозволило розробити дослідницьку модель методичної системи фізичного виховання студентів, передбачити розгляд взаємопов'язаних структурних зв'язків та її компонентів, спрямованих на активізацію навчального процесу з фізичного виховання в аграрних університетах, формування освітньо-оздоровчої компетентності та мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до здорового способу життя, забезпечення фундаменту фізичної працездатності та довгострокової адаптації до життєдіяльності.

Для обґрунтованого вибору засобів, методів та форм організації навчальних занять, вивчення мотивації й інтересів студентів реалізовувалися принципи

особистісно-розвивального навчання та використовувався комплекс педагогічних та соціально-психологічних методів, а також методів математичної статистики та математичного аналізу.

Тестування фізичної підготовленості. Враховуючи дослідження вітчизняних і зарубіжних науковців у галузі метрології та вимоги стандартизації тестів [145, 626, 754, 765], нами використані контрольні вправи з державного тестування [254] та навчальної програми [684], які з найбільшим ефектом забезпечували вирішення завдань оцінювання фізичної підготовленості студентів та пройшли перевірку педагогічною практикою.

Для оцінювання силових здібностей використовувалися тести: 1) стрибок у довжину з місця; 2) згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі; 3) підтягування на перекладині (чоловіки), вис на перекладині на зігнутих руках (жінки); 4) піднімання тулуба в сід за 1 хв з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені.

Для оцінки швидкісних якостей застосовувався біг на 100 м з високого старту. Човниковий біг 4 х 9 м характеризував розвиток бистроти і координації рухів. Оцінка витривалості проводилася шляхом виконання тестів з бігу на 3000 м (чоловіки) і 2000 м (жінки). Для оцінки гнучкості застосовувся тест з нахилу тулуба вперед з положення сидячи.

Для виявлення динаміки перебігу психічних процесів протягом навчального дня у студентів реєструвався максимальний темп рухів за допомогою приладу “Теппінг-тест” (рис. 3.1). Прилад розміщався на опору не нижче 20–30 см від поясу випробовуваного. Випробовуваний проводив постукування, стоячи на найбільш зручній для себе відстані. Це положення підбиралося самим випробовуваним до експерименту, для чого дозволялося виконати декілька пробних рухів. Постукування проводилося зручною рукою протягом 10 с у максимально швидкому темпі. Реєстрація часу проводилася експериментатором за секундоміром.

Анкетування. Вдосконалення системи фізичного виховання сучасної студентської молоді вимагає всестороннього вивчення широкого кола питань, як

навчальної, так і позанавчальної діяльності, узагальнення практичного досвіду, рухової активності студентів, чинників здорового способу життя, інтересів, потреб і мотивів тощо контингенту, на який здійснюється педагогічний вплив. Для цього були розроблені анкети (додаток А, анкета 1, 2, 3) за стандартною методикою соціологічних опитувань [30, 476, 621].



Рис. 3.1. Загальний вигляд приладу "Теппінг-тест"

Педагогічне спостереження [43, 371, 726] застосовувалося для отримання термінової інформації у навчальному процесі від студента до викладача-дослідника в разі використання нових засобів та педагогічних впливів. Об'єктом спостереження були викладачі та студенти аграрних ВНЗ. У ході спостереження передбачалося оцінювання впливу фізичних навантажень, педагогічних засобів, ставлення до них студентів, оцінка їх фізичної підготовленості і самопочуття. У першому випадку візуально оцінювався стан стомлюваності за показниками кольору обличчя, потовиділення, координації рухів, рухливості й активності студента у навчальному процесі та після нього. У другому випадку визначалася ефективність засобів, форм і методів в організації і проведенні навчального заняття за виявами вольової сфери, руховою активністю, словесними вимовами, координацією, емоціями тощо. Якість проведення навчальних занять оцінювалася за певною схемою (додаток Б).

Медико-біологічне тестування. Для характеристики рівня фізичного розвитку включені основні *антропометричні виміри:* довжина й маса тіла, окружність грудної клітки. Антропометричні вимірювання проводилися за загальновідомою методикою [371, 459], відповідно до положень, що прийняті в антропології. 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 1 см у ранковий час.

Маса тіла є більше лабільним показником фізичного розвитку, швидше й помітніше зазнає впливу різних внутрішніх і зовнішніх чинників. За зміною показників маси тіла й співвідношенням його з довжиною можна робити висновки про позитивне або негативне реагування організму на ряд факторів зовнішнього середовища: харчування, режим рухової активності, умови життєдіяльності тощо. Оцінка маси тіла буде правильною тільки за умови зіставлення її з довжиною. Вимір маси тіла проводився на медичних вагах важільної системи з точністю до 0,5 кг. Зважування проводилося в ранковий час до приймання їжі.

Окружність грудної клітки вимірювалася у трьох фазах: у спокої; під час видиху та вдиху за допомогою спеціальної стрічки. Дані параметри також дозволили визначити грудну екскурсію (розмах), що також характеризує функціональний стан дихальної системи.

Для оцінювання ППФП студентів (функціонування дихальної системи) застосовувалася проба Штанге, яка полягає у затримці дихання на вдиху після декількох глибоких дихальних циклів. Фіксувався час затримки дихання. Проба оцінюється таким чином: менше 39 с – “незадовільно”; 40–49 с – “задовільно”; понад 50 с – “добре”.

Проба Генча (затримка дихання на видоху). Проводиться аналогічно і оцінюється таким чином: менше 34 с – “незадовільно”; 35–39 с – “задовільно”; понад 40 с – “добре”.

Загальна працездатність визначалася за допомогою модифікованого Гарвардського степ-тесту, суть якого полягала у визначенні динаміки відновлення ЧСС. При цьому у досліджуваного вимірювалася ЧСС у спокої, а потім, враховуючи низький рівень фізичної підготовленості студентської молоді, він

виконував підйоми на східці, висота яких 35 см, упродовж 5 хв з частотою 30 підйомів за хвилину (один підйом за 2 с), що дозволяло підняти ЧСС до 150–170 за 1 хв. Сходження проводилося таким чином: ставиться на сходинку ліва нога, потім до неї приєднується права нога, приймається вертикальне положення, після чого опускається на підлогу на всю ступню ліва, а потім права. Підйом і спуск завжди починається з однієї ноги. У ході дослідження можна кілька разів починати сходження з іншої ноги. По закінченні виконання тесту підраховувалася ЧСС: після першої хвилини відпочинку (P_1), другої (P_2) і третьої (P_3). Якщо студент зійшов раніше, то фіксувався час, упродовж якого він виконував завдання (t). Індекс ГСТ визначався за формулою [543]:

$$\text{ІГСТ} = \frac{t \times 100}{(P_1 + P_2 + P_3) \times 2}$$

Працездатність оцінювалася як низька, якщо індекс менший ніж 55; нижча за середню – 56–64, середня – 65–79, добра – 80–89, відмінна – 90 і більше.

Педагогічний експеримент [43, 459, 727] становив собою заплановане й організоване втручання дослідника у навчальний процес з фізичного виховання студентів. Для цього були розроблені плани проведення навчального процесу і накреслені засоби, форми та шляхи їхньої реалізації, які не завдавали шкоди здоров'ю, фізичному та психічному стану досліджуваних студентів.

Отримані результати педагогічного формувального експерименту впроваджувалися у практику фізичного виховання майбутніх фахівців-аграріїв, які були розподілені на контрольні та експериментальні групи. Результати власних досліджень та показників експериментальних досліджень були оброблені загальноприйнятими методами математичної статистики та математичного аналізу [145, 513, 626]. Розрахунки проводилися з використанням ПК і застосуванням програми "Statistica" [81] у середовищі "Windows".

Організація та проведення теоретичних і експериментальних досліджень, аналіз та інтерпретація результатів, викладення висновків і практичних рекомендацій та впровадження їх у практику здійснювалися протягом 1986–2011 років і включали шість взаємозалежних етапів:

На *першому етапі* (1986–1990) вивчався стан проблеми дослідження, визначалася експериментальна база, програма досліджень, проводився аналіз літературних джерел з питань педагогіки, психології, фізіології, гігієни, філософії освіти, теорії і методики фізичного виховання. Обґрунтовано методологічні засади системи фізичного виховання студентів ВНЗ, проведено перші зрізи оцінки фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів, як одного із показників якості фізичного виховання. Відібрані контрольні вправи, виконання яких дозволило з'ясувати стан фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів, а також застосовані методи математичного аналізу для оцінювання попередніх результатів досліджень.

На цьому етапі було встановлено основні чинники, які характеризують якість і стан фізичного виховання у ВНЗ, розкривають певною мірою рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я студентів, їх ставлення до навчального процесу і засобів фізичного виховання. Проведено педагогічний експеримент, у якому впроваджено власну м*етодику активізації розумової діяльності студентів засобами фізичного виховання* [172]. Це дозволило зробити певні кроки для покращання якості навчального процесу і внести корективи у формування розкладу навчальних занять. Результати теоретичних досліджень стали основою для розробки стратегії, методології та підбору методів дослідження, а також визначення комплексу педагогічних заходів для покращання якості роботи кафедр фізичного виховання в аграрних ВНЗ.

Проведена підготовка матеріалів до розробки методичних рекомендацій і навчальних посібників, формулювалась робоча гіпотеза. Результати досліджень доповідалися на всесоюзних і республіканських конференціях.

Під час *другого етапу* (1991–1995) здійснено аналіз процесу фізичного виховання студентів аграрних ВНЗ на основі розроблених теоретичних і методичних засад системи і структури підготовки до професійної діяльності в аграрному секторі економіки. Продовжувалося оцінювання фізичного розвитку і фізичної підготовленості та проводився їх порівняльний аналіз. Підготовлено ряд

методичних рекомендацій і навчальних посібників, які були впроваджені в навчальний процес ВНЗ України, Білорусі та Росії [126, 164, 183, 207 та ін.].

На цьому етапі також було обґрунтовано ефективність фізичної культури і масового спорту в соціальній інфраструктурі села, розроблено рекомендації і впроваджено у практику роботи ДСТ “Колос” [201, 209].

Проведено констатувальний експеримент з вивчення стану навчального процесу та спортивної й оздоровчої роботи у дев’яти аграрних ВНЗ, виявлено ставлення студентів до навчальної і позанавчальної роботи з фізичного виховання. На основі отриманих даних видано і впроваджено ряд методичних посібників у навчальний процес з фізичного виховання в аграрних ВНЗ.

На *третьому етапі* (1996–2002) проводилися констатувальний та перший педагогічний експерименти, продовжувалися теоретичні дослідження, розроблено і впроваджено у навчальний процес модульно-рейтингову систему оцінювання знань, умінь і стану фізичної підготовленості та ППФП студентів [173, 192, 193, 199], розроблялася теорія методичної підготовки студентів аграрних ВНЗ, було створено програму для проведення першого формувального експерименту. Перший педагогічний формувальний експеримент проводився протягом семи років (семи мікроетапів) у Житомирському національному агроекологічному університеті. До нього залучалася максимальна кількість студентів, які відвідували заняття з фізичного виховання. Мета експерименту полягала у впровадженні авторських методик, які викладені у монографіях і навчальних посібниках [172, 175, 176, 200, 203, 225, 504 та ін.], модульно-рейтингової оцінки фізичної підготовленості студентів [192, 193] і оцінювання різних методичних підходів до вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання та визначення ефективності різних педагогічних засобів впливу і форм проведення навчальних занять.

Перший мікроетап (1996 рік) – уведення Державного тестування з оцінювання фізичної підготовленості [254]. На цьому етапі в дослідженнях взяло участь 823 студенти (490 – чоловіків, 333 – жінки) I–II курсів, з факультетів: агроекологічного, економіки і агробізнесу, зооінженерного, ветеринарної

медицини, механізації сільського господарства. Всі вони пройшли державне тестування з фізичної підготовки (додаток В, табл. В1–В4), яке враховувалося як виконання залікових вимог. Отримані нами дані були фоном для подальших наукових досліджень.

Другий мікроетап (1997 рік). Протягом навчального року проводилася спеціальна підготовка до виконання державних тестів: теоретичні відомості про зміст і вимоги щодо виконання тестів, спеціальні додаткові завдання, а також контрольні перевірки протягом семестру з ознайомленням і застосуванням модульно-рейтингової оцінки в кінці семестру і навчального року. На цьому етапі в дослідженнях взяло участь 916 студентів (487 – чоловіків, 429 – жінок) I–II курсів тих же самих факультетів. Оцінка фізичної підготовленості давала право на отримання заліку і визначення рейтингового місця в групі і на курсі.

Третій мікроетап (1998 рік) – впровадження у навчальний процес з фізичного виховання модульно-рейтингової оцінки стану фізичної підготовленості студентів. На цьому етапі до дослідження було залучено 1954 студенти (1070 – чоловіків, 884 – жінки) I–IV курсів (крім вищезгаданих факультетів, в експерименті взяли участь студенти екологічного факультету). Модульно-рейтинговий контроль проводився двічі: в кінці семестру і в кінці навчального року як підсумковий.

Четвертий мікроетап (1999 рік) – впровадження в навчальний процес з фізичного виховання додаткових вимог і доповнень до Державного тестування з оцінювання фізичної підготовленості і модульно-рейтингової системи (додаток В, табл. В5). На цьому етапі в дослідженнях взяв участь 1701 студент (915 – чоловіків, 786 – жінок) I–IV курсів, аналогічних факультетів. Модульно-рейтинговий контроль також проводився двічі: в кінці семестру і в кінці навчального року.

П'ятий мікроетап (2000 рік) – проведення переважної частини занять з фізичного виховання на відкритих майданчиках протягом усього навчального року. Заняття, які проводилися на відкритому повітрі, були направлені, в основному, на розвиток загальної і спеціальної витривалості, швидкості і за

змістом носили циклічний характер. На цьому етапі в дослідженнях взяло участь 2212 студентів (1116 – чоловіків, 1096 – жінок) I–IV курсів, аналогічних факультетів, до яких приєднався факультет аграрного менеджменту. Модульно-рейтингова оцінка проводилася, як і в попередньому етапі.

Шостий мікроетап (2001 рік) – проведення занять у спортивних залах за інтересами студентів, які були направлені переважно на розвиток сили, силової витривалості, гнучкості та координації. Заняття проводилися в тренажерному залі, залі загальної фізичної підготовки, залі аеробіки, залі для спортивних ігор, тенісному залі, залі лікувальної фізичної культури. До змісту основної частини кожного заняття обов'язково вводилося до 40–45 % силових вправ. На цьому етапі в дослідженнях взяв участь 2471 студент (1233 – чоловіки, 1238 – жінок) I–IV курсів, аналогічних факультетів. Модульно-рейтингова оцінка проводилася як у попередніх етапах.

Сьомий мікроетап (2002 рік) – заняття з фізичного виховання проводилися за традиційною методикою кожним викладачем, не давалося жодних адміністративних зауважень і поради, але викладачі і студенти на початку навчального року були проінформовані, що в кінці навчального року модульно-рейтинговий контроль у ході виконання тестів з фізичної підготовки буде проводитися колегіально двома–трьома викладачами з дотриманням технічних вимог і однакових умов виконання вправ та об'єктивної оцінки кожного студента. На цьому етапі в дослідженнях взяло участь 2515 студентів (1345 – чоловіків, 1170 – жінок) I–IV курсів, аналогічних факультетів. Модульно-рейтингова оцінка проводилася протягом року викладачами без певних порад і рекомендацій, а в кінці року з дотриманням усіма викладачами однакових вимог у присутності експериментатора.

Окрім того, на цьому етапі розроблялася модель методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв, визначались її основні компоненти і складові: мета, завдання, особливості організації та зміст навчального процесу, методи роботи викладача, методики проведення навчальних занять та інші компоненти, що сприяли покращанню методичного забезпечення та підвищенню

якості фізичного виховання в аграрних ВНЗ. На цьому етапі було широко використано методи математичної статистики й математичного аналізу.

На *четвертому етапі* (2003–2005) була розроблено модель методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів, визначено її складові компоненти: цілі фізичного виховання, його зміст, методи, засоби та організаційні форми навчання, що утворили єдину цілісну функціональну структуру, орієнтовану на досягнення цілей фізичного виховання. У 2004/2005 навчальному році в Державному агроекологічному університеті проведено педагогічний експеримент, мета якого полягала в обґрунтуванні і впровадженні Базової навчальної програми для вищих закладів освіти України III–IV рівнів акредитації "Фізичне виховання" [684], що затверджена Міністерством освіти і науки України та модульно-рейтингової системи оцінки теоретичних знань, стану фізичної підготовленості, професійно-прикладної фізичної підготовки, якості самостійних занять фізичними вправами у позанавчальний час [193]. У педагогічному формуючому експерименті обґрунтовувалась ефективність упровадження нових засобів теоретичного і практичного розділів, ППФП та залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами у позанавчальний час, що було покладено в основу змісту розробленої нами модульно-рейтингової системи. Контрольні тестування проводилися в кінці першого семестру (грудень) і кінці навчального року (травень-червень). Всі програмові вимоги і тести в контрольних та експериментальних групах були ідентичними і складалися згідно з вимогами програми з фізичного виховання. Принциповою відмінністю навчального процесу в експериментальних групах було впровадження модульно-рейтингової системи в навчальний процес з метою визначення доцільності її використання в основному педагогічному експерименті для обґрунтування ефективності моделі методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів.

На *п'ятому етапі* (2006–2010) експериментально підтверджено ефективність авторської моделі методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів, завершено статистичну обробку експериментальних даних,

проведено систематизацію отриманих наукових результатів, сформульовано теоретичні висновки і практичні рекомендації для викладачів вищих навчальних аграрних закладів. Здійснено впровадження у практику роботи аграрних університетів розробленого навчально-методичного комплексу з фізичного виховання.

На цьому етапі проведено основний педагогічний формуючий експеримент та впроваджено модель методичної системи фізичного виховання в навчальний процес з фізичного виховання в аграрних ВНЗ України та в лекційний курс інститутів й університетів фізичного виховання і спорту з навчальної дисципліни “Теорія і методика фізичного виховання”. Основний педагогічний експеримент здійснювався на базі Житомирського національного агроекологічного університету, в якому взяло участь шістнадцять навчальних груп студентів, що почали навчання на І курсі у 2006/2007 навчальному році (всього 369 чол., серед яких 195 – чоловіків і 174 – жінки) економічного, агрономічного, екологічного, аграрного менджменту, технологічного факультетів і факультету механізації сільського господарства. Всі студенти були розподілені на контрольні і експериментальні групи методом рівномірного розподілення груп. Таким чином, до експериментальних груп увійшло 188 студентів (105 – чоловіків, 83 – жінки), до контрольних груп, відповідно, 181 студент (92 – чоловіки, 89 – жінок). Згідно з розкладом, заняття з фізичного виховання у всіх групах проводилися один-два рази на тиждень у першій половині дня. Мета експерименту полягала в обґрунтуванні і впровадженні в навчальний процес студентів експериментальних груп моделі методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв. Студенти контрольних груп займалися за Базовою навчальною програмою для вищих закладів освіти України ІІІ–ІV рівнів акредитації “Фізичне виховання” [684]. В констатуючому експерименті (на початку навчального року – у вересні) було проведено тестування з фізичної підготовки в контрольних і експериментальних групах, визначено кількість студентів (методами анкетування, опитування і бесіди), які самостійно займаються фізичними вправами та спортом у вільний час, піклуються про свій

стан здоров’я та дотримуються здорового способу життя. Вихідне оцінювання теоретичних знань та вмінь з професійно-прикладної фізичної підготовки і тестування не проводилися, оскільки новий навчальний матеріал програми одночасно починав подаватися для студентів контрольних та експериментальних груп з початку навчального року.

Контрольні тестування проводилися в кінці першого семестру (грудень) і кінці навчального року (травень-червень) протягом чотирьох років навчання. Студенти, які вибули із експериментальних і контрольних груп у процесі навчання (34 чол.), не враховані в статистичній обробці і не замінялися іншими.

На *шостому, завершально-узагальнюючому етапі* дослідження (2011 рік) зроблено остаточний аналіз та інтерпретацію власних даних, загальні висновки і практичні рекомендації, визначено перспективи подальших досліджень, оформлено текст монографії і дисертації, а також задокументовано хід і результати дослідження відповідно до вимог АК України.

3.2. Концепція формування та розвитку методичної системи фізичного виховання майбутніх фахівців-аграріїв

Процес фізичного виховання є ефективним лише тоді, коли він будується як методична система. До характерних рис новоствореної методичної системи фізичного виховання належать:

- науково обґрунтоване планування процесу фізичного виховання;

- єдність і взаємозв’язок теоретичної, методичної і практичної підготовки студентів;

- високий, але доступний рівень труднощів на навчальних заняттях, швидке і якісне опанування техніки виконання вправ та оволодіння методикою їх удосконалення;

- максимальна активність і самостійність студентів під час занять;

- поєднання індивідуальної і колективної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів;

- забезпечення навчального процесу достатньою кількістю і якістю технічного оснащення і спортивного інвентарю;

- широке використання інноваційних технологій фізичного виховання.

Методична система фізичного виховання функціонує лише тоді, коли визначена мета, завдання, методи, форми, засоби навчання і зміст навчального процесу та здійснюється управління навчальною діяльністю. Мета та завдання фізичного виховання розробляються викладачем на кожне навчальне заняття. Зміст навчального процесу визначається навчальною програмою і коректується викладачем залежно від мети і завдань навчальних занять. Планування навчального процесу з фізичного виховання в аграрних ВНЗ є складною сукупністю дій ректорату, вченої ради, навчально-методичного центру, кафедри фізичного виховання, деканатів, спортивного клубу, викладачів, від яких залежить кількість навчальних годин за розкладом, час і місце проведення навчальних, тренувальних і самостійних занять. Контроль, аналіз і коректування навчального процесу здійснюється викладачем, завідувачем кафедри, деканатом, ректоратом та науково-методичною комісією з фізичного виховання Міністерства аграрної політики і продовольства України.

На *методологічному рівні* методична система передбачає організацію навчально-виховного процесу з фізичного виховання у ВНЗ на основі *системного, комплексного, діяльнісного, особистісно орієнтованого та компетентнісного підходів* як необхідних умов досягнення поставленої мети і завдань. Методологію тлумачать як учення про науковий метод пізнання або як систему наукових принципів, на основі яких ґрунтується дослідження і здійснюється вибір сукупності його пізнавальних засобів, методів, прийомів; або ж як теорію методів дослідження, створення концепцій, систему знань про теорію науки або систему методології дослідження [472, с. 298].

Педагогічний процес належить до складних систем, специфіка його не обґрунтовується лише особливостями компонентів, а визначається характером зв’язків між ними та системою. Реалізація системного підходу у педагогіці орієнтує на розкриття цілісності педагогічних об’єктів, виявлення в них різних

типів зв'язків та зведення в єдину теоретичну модель [616, с. 26]. Згідно з дослідженнями Н.В. Кузьміної, *педагогічна система* трактується як взаємозв'язок структурних і функціональних компонентів, що підпорядковані цілям виховання, освіти і навчання підростаючого покоління й дорослих людей [393, с. 11].

Методичну підготовку студентів можна розглядати з позиції її основних компонентів і зв'язків між ними або через функціонування методичної системи. Виходячи з вищевикладеного матеріалу можна константувати, що *концепція методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв* відображає взаємозв'язки загальнонаукових дисциплін (анатомії і фізіології, педагогіки і психології, гігієни й екології, валеології та основ харчування, філософії і безпеки життєдіяльності, теорії і методики фізичного виховання тощо) та включає такі компоненти: теоретико-методологічну основу; інноваційну авторську ідею щодо створення і функціонування методичної системи у навчальному процесі з фізичного виховання; концептуальне методологічне проектування методичної системи на основі діяльнісного і особистісно орієнтованого, системного підходів; систему принципів, на яких створена концепція; педагогічні умови ефективного функціонування методичної системи (освітні стратегії, інноваційні технології, методи, засоби, умови, оцінка діяльності); особливості реалізації концепції в умовах навчальної діяльності з фізичного виховання; шляхи реалізації висунутої концепції; досліджувану модель методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв.

Теоретико-методологічна основа концепції. Методологічною основою методичної системи фізичного виховання є *теорія діяльності* О.М. Леонтьєва, яка розглядає особистість студента у контексті функціонування і структури психічного відображення у процесі навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності. Визначальною є зовнішня, предметна, практична діяльність, від якої залежать усі види внутрішньої психічної діяльності особистості. О.М. Леонтьєвим було узагальнено численні психологічні дослідження та виділено загальну структуру цілісної людської діяльності незалежно від її виду.

Будь-яка діяльність має такі складові: потреби – мотиви – цілі – умови досягнення цілей і засоби їх досягнення (поєднання цілей і умов складає завдання) – дії – операції [417]. Тобто можна стверджувати, що діяльність – це велика ієрархічна саморегулювальна система, суспільно-історична категорія, що фіксує активний перетворювальний фактор людського буття [769, с. 205].

Ю. Сурман [636, с. 25] зауважує, що, коли ми говоримо "методологія", то завжди маємо на увазі, що йдеться саме про методологію діяльності. Е.Г. Юдін писав: "Методологія, яка трактується у широкому значенні цього слова, є вченням про структуру, логічну організацію, методи і засоби діяльності. У такому розумінні методологія є необхідним компонентом будь-якої діяльності, оскільки остання стає предметом усвідомлення, навчання і раціоналізації" [735, с. 31].

Теорія навчальної діяльності (В.В. Давидов, О.К. Дусавицький, Д.Б. Ельконін, Ю.А. Полуянов, В.В. Рєпкіна, В.В. Рубцов, Г.А. Цукерман) є методологічною основою концепції методичної системи фізичного виховання. Згідно з цією теорією змістом навчальної діяльності виступають теоретичні знання, оволодіння якими розвиває у студентів засади теоретичної свідомості й мислення, що в подальшом забезпечує теоретико-особистісний рівень здійснення практичних видів діяльності. Особливістю навчальної діяльності є те, що в ній відтворюється загальнокультурний процес створення понять, образів цінностей і норм. Тому опанування знань, умінь і навиків має проходити у формі навчальної діяльності. Навчальна діяльність у фізичному вихованні має певну структуру, включає навчальні потреби і мотиви, навчальні завдання, дії та рухові операції. М.С. Каган [330] до навчальної діяльності включає п'ять компонентів:

1. *Мотиваційний компонент* (потреби, інтереси, мотиви) забезпечує входження суб'єктів у процес учіння, підтримує їх активність на всіх етапах навчання.

2. *Орієнтаційний компонент* розкривається через прийняття цілей навчальної і позанавчальної діяльності, її планування і прогнозування.

3. *Змістовно-операційний компонент* включає систему знань (поняття, відношення, закономірності, теорії) і засоби учіння (інструментарій для

одержання, фіксації, переробки інформації), а також навчання застосування знань на практиці.

4. *Ціннісно-вольовий компонент* містить увагу, систему цінностей, емоційне забарвлення виконуваної діяльності.

5. *Оцінний компонент* забезпечує оцінювання результатів діяльності.

Концепція вимагає для побудови науково обґрунтованої теорії врахувати всі різноманіття зв'язків та відношень, у які може вступати предмет дослідження (*теоретичні і практичні засади розвитку методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів в умовах сучасної парадигми освіти*). Між теорією, методикою і технологією навчання існує тісний діалектичний зв'язок [597]. Так, теорія навчання фізичного виховання студентів виявляє закономірності розвивального характеру навчального процесу, що пов'язані з особливостями діяльності викладача і студента, функціонуванням методичної системи фізичного виховання, в основі якої є цілі розвитку. З іншого погляду, однією з основних сторін фізичного виховання, як і будь-якого іншого педагогічного процесу, є навчання, яке у дидактиці розглядається як процес взаємопов'язаної діяльності викладача і студента, спрямований на набуття теоретичних знань, практичних умінь і навичок, розвиток фізичних, розумових і духовних якостей студентів. У фізичному вихованні сучасний науковий підхід передбачає, що методологічною основою теорії навчання рухових дій є закономірності та положення таких наук, як дидактика (у сфері педагогіки), теорія діяльності і теорія управління опануванням знань, формування дій та понять (у сфері психології), теорія побудови й управління рухів, фізіологія активності, принципи системного підходу [648, с. 151].

Методика навчання фізичного виховання реалізує розвинуту сучасну теорію вивчення процесу фізичного виховання, яка спрямована на формування різноманітних рухових дій "як послідовний перехід від знань та уявлень про дії до вміння виконувати їх, а потім від уміння до навички" [648, с. 151]. Процес навчання рухових дій базується на *дидактичних принципах* – основоположних закономірностях навчання, які складають методичний базис педагогічного

процесу, а саме, це принципи: свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності, послідовності, міцності навчання.

Ряд науковців [31, 259, 398, 712] застережує, що організація навчального процесу має розпочинатися не з повідомлення знань (викладання готової наукової інформації), а з виявлення суб'єктивного досвіду студентів, зміст якого становлять такі складові: навколишнє середовище, сформовані уявлення та поняття; прийоми, дії, способи дій; сформовані цінності, емоції, установки та стилі діяльності.

Таким чином, активізація навчального процесу з фізичного виховання здійснюється з опорою на практичний досвід, теоретико-понятійний і операційно-дієвий компоненти досягнення поставлених завдань, а також з урахуванням особистісних чинників навчально-виховного процесу. Саме особистісна позиція суб'єктів (студент-викладач) навчальної та педагогічної діяльності є тим чинником, який дозволяє розв'язати проблеми створення нової методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв.

Потреба сучасного аграрного сектора, що динамічно розвивається у фахівцях, готових не тільки до професійного саморозвитку, а й до відновлення трудових ресурсів села, вимагає створення гнучких, адаптивних систем освіти, які передбачають можливості переорієнтації з професійної діяльності на діяльність, яка забезпечує високий рівень життя сільського населення. Тому в навчальному процесі з фізичного виховання у майбутніх фахівців-аграріїв необхідно сформувати систему знань, умінь, навиків, організаторських якостей, розвити здібність вибудовувати індивідуальну стратегію фізкультурно-оздоровчої освіти, рухової активності, мотиваційно-ціннісного ставлення до здорового способу життя, систему відновлення працездатності, вміння використовувати засоби фізичного виховання для реабілітації фізичного і психічного стану після перенесених хвороб тощо. Тому випускник аграрного університету повинен не тільки опановувати високу професійну майстерність, а й знайти своє місце в соціальному середовищі сільського населення, володіти певними якостями особистості та бути прикладом у виробничому колективі та за місцем мешкання.

Відповідно до цього стратегічним напрямком розвитку методичної системи виступає також особистісно-орієнтоване навчання, в якому студент перебуває у центрі уваги викладача. При цьому діяльність учіння – пізнавальна діяльність, а не викладання. У педагогічній літературі *научіння* трактується як інтегральна характеристика особистості, що відображає здатність студента до засвоєння навчальної діяльності, тобто індивідуальний показник швидкості та якості опанування знань, умінь і навичок у процесі навчання [741, с. 208].

Традиційну парадигму навчання у фізичному вихованні "*викладач – студент"* необхідно замінити парадигмою "*студент – фізкультурно-оздоровче середовище – викладач"*. Саме так будується система фізкультурної освіти у розвинених країнах світу. Очевидно, що між теорією і практикою повинен бути ряд проміжних ланок і одна з них – *технологія навчання* [469]. Вона становить собою проекцію теорії навчання на діяльність викладачів і студентів. Так, В.П. Беспалько [65] визначає її як змістовну техніку реалізації навчально-виховного процесу, а Н.Ф. Тализіна [641] звертає увагу на те, що технологія навчання полягає у визначенні найбільш раціональних способів досягнення поставлених цілей. Тобто технологія навчання пов'язана з оптимальною побудовою і реалізацією навчального процесу з урахуванням гарантованого досягнення дидактичних цілей, з проектуванням. Це твердження є ключовим, оскільки саме у визначенні найбільш раціональних способів гарантованого досягнення поставлених цілей полягає основний задум технологізації навчального процесу. Таким чином, технологічний підхід до навчання передбачає проектування навчального процесу з метою гарантованого досягнення дидактичних цілей, які випливають із вихідних установок (соціальне замовлення, освітні орієнтири, мета і зміст навчання) [474]. При цьому технологія навчання виявляє умови функціонування методичної системи, визначає способи її реалізації (проектування) в навчальному процесі відповідно до поставленої мети. Тобто технологія навчання – це послідовна взаємопов'язана система дій викладача, які направлені на вирішення дидактичних завдань, планомірне і послідовне втілення на практиці заздалегідь запроектованого педагогічного процесу.

Інноваційною авторською ідеєю концепції є ствердження, що новостворена методична система фізичного виховання буде сприяти підвищенню *освітньо-оздоровчого і мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до засобів фізичного виховання та рухової активності за рахунок створення у ВНЗ 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.* Окрім того, ідея концепції спрямована на підвищення ефективності навчального процесу за рахунок диференціації навчальних засобів та індивідуалізації стилів роботи зі студентами з метою створення рівних комфортних умов навчання і формування мобільності стильової поведінки в рамках вивчення навчальної дисципліни "Фізичне виховання", що суттєво підвищує мотиваційно-ціннісне ставлення до навчального процесу, активізує рухову активність та сприяє оволодінню навиками й уміннями використання засобів фізичного виховання у майбутній професійній діяльності.

Концептуально-методологічне проектування здійснено на основі використання системного, діяльнісного й особистісно орієнтованого підходів [432, 633], які є загальнонауковою основою для визначення змісту навчальної діяльності з фізичного виховання, її оптимізації, визначення шляхів практичного вдосконалення, виявлення основних факторів, що впливають на результативність навчального процесу та напрямки його покращання.

Досягнення мети та завдань новоствореної методичної системи фізичного виховання вимагає застосування системи ***загальнодидактичних і авторських принципів та принципів навчання*** [691], модифікованих до фізичного виховання, а саме:

- *інтеграції* – суть цього принципу полягає в тому, що він системно об'єднує всі компоненти методичної системи, а також розкриває взаємодію її з навколишнім середовищем. Він виявляється на декількох структурних рівнях: між загальною фізичною і методичною підготовкою студентів; між метою навчання і механізмом її реалізації; між усіма блоками методичної системи. Методична

система може виявити свої системні властивості лише за умови, коли складові її компоненти будуть об'єднані взаємодією на основі системи інтегруючих підстав. В теорії і методиці фізичного виховання принцип інтеграції не розглядався, тому він є авторським та інноваційним для методичної системи фізичного виховання студентів;

- *культуровідповідності* – являє собою процес формування особистості на основі загальнолюдських, естетичних і духовних цінностей фізичної культури і спорту, народних українських традицій та шанобливого ставлення до історичної спадщини інших країн і народів. Культурологічний підхід у процесі фізичного виховання студентів аграрних університетів виступає одним із визначальних чинників підвищення соціальної активності майбутнього фахівця як висококультурної особистості, здатної до впровадження здорового способу життя та сприяння розвитку фізичної культури і спорту в соціальній інфраструктурі села;

- *підтримки фізкультурно-оздоровчих ініціатив*, який виявляється в успішному розвитку мотиваційно-ціннісного ставлення до активних занять фізичними вправами, індивідуальному виборі змісту засобів і форм проведення занять;

- *варіативності та альтернативності,* який спрямований на досягнення цілей навчально-виховного процесу у ВНЗ (розвивальних, освітніх, виховних), для чого необхідно використовувати найрізноманітніші підходи та методи, які теоретично обґрунтовані та перевірені практикою. Різноманіття форм, методів, засобів навчання, його комунікативної сторони дозволяє викладачу постійно перебувати в стані творчого пошуку з метою формування власної педагогічної діяльності, побудови авторської дидактичної системи;

- *диференціації* – цей принцип розкриває механізм розвитку систем різних рівнів і рангів, від первинної цілісності до внутрішньодиференційованих структур. Принцип диференціації обґрунтовує реалізацію методичної системи на основі законів розвитку та системного аналізу. Завдяки йому можна розглянути

дієвість методичної системи фізичного виховання за наявності в ній ускладнень та диференціації на підсистеми нижчих рівнів, зберігаючи при цьому її цілісність;

- *оптимальності*, являє собою розробку таких норм і вимог, які в разі їх застосування у процесі фізкультурно-спортивної діяльності забезпечують оптимальні затрати засобів і ресурсів за високого оздоровчого ефекту;

- *самодіяльності* (заняття фізичним вихованням без зовнішнього примушування, що приносить задоволення і радість для студента);

- *самоорганізації* (формування операційно-діяльнісної складової навчального процесу, в основі якої – вміння займатися фізичними вправами самостійно);

- *розвитку*, що передбачає організацію навчального процесу в зоні найближчого розвитку, у співпраці студента і викладача з урахуванням його рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стану здоров'я, відповідно до досягнутого рівня актуального розвитку;

- *відповідальності* (самоаналіз, самоконтроль і самооцінка навчальної діяльності, фіксація спортивних результатів та їх аналіз і оцінка);

- *індивідуального підходу* (врахування в навчальному процесі індивідуально-психологічних особливостей, рівня фізичної і технічної підготовленості кожного студента). Найважливішою умовою для успішного всебічного розвитку особистості є розуміння нею своєї неповторності та індивідуальності. Б.Г. Ананьєв писав: "Індивідуальність – це і предмет виховання, і його умова, а найбільше його продукт. Як у клінічному, так і у педагогічному досвіді одиничне в розумінні індивідуальності є унікальним явищем, оскільки воно має власний внутрішній світ, самосвідомість і саморегуляцію, що є діючим організатором поведінки – "я" [10, с. 77];

- *принцип розвитку особистості в колективі* (А.В. Петровський), згідно з яким особистісний розвиток студента визначається діяльнісно-опосередкованим типом взаємовідносин, які складаються в навчальних групах, в умовах спеціально організованого середовища, коли група студентів стає основною референтною групою [525], наміри якої полягають у спільній меті, в об'єднанні за соціально значущими цілями та особистісно значущим для кожного члена групи змістом,

виконуваної навчальної або тренувальної діяльності, у досягненні певних спортивних результатів, перемозі в групових змаганнях, спільній оздоровчій діяльності тощо. Цей принцип реалізується в умовах *педагогіки співробітництва* (Ш.О. Амонашвілі, І.П. Волков, Є.М. Ільїн, В.А. Караковський, С.М. Лисенкова, В.Ф. Шаталов, М.П. Щетінін та ін.), що являє собою систему методів навчання та виховання, побудованих на принципі гуманізму та особистісно орієнтованому підході до організації навчально-виховного процесу [462], тобто встановлення комфортних взаємостосунків "викладач – студент" та у групі між студентами. Таким чином, першочерговим завданням педагога є організація процесу учіння студентів, забезпечення позитивних переживань, пов'язаних з радісними відчуттями успіху та визнання їх діяльності. С.У. Гончаренко і П.М. Олійник зазначають: "Вилучення з учіння почуття задоволення процесом пізнання і його результатами має значно шкідливіші наслідки для учнів і студентів, ніж незнання ними якогось конкретного предмета" [149, с. 42].

У наукових працях Г.О. Бала, П.Я. Гальперіна, В.В. Давидова, О.К. Дусавицького, Д.Б. Ельконіна, Г.С. Костюка, С.Д. Максименка, В.В. Рєпкіна, Н.В. Рєпкіної, Л.М. Фрідмана, Ю.М. Швалба та інших розкриті конкретні механізми розвитку вищих психічних функцій в умовах навчальної діяльності, сформований *принцип єдності навчання і виховання,* який забезпечує реалізацію виховної функції через різні форми співпраці в навчальній діяльності. Таким чином, виховання здійснюється не завдяки зовнішнім чинникам, а на основі організованої провідної діяльності – навчальної, фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової, тренувальної, змагальної тощо, у якій першочергову роль відіграють знання і способи виконання рухових дій.

Педагогічні умови ефективного функціонування методичної системи (освітні стратегії, інноваційні технології, методи, засоби, умови, оцінка діяльності) дозволяють доповнити зміст концепції авторським баченням перспектив і можливостей її подальшого розвитку, визначити її місце в освітній системі, а також її адаптованість до реальних умов існування системи педагогічних взаємозв'язків і взаємодій.

Умови формування і розвитку методичної системи фізичного виховання майбутніх аграріїв доцільно розділити на три групи: *зовнішні умови*, 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); і *матеріально-технічні* (наявність спортивної бази та її оснащення), які створюють комфортні умови для занять з фізичного виховання через організацію фізкультурно-спортивної активності студентів.

Особливості реалізації концепції у процесі фізичного виховання здійснюються за певних умов. Розглянемо їх детальніше.

Гуманізація освіти. Гуманістична парадигма освіти ґрунтується на глибоких традиціях зарубіжної та вітчизняної педагогічної думки Я.А. Коменського [350], А.С. Макаренка [446], В.О. Сухомлинського [638], Ж.-Ж. Руссо, Й.Г. Песталоцці, К.Д. Ушинського [669]. У сучасній психолого-педагогічній науці гуманізація розглядається як особистісно орієнтований, суб'єктний підходи до виховання особистості.

Відносно фізкультурно-оздоровчої освіти у процесі фізичного виховання студентів ВНЗ можна адаптувати феноменологічну модель освіти, розроблену А. Маслоу [464], яка передбачає персональний характер освіти і виховання з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей студента. Освіта розглядається як гуманістична у тому значенні, що вона більш повно й адекватно відповідає дійсній природі людини, допомагає їй виявити те, що закладено в ній природою. Викладачі цієї орієнтації створюють умови для самопізнання, саморозвитку особистості. Даний напрям утверджується у педагогічній науці в Україні як особистісно орієнтований, гуманістичний.

Це передбачає організацію навчального процесу таким чином, щоб створити сприятливі умови для виявлення та розвитку здібностей, саморозвитку, самоактуалізації та самореалізації кожного студента у сфері фізичного виховання. Такий підхід вимагає задля підвищення ефективності фізичного виховання

створити умови для індивідуалізації навчального процесу, урізноманітнення форм проведення навчальних занять і позанавчальної роботи, надання студентам вільного вибору засобів фізичного виховання, а також права спільного управління спортивно-масовими і фізкультурно-оздоровчими заходами.

Основним принципом навчання і виховання є *принцип їх єдності*, який реалізує виховні функції через різні форми співпраці в навчальній діяльності. Тому фізичне виховання здійснюється не завдяки зовнішнім чинникам, а на основі організованої навчальної діяльності (навчального процесу з фізичного виховання), у якій першочергову роль відіграють соціокультурний чинник та конструктивний діалог і співпраця між викладачем і студентами. Це сприяє досягненню мети освіти, "… вихованню особистості як суб'єкта життєдіяльності, тобто формуванню здібності здійснювати вибір своєї поведінки відповідно до індивідуальних потреб, суспільних обов'язків та можливостей їх реалізації" [274, с. 21].

Гуманітаризація освіти. Такий підхід передбачає вивчення змісту навчального процесу з фізичного виховання, що полягає в розгляді: історичної спадщини фізичної культури, українських національних традицій (фізичне виховання в календарній і родинній обрядовості, народні рухливі ігри, спадщина українських педагогів і просвітителів); філософської методології – системи діалектичних методів дослідження й удосконалення фізичного виховання; концепції фізичного виховання в системі освіти України; походження системи освітньо-оздоровчих знань, наукових та історичних питань становлення теорії і методики фізичного виховання.

Демократизація освіти. Під демократизацією освіти розуміють формування освіти в Україні на демократичних засадах, що передбачає децентралізацію, регіоналізацію в управлінні освітою, автономізацію навчальних закладів, систем навчання, перехід до державно-громадської системи управління освітою, співробітництво "учитель – учень", "викладач – студент" у навчально-виховному процесі [472, с. 66].

Недостатня сформованість у студентів теоретичних знань, які не дозволяють вільно сприймати навчальну інформацію, що подається у різних формах. Низький рівень теоретичного світогляду студентів в галузі фізичного виховання і здоров'я негативно впливає на рівень рухової активності, фізичної підготовленості та стан здоров'я. Вагомою причиною низької фізичної активності студентської молоді є також відсутність достатньої інформації про важливість фізичних вправ і рухів, про шляхи, які долають відомі спортсмени для досягнення "олімпу", їх життєвий шлях, соціальне положення і початковий рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості тощо. Серед студентів 22,8 % чоловіків і 26,9 % жінок уважають, що однією із причин їх низького фізичного розвитку, невміння займатися фізичними вправами є відсутність сформованих теоретичних знань [229, 781]. Розроблена методична система фізичного виховання компенсує недостатню підготовленість студентів та дозволяє сприймати інформацію у формі, якій вони надають перевагу.

Розкриття шляхів реалізації висунутої концепції. Під шляхами реалізації концепції слід розглядати напрямки і послідовність дій, яких слід дотримуватися для реалізації концепції. Реалізація концепції у навчальному процесі з фізичного виховання здійснюється за декількома напрямками.

Психологічний напрямок припускає навчання студентів фізичного виховання на основі врахування їх індивідуальних психолого-типологічних особливостей, стилів діяльності. Методики, розраховані на середнього студента, не можуть задовольнити сучасні вимоги до фізичного розвитку і фізичної підготовленості особистості майбутнього фахівця-аграрія. Тому активізація процесу навчання, його ефективність знаходяться у прямій залежності від вивчення, розробки і впровадження диференційованих та індивідуальних прийомів і форм роботи зі студентами.

Під час пошуку шляхів індивідуалізації процесу фізичного виховання на перший план виходять критерії, які розкривають індивідуальні ознаки студентів. Ці ознаки можуть носити як груповий характер, так і бути суто індивідуальними особливостями кожного студента [497]. У зв'язку з цим подання змісту

навчального матеріалу відбувалося в різних формах відповідно до психологічних особливостей студентів. Вплив індивідуальних особливостей студентів на їх фізичну підготовленість наведений нами у монографії [175, с. 225–243].

Організація системи занять. Традиційними формами занять для фізичного виховання є: лекції, практичні, індивідуальні та самостійні заняття і консультації. На лекціях переважаючий метод викладу матеріалу – інформативний. В основі цього методу лежить формування потреби студентів в опануванні системи знань у сфері фізичної культури та досягнення генеральної мети – технології фізкультурної освіти. Бути *суб'єктом навчальної діяльності* означає, по-перше, ціннісно ставитися до неї; по-друге, володіти культурними способами її здійснення; по-третє, вміти самостійно ставити цілі, планувати їх досягнення, оцінювати результати; по-четверте, виконувати рефлексію виконаних дій [350, с. 179].

Виходячи з вищесказаного можна дійти висновку, що *навчити студента здобувати знання, навики й уміння рухової активності, самостійно вдосконалювати свій фізичний стан, зберігати здоров'я, бути суб'єктом фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової діяльності, дотримуватися принципів здорового способу життя, сформувати універсальну здатність до активної реалізації цих постулатів у життєдіяльності – основна мета методичної системи фізичного виховання*. Для досягнення цієї мети потрібно визначити основні чинники, що сприяють її реалізації в сучасних умовах навчального процесу.

Процес опанування інформації має три аспекти: *концептуальний* (осмислення суттєвості фізичної культури, її структури і функцій); *категоріальний* (оволодіння понятійним апаратом і визначеннями основних категорій) та *гносеологічний* (освоєння принципів і методів пізнання). У технології навчально-пізнавальної діяльності використовуються різні форми абстрактного мислення: поняття (виділення ознак), судження (ствердження або заперечення властивостей предмета) та висновок [649, с. 162].

Основною формою занять з фізичного виховання є практичні заняття, які реалізують розділ програми “Фізична підготовка”. На практичних заняттях також подається інформаційний матеріал. Новостворена методична система фізичного виховання передбачає форми навчання, які диктують відносини між викладачем і студентами у вирішенні навчальних завдань. Виділені відношення обумовлюють розгляд фронтальної, колективної, групової, індивідуальної і спільної форм навчання. Для спільної форми навчання характерні взаємовідносини викладача зі студентами, між студентами різних курсів та факультетів у межах загального заняття або тренування. В основу індивідуальних форм навчання покладені кількісні характеристики студентів (рівень вольового розвитку, фізична підготовленість, стан здоров’я, антропометричні дані тощо).

Реалізація генеральної мети фізичного виховання студентів аграрних університетів. Розроблена методична система фізичного виховання студентів аграрних університетів має здійснюватися на основі створеної теоретичної моделі, направленої на вирішення цілого комплексу завдань, які мають забезпечити: *достатній освітній рівень, необхідне мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичної культури і здорового способу життя, гармонійний розвиток організму і високу фізичну працездатність та стійку потребу у фізичному вдосконаленні* в процесі подальшої життєдіяльності після закінчення університету. Вирішення системи педагогічних завдань передбачає три реалізаційні етапи. Принцип багаторівневого подання навчального матеріалу у фізичному вихованні формує у студентів фундаментальні знання, вміння і навики та професійно-прикладні психофізичні якості й організаторські здібності.

На першому етапі (адаптивному, I курс) забезпечується вирішення таких фундаментальних педагогічних завдань:

- адаптація до навчального процесу (інтенсивної розумової діяльності) у ВНЗ та активізація швидкості перебігу розумових процесів у студентів засобами фізичного виховання;

- виховання у студентів стійкого інтересу, мотивів, позитивного ставлення та потреби до рухової (фізичної) активності;

- підвищення загального рівня фізичної підготовленості, розвиток фізичних здібностей, резервних функціональних можливостей організму, зміцнення здоров'я, сприяння всебічному розвитку;

- формування знань з дотримання здорового способу життя та залучення до самостійних занять фізичними вправами, проведення активного дозвілля;

- оволодіннями навиками і вміннями безпеки життєдіяльності у сфері фізичної культури та спорту.

На другому етапі (досягнення всебічного розвитку, II курс) забезпечується вирішення таких педагогічних завдань:

- виховання у студентів соціально значущих якостей;

- використання різних форм фізичного виховання та опанування оздоровчих програм;

- оволодіння інноваційними технологіями фізичного виховання;

- формування професійно-прикладних психофізичних якостей.

На третьому етапі (формування потреби у здоровому способі життя, III–IV курси) забезпечується вирішення таких педагогічних завдань:

- гармонійний розвиток організму і суттєве підвищення фізичної працездатності;

- виховання у студентів стійкої потреби у фізичному самовдосконаленні, самопізнанні та самооцінці;

- визначення системи фізичних вправ або виду спорту для створення обраної системи особистого фізичного вдосконалення;

- набуття навиків і вмінь проведення самостійного тренувально-оздоровчого заняття, дозування фізичних навантажень під час занять фізичними вправами;

- набуття досвіду використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення професійних і життєвих навичок і якостей;

- оволодіння методикою організації та проведення спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів у соціальній інфраструктурі села.

На цьому етапі здійснювався принцип професійної спрямованості та проектування змісту навчального матеріалу для використання його у майбутній професійній діяльності з урахуванням обраної спеціальності.

На основі розкриття підходів та стану розробленої концепції методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв можна констатувати: 1) вона має бути сформована за блочно-ієрархічним принципом і включати мотиваційно-цільовий, організаційно-змістовий, процесуально-діяльнісний і діагностичний компоненти; 2) методичну систему фізичного виховання студентів аграрних університетів необхідно будувати на основі інтеграції інноваційного, компетентнісного, діяльнісного, модульного і диференційованого підходів, які сприяють формуванню у студентів всебічної підготовленості; 3) методи, форми і засоби, які створюють методичну систему, можуть бути традиційними, але відповідати методологічній спрямованості навчального процесу та доповнюватися інноваційними фізкультурно-оздоровчими технологіями.

3.3. Модель методичної системи фізичного виховання та її структурні компоненти

Авторська *модель методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів* поєднує сукупність компонентів цілісного педагогічного процесу – від цілей до кінцевого результату – й орієнтована на особистість майбутнього фахівця-аграрія, який володіє компетенціями та високим рівнем майстерності в галузі фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності. Модель методичної системи будувалась на основі розробленої нами методології авторської концепції методичної системи, яка опирається на основи теорії і методики фізичного виховання [648, 649], теорії професійної підготовки фахівців фізичної культури (Я.А. Бельський, Е.С. Вільчковський, О.М. Вацеба, О.Ц. Демінський, В.П. Каргаполов, Р.П. Карпюк, Ф.М. Медвідь, Л.П. Сущенко, О.В. Тимошенко, В.В. Федельський, Б.М. Шиян та ін.), а також на ідеї інтеграції всіх компонентів цілісної системи підготовки фахівця до життєдіяльності.

Реалізація концепції забезпечувалася використанням *методологічного, теоретичного і практичного концептів*, які розглядали студента як особистість, індивідуальність, суб'єкта власної діяльності, що є певною системою і сприяє засвоєнню системних освітніх знань у галузі фізичної культури та спорту, забезпечує розвиток фізичних здібностей, умінь та навиків, формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей для впровадження засобів фізичної культури і спорту у сферу професійної діяльності та в життєві ситуації.

Методологічним концептом передбачалося відображення взаємозв'язку і взаємодії наукових підходів щодо вивчення проблеми методичного оновлення навчального процесу з фізичного виховання студентів-аграріїв для забезпечення основ фізкультурно-оздоровчої освіти, необхідних фізкультурно-оздоровчих навиків і вмінь, спеціальної фізичної підготовленості, доброго стану здоров'я та навиків дотримання здорового способу життя і уміння його передати іншим, а саме:

- *гуманістичного підходу,* за якого студент розглядається як неповторна унікальна особистість, яка володіє великими можливостями, що можуть бути нею реалізовані за умови надання необхідної психолого-педагогічної і фахової допомоги;

- *системно-діяльнісного*, ідеї якого відображалися при структуризації змісту освітньо-оздоровчої підготовки до життєдіяльності та професійної роботи в аграрному секторі економіки з позиції міждисциплінарних інтегрованих зв'язків (фізичної культури, теорії і методики фізичного виховання, педагогіки і психології, гігієни й екології, анатомії і фізіології, валеології тощо), що забезпечують високу орієнтацію у безпеці життєдіяльності людини;

- *особистісно-діяльнісного*, що спрямований на досягнення необхідної цілісності образу сучасного фахівця-аграрія, залученням його до фізкультурно-оздоровчої діяльності, визначення мети фізичного виховання, відбору змісту навчального процесу, форм подання фізкультурно-оздоровчих і спортивних технологій, демонстрації навчальних завдань, організації контролю й оцінювання за навчально-виховного процесу;

- *особистісно зорієнтованого*, з позиції якого розглядається суб'єкт-суб'єктна взаємодія викладача і студента, що забезпечує трансформацію об'єктивності змісту підготовки студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності та дотримання здорового способу життя у суб'єктивні смислові ціннісні погляди і переконання;

- *культурологічного*, з позиції якого фізична культура є частиною загальної культури, сукупністю спеціальних духовних і матеріальних цінностей, способів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людей і розвитку їхніх фізичних здібностей [648, с.10]. Під культурологічним підходом до процесу фізичного виховання студентів-аграріїв ми розглядаємо сукупність теоретико-методологічних положень та організаційно-педагогічних заходів, спрямованих на створення умов для опанування фізкультурно-оздоровчих технологій та цінностей, які забезпечують здорову життєдіяльність та високий рівень спеціальної фізичної підготовленості до трудової діяльності в рамках конкретної історичної епохи та розвитку культури суспільства, в якому мешкає студент;

- *системного підходу*, що передбачає усвідомлення методичної системи фізичного виховання студентів як певної педагогічної системи і дозволяє розкривати закономірні зв'язки між окремими її компонентами, одним із яких є навчальний процес;

- *компетентнісного підходу*, що дає можливість розглянути фізкультурно-оздоровчу освіченість студента як сукупність певних компетентностей;

- *інноваційного підходу*, спрямованого на вибір та впровадження в систему фізичного виховання студентів новітніх педагогічних технологій фізкультурно-оздоровчого і реакреаційного спрямування;

- *акмеологічного*, суть якого спрямована на врахування закономірностей розвитку і саморозвитку студента; самореалізацію анатомо-фізіологічного і природного потенціалу і формування готовності до самостійної життєдіяльності; вивчення закономірностей фізичного самовдосконалення, самокорекції і самоорганізації фізкультурно-оздоровчої і реакреаційної діяльності під впливом

нових вимог, що випливають ззовні від суспільства, і вимог професійної діяльності, а також зсередини – від власних потреб та інтересів;

- *синергетичного підходу*. Ураховуючи складність навчального процесу з фізичного виховання та необхідність використання у процесі його дослідження системного підходу (М.М. Анісімов, В.І. Загв'язинський та ін.), який реалізується на морфологічному, структурному, функціональному та генетичному рівнях, є потреба в розгляді методичної системи фізичного виховання *крізь призму законів теорії нестабільних складних систем* (синергетики). При цьому процес формування та розвитку фізкультурно-оздоровчої та виховної діяльності студентів має передбачати використання ймовірнісних методів і знаходження точок розгалуження (біфуркації), від яких залежить процес саморозвитку, фізичного самовдосконалення, самоосвіти, а також самостійне функціонування системи фізкультурно-оздоровчої самоосвіти та рухової активності у майбутній професійній діяльності. Наявність таких точок у навчально-виховному процесі тісно пов'язана із особистістю викладача, його компетентностями (особистісною, управлінською, фаховою, методичною, психологічною, проектувальною), педагогічними здібностями (комунікативними, організаторськими, конструктивними, гностичними, проектувальними), педагогічною майстерністю [602, с. 253], в основі якої лежать такі риси, як діалектичність, варіативність, мінливість [393, с. 30]. Саме від особистісної позиції викладача (встановлювати міжособистісні відносини) значною мірою залежить стан неоднорідної, складної і відкритої педагогічної системи (а отже, і методичної системи *автор.*) в околі точок біфуркації. Значущим для такого стану є те, що незначне випадкове збурення може призвести до нового стабільного стану системи, пов'язаного із суб'єктивною й особистісною поведінкою студентів [602, с. 253].

Теоретичним концептом визначалась система вихідних параметрів, дефініцій, оцінок, покладених в основу розуміння сутності, змісту та структури методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів як педагогічного феномена, що включає такі основні положення:

- стандартизація, системність і безперервність, комплексний, системний і діяльнісний підходи, гуманізація є обов'язковими умовами єдиного освітнього простору, в якому має функціонувати методична система фізичного виховання студентів;

- дисципліна "Фізичне виховання" – головний системоутворюючий компонент освітньо-оздоровчої і рекреаційної системи, який визначає стан здоров'я, рівень спеціальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості майбутніх фахівців-аграріїв;

- провідним у методичній системі фізичного виховання студентів-аграріїв має бути принцип інтеграції фундаментальності та оздоровчої спрямованості змісту, форм, методів та засобів навчання;

- зміст методичної системи фізичного виховання потребує оновлення і модернізації відповідно до сучасних досягнень фізкультурно-оздоровчої освіти, застосування модульно-рейтингової системи оцінювання навчального процесу, зростання ролі самостійних занять фізичними вправами;

- відкритість методичної системи для впровадження, з одного боку, нових інноваційних оздоровчих технологій, а з іншого – вдосконалення і оновлення традиційних систем фізичного виховання студентів.

Практичним концептом передбачалась перевірка ефективності функціонування методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів для забезпечення основ: фізкультурно-оздоровчої освіти, навиків збереження доброго стану здоров'я, вміння підтримувати високий рівень фізичної підготовленості та працездатності, здорового способу життя студентами; визначення психолого-педагогічних та організаційно-методичних і практичних умов функціонування методичної системи; оцінювання критеріїв, показників та рівнів готовності студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Функціонування методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів обумовлено такими чинниками: 1) соціальними вимогами до підготовки фахівців для аграрного сектора; 2) метою та завданнями сучасної системи фізичного виховання; 3) принципами і змістом фізичної та ППФП до

виробничої діяльності. На відміну від традиційної методичної системи, що ґрунтується в основному на підвищенні рівня фізичної підготовленості і складанні заліку з фізичного виховання студентами, *нова система базується на принципі* **“фізкультурно-оздоровча освіта і рухова активність упродовж усього життя”.**

Модель методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів базується на таких положеннях:

1) навчальний процес з фізичного виховання конструюється як методична система, яка має свою мету, завдання, зміст, методи, форми і засоби виховання та підготовки студентів;

2) навчальна дисципліна “Фізичне виховання” є обов’язковою в навчальному плані аграрних університетів протягом усього періоду навчання у ВНЗ, розглядається в єдності змістового і процесуального компонентів повноцінної підготовки майбутніх аграріїв;

3) одним із провідних принципів методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів є всебічна підготовка, яка спрямована на розв’язання соціально-економічних завдань і проблем в інфраструктурі села та аграрному секторі, а саме: а) забезпечення освітнього рівня сільської молоді щодо засобів здорового способу життя та впровадження його в життєдіяльність; б) профілактика шкідливих звичок (вживання алкоголю, наркотиків, куріння); в) раціональне використання вільного часу й активне проведення дозвілля; г) оздоровлення психологічного клімату у виробничих колективах та підвищення активності молоді в громадському житті села, закріплення її в аграрному секторі;

4) теорія фізичного виховання являє собою систему знань з історії, анатомії і фізіології, гігієни й екології, біохімії та основ харчування, психології і педагогіки спорту, етики й естетики тощо;

5) практичний розділ з дисципліни “Фізичне виховання” включає традиційні та інноваційні засоби фізичної культури;

6) методи, форми і засоби фізичного виховання повинні бути адекватні діяльності фахівця аграрного сектора.

Враховуючи вищесказане, можна погодитися з С.С. Вітвицькою, що модель – це знакова система, за допомогою якої можна відтворити дидактичний процес як предмет дослідження, показати в цілісності його структуру, функціонування і зберегти цю цілісність на всіх етапах дослідження. Шляхом моделювання можна відтворити не лише статику дидактичного процесу, а його динаміку. Наявність науково обґрунтованої моделі навчального процесу дозволяє прогнозувати його розвиток. А це особливо важливо для освітнього процесу, адже в ньому обов'язково слід передбачити й прогнозувати майбутній позитивний результат [114, с. 220]. В основу моделювання навчального процесу покладена гіпотеза і розумова конструкція, яка тією чи іншою мірою подібна і водночас відмінна від об'єкта вивчення. Моделлю називається спеціально створена форма об'єкта для відтворення характеристик справжнього об'єкта, який підлягає пізнанню [34, с. 218].

Залежно від мети застосування модель може виконувати такі функції: *описову* (є орієнтиром під час добору методів і прийомів навчання, виховання, управління), *дієву* (дає можливість використати модель у навчанні чи управлінні) і *прогностичну* (остаточна перевірка життєвості й доцільності моделі) [520].

Педагогічний зміст моделі виявляється в тому, що вона дозволяє виділити актуальні та перспективні завдання навчально-виховного процесу, виявити та проаналізувати зв'язок між імовірними, очікуваними та бажаними змінами об'єкта, що вивчається [114, с. 221].

Для дослідження методичної системи фізичного виховання важливим є те, що модель у багатьох випадках поряд з пізнавальною метою, повинна передбачити й формувальну мету. Тобто процес моделювання методичної системи має не лише пізнавальну, "але й нерозривно пов'язану з нею формувальну функцію, тому що модель є не тільки інструментом пізнання, а й прообразом стану об'єкта, який моделюється, несе в собі структуру того, чого ще немає в об'єктивній реальності" [588, с. 8].

Словниково-довідникові джерела свідчать, що *моделі освіти* – це сформовані засоби знакових систем, мислиннєві аналоги (логічні конструкти), що

схематично відображають освітню практику загалом або її окремі фрагменти [733, с. 75]. Їх можна класифікувати як описові, функціональні, прогностичні. Ми зупинимося на *моделі методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів,* як описовій моделі освіти, оскільки вона розробляється вперше в системі фізичного виховання, теорії і методиці фізичного виховання та взагалі в системі фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності і може дати уявлення про мету, завдання, структуру та основні елементи фізкультурно-оздоровчої і освітньої практики у фізичному вихованні студентів.

За визначенням З.І. Васильєвої, *педагогічна модель* – це модель, яка відображає взаємозв'язки та взаємозалежності між проектованими якостями і властивостями особистості як об'єкта педагогіки та процесом її розвитку, а також організацію тієї педагогічної системи, у межах якої він відбувається, і управлінням нею [93, с. 181–188]. Виходячи з цього, ми можемо розглядати мету, функції, принципи фізкультурно-оздоровчої і професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-аграріїв; зміст і технологію, організаційно-методичне забезпечення, психолого-педагогічні умови функціонування методичної системи фізичного виховання та її результативність у навчальному процесі з фізичного виховання в аграрних університетах України.

Проведений аналіз літературних джерел та навчальної діяльності з фізичного виховання в аграрних ВНЗ дозволив виділити декілька груп проблем, пов'язаних з побудовою і реалізацією методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів, що, у свою чергу, вимагає вирішення певних завдань, а саме: *методологічних, змістових, психолого-педагогічних, методичних і організаційних.*

Розв'язання *методологічних* проблем обумовлено необхідністю: 1) розробки загальної концепції побудови методичних систем фізичного виховання, виділення їх структури і змісту; 2) визначення основних позицій конструювання і проектування виділених компонентів; 3) дослідження взаємозв'язків між компонентами методичної системи. В ході дослідження методичної системи фізичного виховання на методологічному рівні враховувалися особливості

структури фізкультурної освіти у ВНЗ в історичному минулому та в сучасних умовах у категорії “наука – фізичне виховання як навчальний предмет” та рівень розвитку теорії, методики і практики в конкретних соціокультурних умовах та зарубіжних країнах.

Змістові завдання виникають у зв’язку з розробкою підходів до проектування освітньо-оздоровчих і мотиваційно-ціннісних аспектів фізичного виховання, вирішення яких має: 1) бути орієнтоване на індивідуальні оздоровчі і виховні потреби студентів; 2) враховувати специфіку змісту навчального процесу з фізичного виховання, пов’язаного з матеріально-технічним оснащенням та рівнем спеціальної спортивно-методичної підготовленості викладача; 3) передбачати певну варіативність в опануванні освітніх знань, техніко-тактичних навиків і вмінь та рівня фізичної підготовленості студентів; 4) допускати можливість формування індивідуальних освітньо-оздоровчих потреб та можливостей досягнення навчально-спортивних результатів; 5) враховувати індивідуальні фізичні можливості та рівень фізичної працездатності, стан здоров’я, наявність спортивно-технічних умінь і навиків, мотивів та інтересів студентів до певних засобів фізичного виховання.

Розв’язання *психолого-педагогічних* проблем вимагає необхідності розробки системи засобів (психологічних, педагогічних, фізкультурно-спортивних), що дозволяють побудувати навчальний процес з фізичного виховання на основі врахування індивідуально-психологічних особливостей студентів, а саме: 1) конструювати індивідуальні освітні та моторні траєкторії засвоєння навчального змісту фізичного виховання; 2) відібрати методи і форми навчання відповідно до особливостей міжсуб’єктної взаємодії і сприйняття студентами навчального матеріалу; 3) врахувати рівень впливу вольової підготовленості студентів на якість і ефективність навчальних занять.

Розв’язання *методичних* проблем вимагає: 1) конструювання та створення ефективних методик активізації навчального процесу з фізичного виховання та залучення до нього всього загалу студентів; 2) розробки цілісної системи методів і форм фізичного виховання, яка б відображала специфіку і відповідала

особливостям професійної діяльності; 3) побудови ефективної системи оцінки результатів навчального процесу; 4) розробки методичного супроводу для забезпечення подальшої життєдіяльності після закінчення ВНЗ.

Розв'язання *організаційних* проблем пов'язано: 1) з аналізом можливостей конструювання і реалізації різних моделей організації і проведення навчального процесу з фізичного виховання в аграрних ВНЗ; 2) з організацією групової, колективної та індивідуальної діяльності студентів під час навчального процесу; 3) із забезпеченням навчального процесу сучасними матеріально-технічними засобами навчання.

Для досягнення завдань навчальної програми з фізичного виховання основна увага приділялася розробці методологічних, методичних і змістових проблем, пов'язаних з розробкою методичної системи. Розроблена нами у процесі дисертаційного дослідження і впроваджена у практику підготовки майбутніх фахівців-аграріїв методична система фізичного виховання – це складне явище, до якого входять численні компоненти, що утворюють певну сукупність завдяки наявності між ними внутрішніх зв'язків (рис. 3.2).

Відсутність методичної системи у навчальній дисципліні "Фізичне виховання" вимагала створити *повну модель методичної системи фізичного виховання – базову (вихідну)*. Базова модель має мати всі чотири рівні (блоки) методичної системи, оскільки, у противному разі, модель буде побудована без урахування багатьох внутрішніх зв'язків між її елементами. Окрім того, *методичну систему у фізичному вихованні може утворювати сукупність методик навчання, спрямованих на формування вмінь і навичок з рухової діяльності,* коли системоутворюючими чинниками є фактор спорідненості навчально-виховних цілей і фактор спрямованості на відповідний вид фізкультурно-оздоровчої чи спортивної діяльності. *Під методичною системою можна розглядати сукупності методик навчання з вивчення різних видів рухової активності або їх поєднань* (наприклад, методичні системи з викладання легкої атлетики, спортивних ігор, єдиноборств тощо).

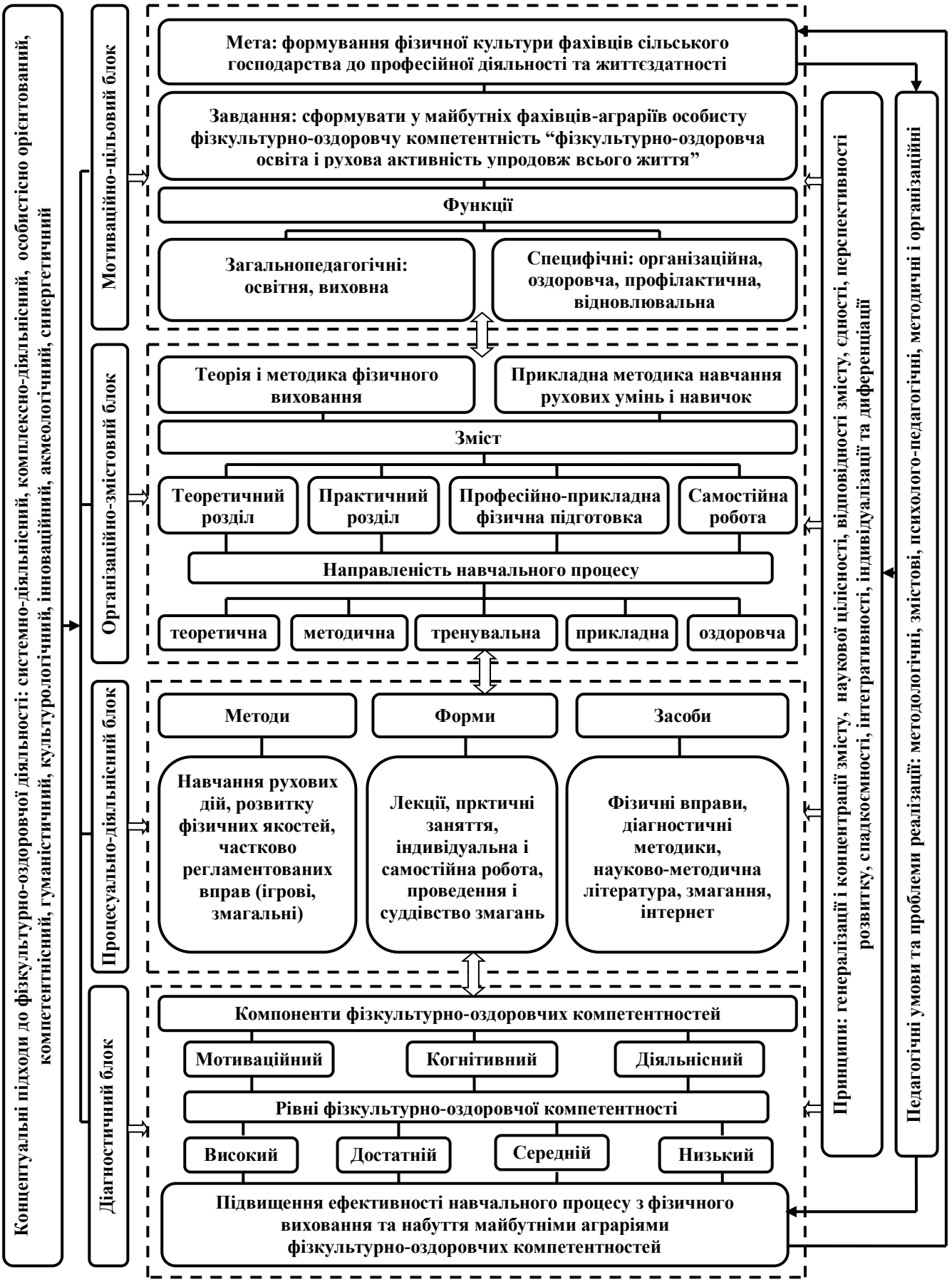


Рис. 3.2. Модель методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів

У тих випадках, коли *предметом вивчення є педагогічні методи і технології навчання і виховання єдність технологій для деякої сукупності методик навчання та виховання може виступати системоутворюючим фактором відповідних методичних систем* (наприклад, методичні системи з опанування техніки виконання фізичних вправ, групових видів фізкультурно-оздоровчої діяльності, засобів індивідуалізації фізичного виховання тощо). *Засоби фізичного виховання також можуть виступати системоутворюючими факторами відповідних методичних систем*, коли ці засоби застосовуються у педагогічних системах як предмет вивчення (наприклад, методичні системи для вивчення принципів будови методики вдосконалення фізичних якостей, засобів формування постави, засобів підвищення функціональних можливостей і працездатності тощо).

З позиції системного підходу обґрунтована модель методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів складається із таких компонентів: *мета, завдання, зміст, принципи, методи, форми, засоби і контрольно-оціночні вимірювання та тести* (табл. 3.1). У методичній системі названі компоненти підпорядковуються меті формування і розвитку особистості студента через навчання (процес фізичного виховання), що забезпечує всебічно розвинену особистість як суб'єкта життєдіяльності.

Таблиця 3.1

Компоненти методичної системи з фізичного виховання студентів аграрних університетів

Компоненти методичної системи	Зміст
Мета	Задоволення потреб студентів аграрних університетів і суспільства в цілому у формуванні всебічно духовно і фізично розвиненої особистості та сприяння підвищенню рівня її життєдіяльності
Завдання	1. Зміцнення здоров'я, підвищення життєдіяльності та опірності організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища. 2. Сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, тілобудови, профілактики захворювань, забезпечення доброго фізичного стану.

Продовження табл. 3.1

Компоненти методичної системи	Зміст
	3. Підвищення функціональних можливостей організму для необхідного рівня фізичної підготовленості (розвитку фізичних якостей) та працездатності. 4. Оволодіння системою рухових умінь і практичних навичок, що забезпечують безпечну життєдіяльність та психофізичну готовність до професійної діяльності. 5. Формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя для їх використання під час навчання, трудової діяльності, сімейного життя тощо. 6. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установок на здоровий спосіб життя, на фізичне і духовне самовдосконалення. 7. Набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової діяльності для досягнення особистих і професійних цілей. 8. Формування світогляду, естетичне і моральне виховання (краси рухів, естетичного ідеалу, м'язової насолоди тощо)
Зміст	1. Теоретичний розділ 2. Практичний розділ 3. Професійно-прикладна фізична підготовка 4. Самостійна робота 5. Методична підготовка
Принципи	1) гуманістичної орієнтації та демократизації педагогічного процесу; 2) пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості; 3) гармонійного і всебічного розвитку особистості до трудової та суспільно важливих видів діяльності; 4) оздоровчої спрямованості; 5) зв'язок фізичного виховання з життєдіяльністю (навчальною, трудовою); 6) загальнометодичні принципи: свідомості, активності, доступності, індивідуалізації, систематичності, послідовності, наочності; 7) специфічні принципи фізичного виховання: безперервності занять, чергування навантажень і відпочинку, поступового нарощування педагогічних впливів, адаптивного збалансування динаміки навантажень, прогресування тренувальних навантажень, циклічності занять, вікової, статевої і загальноосвітньої адекватності напрямків фізичного виховання
Методи	1. Спрямовані на оволодіння знаннями: розповідь, бесіда, опис, характеристика, пояснення (супроводжувальне, інструктаж).

Продовження табл. 3.1

Компоненти методичної системи	Зміст
	2. Спрямовані на оволодіння руховими вміннями та навичками: розчленованого і цілісного навчання. 3. Спрямовані на розвиток фізичних якостей (фізичну і ППФП): рівномірний, поперемінний, повторний, інтервальний, ігровий, змагальний, коловий
Форми	Навчальні заняття (урок): теоретичні (лекції, консультації), практичні (за спрямованістю, загальної фізичної підготовки, тренувальні, професійно-прикладної спрямованості, лікувальної і реабілітаційної спрямованості, методичні, колективні та індивідуальні). Позанавчальні заняття: в секціях за видами спорту, самостійне оздоровче і спортивне тренування, туристичні походи, спортивні змагання, ранкова гігієнічна гімнастика, вступна, профілактична та відновлювальна гімнастика, фізкультурні паузи, фізкультурні хвилинки, мікропаузи тощо.
Засоби	Традиційні і нетрадиційні засоби фізичного виховання з урахуванням фізкультурно-спортивних інтересів і майбутньої професійної діяльності, стану здоров’я, індивідуальних особливостей, рівня підготовленості студентів та матеріально-технічних умов, екологічного і метеорологічного середовища (окрім засобів, пов’язаних з ризиком для здоров’я і життя, що не відповідають етичним вимогам та формують насильство і жорстокість)
Контрольно-оціночні вимірювання, тести	Тести з фізичної підготовки, тести з ППФП, модульно-рейтингова система оцінки знань, умінь і стану фізичної підготовленості студентів з фізичного виховання [192, 193].

На думку С.С. Вітвицької [114, с. 31], системно-функціональний підхід до вивчення педагогічних систем (методична система фізичного виховання *автор.*) передбачає розуміння системи як багатовимірної багатоступеневої структури із багатьма параметрами, як складний внутрішньоінтегрований соціальний організм, який можна аналізувати і пояснювати; як сукупність елементів, властивостей і відношень, що взаємодіють і розвиваються. До основних ознак системності належать: цілісність і цілеспрямованість, структурованість, тобто склад елементів,

внутрішній поділ, упорядкування, класифікація цього цілого; взаємозв'язок зовнішнього і внутрішнього; інтегрованість окремих елементів і зв'язків.

Сутність методичної системи у фізичному вихованні полягає в ієрархічній залежності таких її підсистем: 1) дидактичні та методичні принципи фізичного виховання спрямовані на всебічну та професійно орієнтовану підготовку; 2) єдність загальної фізичної та спеціальної підготовки до майбутньої професійної діяльності; 3) зміст, структура й функції фізичного виховання розглядаються в контексті ППФП студентів-аграріїв; 4) весь процес фізичного виховання, поряд з професійними завданнями, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я студентів та набуття ними навиків і вмінь дотримання здорового способу життя, активного проведення дозвілля та залучення до цього інших.

Функціонування кожної з цих підсистем і всіх разом спрямоване на досягнення основної *мети фізичного виховання – задоволення потреб студентів аграрних університетів і суспільства в цілому у формуванні всебічно духовно і фізично розвиненої особистості, сприяння підвищенню рівня її життєдіяльності та сформованості високої фізкультурно-оздоровчої* ***компетентності.***

Категорія *"компетентність"* посідає одне із перших місць під час проектування та організації навчально-виховного процесу у ВНЗ. Теоретико-методологічні основи компетентнісного підходу до результатів навчальної діяльності та аналіз компетентностей розкриті в роботах вітчизняних і зарубіжних науковців: В.І. Байденко [49, с. 9], Н.М. Бібік [69, с. 45–50], В.А. Болотов, В.В.Сериков [76, с.12], Т.Г. Браже [82, с. 89–94], В.М. Веденський [98, с. 51–54], О.А. Дубасенюк [266], О.С. Заблоцька [295, с. 52–56], І.О. Зимня [312], Н.В. Кузьміна [386], А.К. Маркова [456, с. 53–63], О.І. Пометун [547, с. 18–19], А.В. Хуторський [704, с. 55–61], К.В. Шапошников [721, с.13] та інші.

Поняття "компетентність" трактується як складна інтегрована характеристика особистості, пов'язана з сукупністю знань, умінь, навичок, ставлень, а також досвіду, що разом дає змогу ефективно провадити діяльність або виконувати певні функції, забезпечуючи розв'язання проблем і досягнення певних стандартів у галузі професії або виді діяльності [547, с. 18]. Ряд

дослідників [69, 311, 361, 456 та ін.] також дотримуються думки, що компетентність відрізняється від понять “знання”, “вміння”, “навички”, а має інтегративний характер, співвідноситься з ціннісно-смисловими характеристиками особистості, які орієнтують на практичну діяльність. Компетентність С.П. Семенець [602, с. 246] розглядає як результат набуття компетенції, що є соціально закріпленим освітнім результатом, здатністю особистості, підґрунтям для реалізації людиною на практиці своєї компетенції. В.В. Краєвський і А.В. Хуторський [361] розглядають компетентність у певній галузі як володіння відповідними знаннями й здібностями, які дозволяють розуміти цю галузь і ефективно діяти в ній.

З позиції особистісно орієнтованої фізкультурно-оздоровчої освіти компетентнісний підхід передбачає діалектичне поєднаня особистісних, діяльнісних і соціальних чинників у системі фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової діяльності майбутніх фахівців-аграріїв до самовдосконалення, саморозвитку, дотримання здорового способу життя у процесі подальшої життєдіяльності. У сфері фізичного виховання майбутніх аграріїв під **компетентністю** можна розглядати: *складне системне особистісне утворення, що містить мотиваційно-ціннісні орієнтації на здоровий спосіб життя; емоційні і вольові складові, які забезпечують готовність фахівця до фізичного самовдосконалення і саморозвитку за допомогою засобів фізичної культури та спорту; наявність системних фізкультурно-оздоровчих знань, суб’єктного досвіду, вмінь і навиків для вирішення фізкультурно-оздоровчих питань у соціальній інфраструктурі села або у виробничому колективі.*

Змістовий і системний аналіз компетентнісного підходу до навчальної діяльності з фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчих заходів в аграрних університетах дозволили виділити складові фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх фахівців-аграріїв. Основоположною ідеєю є те, що фізкультурно-оздоровчі компетентності студентів-аграріїв забезпечують процес саморозвитку і самовдосконалення, збереження здоров’я, підтримання високого рівня фізичної підготовленості і працездатності, дотримання здорового способу

життя, наявність умінь і навиків залучити до цього інших у процесі професійної діяльності. До *фізкультурно-оздоровчих компетентностей* майбутніх фахівців-аграріїв належать:

- *проектувальна компетентність* – здатність до проектування власної рухової активності, способу життя, підтримання доброго стану здоров'я, високої фізичної підготовленості і працезданості та вміння передати це іншим;

- *особистісна (індивідуально-психологічна) компетентність* – здібність і вміння встановлювати міжособистісні відносини: "студент – викладач", "студент – колектив студентів", "майбутній фахівець-аграрій – члени трудового колективу", "фахівець-аграрій – управлінсько-адміністративний апарат";

- *управлінська компетентність* – наявність знань, умінь і навиків організувати й керувати фізкультурно-оздоровчою і спортивно-масовою роботою у сфері виробництва та села;

- *методична компетентність* – характеризується рівнем теоретичних знань у галузі фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, вміннями виконувати фізичні вправи та види рухової активності, наявність знань безпеки життєдіяльності та надання першої допомоги потерпілому, організація здорового способу життя в сім'ї або колективі. *Методична компетентність аграрія у галузі фізичного виховання і спорту розглядається як результат методичної підготовки випускника аграрного університету, який має бути здібним і готовим виконувати основні фізкультурно-оздоровчі і тренувальні функції спортивної діяльності, що визначаються його функціональною структурою методичного мислення.* Це вирішальна складова фізкультурно-спортивної компетентності (готовності) аграрія, яка характеризує рівень розвитку методичної компетентності і методичного мислення, що необхідні для продуктивного, творчого і практичного вирішення фізкультурно-оздоровчих завдань у різних умовах життєдіяльності. Наскільки кваліфіковано, з яким ступенем успішності справляється фахівець-аграрій з вирішенням завдань фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності у сфері аграрного сектора, це і є критерієм оцінки його методичної компетентності;

- *рефлексивна компетентність* пов'язана з уміннями виконати самоаналіз і самооцінку своєї фізкультурно-оздоровчої діяльності, оцінити стан здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, працездатності, рухової активності та поставити нові фізкультурно-оздоровчі або спортивні завдання для себе та працівників свого колективу.

Аналіз підходів до вивчення фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності в інших сферах життєдіяльності людини показує, що *компетентнісний підхід* об'єднує провідні ідеї і принципи реалізації діяльнісного, особистісно-орієнтованого, особистісно-діяльнісного, акмеологічного і андрогогічного підходів.

Компетентнісний підхід інтегрує принципи *діяльнісного* підходу, так як компетентність безпосередньо виявляється в діяльності і пов'язана з виявом, прийняттям і вирішенням багатьох проблем і завдань; *особистісно-орієнтований* підхід, направлений на особистість, її потреби і можливості, на її цілі і цінності, становлення фізичних, естетичних і духовних рис особистості; принципи *акмеологічного* підходу розглядаються як неодмінний атрибут або готовність, яка визначає прагнення особистості до здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності; *андрагогічний* підхід основується на просуванні студента до самостійного опанування знань, умінь і навиків, залучення до здорового способу життя, вибудови і корекції власної фізкультурно-оздоровчої діяльності, гнучкої адаптації до мінливих умов професійної діяльності.

У методичній системі існують також *функціональні компоненти* (організаційний, проективний, комунікативний, гностичний, конструктивний) системи фізичного виховання майбутніх аграріїв, які виступають у ролі стійких базових зв'язків структурних компонентів і забезпечують функціонування повноцінної фізкультурно-оздоровчої та освітньо-виховної діяльності студентів.

Функціональні компоненти педагогічної системи – це стійкі базові зв'язки основних структурних компонентів: між вихідним станом структурних елементів системи і кінцевим передбачуваним результатом. Структурні та функціональні елементи педагогічної системи – це елементи найбільш значущі, які зумовлюють

досягнення очікуваного кінцевого результату, що повинно бути закладено в самій системі, у всі її підсистеми, щоб кінцевий і проміжний результати були позитивними [606, с. 97].

Ґрунтуючись на дослідженнях О.Є. Антонова [21–23], С.І. Архангельського [33–35], О.А. Дубасенюк [266], Н.В. Кузьміної [385–393], Н.Г. Ничкало [491, 492], В.О. Сластьоніна [613, 614] та ін., можна стверджувати, що методична система має вирішувати також такі функції: *діагностико-корегуючу, спонукально-мобілізуючу, розвивальну, комунікативно-виховну, аналітико-оціночну*.

Діагностико-корегуюча функція виявляється в систематичному моніторингу знань, умінь, навичок, активності студентів у навчальному процесі; аналізі і корекції змісту та технології, форм, методів, методики проведення навчальних занять та фізкультурно-оздоровчих заходів, які є продовженням процесу фізичного виховання студентів. Ця функція також передбачає розв'язання проблеми розвитку і виховання студентів з метою вивчення змін, здійснення впливу на їх формування; встановлення причин, що перешкоджають розвитку бажаних рис і якостей та фізичних здібностей особистості.

Спонукально-мобілізуюча функція направлена на створення атмосфери зацікавленості фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю, підвищення інтересу до самостійних занять та рухової активності, нових засобів і технологій фізичного виховання.

Розвивальна функція передбачає на основі певного рівня фізичної і технічної підготовленості впровадження інноваційних технологій оздоровчої фізичної культури, створення оздоровчого середовища, вміння прогнозувати перебіг навчального процесу, орієнтуючись на кінцевий результат. Ця функція також передбачає розробку провідних цілей і програм розвитку особистості кожного студента й відповідного змісту процесу фізичного виховання; моделювання цілей, засобів власної фізичної підготовленості, рухового режиму, вибір засобів фізичної культури, розробку нових засобів, форм, методів, технологій фізичного виховання.

Комунікативно-виховна функція спрямована на вироблення командного голосу для подачі команд, умінні вести діалог з питань фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності, уміння встановлювати й пітримувати доброзичливі стосунки з колегами, реалізовувати свої комутативні здібності у майбутній професійній діяльності.

Аналітико-оціночна функція передбачає контроль, самоконтроль, оцінку й самооцінку як результату, так і процесу здійсненої діяльності з метою фіксації її підсумків і подальшого оцінювання, зіставлення з поставленими цілями та завданнями, внесення необхідних корективів у навчальний процес; пошук шляхів удосконалення власної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

До компонентів методичної системи, окрім перерахованих, належать *змістовна структура* (складові частини), *організаційна структура:* суб'єкти (викладачі) та об'єкти (студенти), а також результати їх взаємодії. Взаємозв'язана і взаємообумовлена діяльність суб'єктів та об'єктів методичної системи визначається завданнями фізичного виховання. Кожний із елементів функціонально-змістової структури методичної системи становить собою, по суті, відносно самостійну підсистему, яка має свою мету, завдання, зміст, закономірності, принципи, методи, форми і засоби, а також результати, які її характеризують. Дана модель методичної системи дозволяє також з'ясувати співвідношення між термінами "технологія навчання" і "педагогічна система". Технологія навчання є підсистемою педагогічної системи і впливає лише на якісні характеристики всіх інших підсистем.

Науково обґрунтувавши теоретичні основи фомування методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів, виявивши рівні її функціонування, до структури авторської моделі було введено *мотиваційно-цільовий, організаційно-змістовий, процесуально-діяльнісний і діагностичний блоки.*

Мотиваційно-цільовий блок моделі методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв є системоутворюючим, який визначає функції всіх інших компонентів системи і включає в себе мету та ієрархію завдань, функції,

структуру фізичної підготовки, систему вмінь, основним із яких є сприяння підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців для аграрного сектора, за рахунок формування у студентів мотивації свідомого ставлення до навчального процесу з фізичного виховання та його засобів. Частковими завданнями є:

1) формування мотиваційно-ціннісного ставлення до власного здоров'я, здорового способу життя, засобів фізичної культури та спорту, рухової активності тощо;

2) підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності;

3) формування психофізичних професійно-прикладних якостей, умінь і навиків;

4) оволодіння технікою і методикою вдосконалення в одному із видів спорту або рухової активності;

5) оволодіння знаннями, навиками і вміннями безпеки життєдіяльності. На цьому рівні проектується упровадження методичної системи в навчальний процес з фізичного виховання.

У мотиваційно-цільовому блоці можна виділити функції фізичного виховання: *загальнопедагогічні* (освітня, виховна) і *специфічні* (організаційна, оздоровча, профілактична, відновлювальна (рекреаційна).

Освітня функція направлена на задоволення потреб студентів у засвоєнні спеціальних теоретичних знань, набутті професійно значущих та організаційно-методичних умінь і навичок, тобто опанування певного обсягу знань у сфері фізичної культури і спорту, ППФП, здорового способу життя тощо.

До *виховної функції* належать, по-перше, формування фізкультурно-оздоровчої спрямованості особистості; по-друге, формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання; по-третє, формування переконаності у важливості систематичного фізичного вдосконалення для забезпечення високого рівня працездатності та підвищення професійно-прикладних фізичних якостей.

Організаційна функція полягає в організації занять у педагогічному процесі з фізичного виховання, від чого залежить успішне вирішення завдань навчального процесу. При цьому необхідно врахувати, що заняття проводяться з різним контингентом, у різних умовах і з різною спрямованістю, кожне заняття має свій зміст і форму.

До *оздоровчої функції* можна віднести удосконалення фізичних здібностей, спеціальних якостей, зміцнення здоров'я, та покращання антропометричних і морфофункціональних показників, а в цілому – фізичної працездатності.

Профілактична функція фізичного виховання направлена на профілактику травматизму, що становить собою комплекс організаційно-методичних заходів, спрямованих на вдосконалення фізичного виховання. Профілактика травматизму у фізичному вихованні викладена нами у ряді навчально-методичних посібників [504, 535, 536].

Відновлювальна функція фізичного виховання досягається внаслідок використання засобів фізичної культури за умови дотримання таких принципів організації і проведення занять: індивідуалізації, систематичності, поступовості, доступності, регулярності, орієнтації на визначені обсяги та інтенсивність фізичних навантажень. Профілактично-оздоровчі заняття спрямовані на попередження захворювань, відновлення фізичної працездатності та витривалості.

Організаційно-змістовий блок складається із фундаментальних законів, понять, фізкультурно-оздоровчих та спортивних технологій, направлених на зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості і працездатності, формування і виховання студента до життєдіяльності на основі безперервності, прийнятності і взаємодоповнення процесу фізичного виховання. Він базується на загальнодидактичних і частково дидактичних принципах, а також відповідає критеріям підбору засобів і форм фізичного виховання. Зміст навчального процесу допомагає досягнути мети і завдань фізичного виховання. Мета і зміст дисципліни "Фізичне виховання" для аграрних університетів реалізуються в навчальному процесі в рамках змістового компонента моделі методичної системи,

до якого входять методи, форми і засоби фізичного виховання. Знання, вміння і навики відображаються у методах навчання.

У вітчизняній літературі суть фізичного виховання, його функціонування розглядаються через категорії “діяльність” і “потреба”. Виступаючи складовою частиною суспільства, його підсистемою, фізичне виховання знаходиться у певних зв’язках, взаєминах з іншими соціальними підсистемами. Взаємозв’язки фізичного виховання із загальнокультурними, політичними і соціально-економічними умовами життя суспільства дуже складні і не однакові в різних формаціях. Його структура, ідеали, принципи, ціннісний склад, функції у цілому визначаються потребами і конкретними формами громадської організації людей на певних етапах історичного розвитку. Загальні закономірності функціонування фізичного виховання, що відображають характер взаємодії його з середовищем, можна сформулювати таким чином: фізичне виховання, що є підсистемою суспільства, формується і змінюється під впливом загальнокультурних, матеріальних і соціальних умов життя суспільства і обумовлених ними потреб, а у процесі функціонування діє на соціально-демографічні групи. Під час аналізу впливу умов життя суспільства на фізичне виховання виникають декілька груп чинників: загальнокультурні і соціально-економічні умови, демографічні, національні (традиції), склад населення, географічні і кліматичні умови регіонів, бюджет часу населення [374].

Натомість як особлива специфічна галузь людської діяльності фізичне виховання володіє відомим ступенем незалежності, певною самостійністю стосовно економічної соціально-класової структури суспільства. Це означає, що у сфері фізичного виховання і спорту виникають специфічні закономірності, які мають відмінні особливості, що обумовлені внутрішніми і зовнішніми чинниками [374].

Наприклад, Н.В. Кузьміна наводить ряд ознак, якими розрізняються між собою педагогічні системи: “умови – час, місце, матеріальна база, середовище, в якому здійснюється процес навчання” [386, с. 16–17]. Аналіз системи фізичного виховання у ВНЗ України та дисертаційних досліджень [474] також дає підстави

стверджувати, що на освітній, виховний, фізкультурно-оздоровчий (у широкому розумінні) процес навчання впливають суспільні умови, політико-економічна ситуація, соціальне середовище, територіальне оточення, матеріально-організаційні умови, соціальні, внутрішньовузівські відносини, які впливають на виховні взаємостосунки між викладачем і студентом. Досить важливо виділити умови, які створюють стан, тенденції і проблеми розвитку студентського колективу та окремих його членів.

Саме за допомогою технології формування змістових узагальнень навчального матеріалу, що реалізує логіку сходження від абстрактного до конкретного, а також спеціально організованої навчальної діяльності досягається інтенсивне формування "розвивальних новоутворень", і передусім: мотиву навчальної діяльності – фізкультурно-оздоровчого інтересу; психологічних механізмів цілепокладання через прийняття й постановку оздоровчих завдань; рефлексії навчальної діяльності, що дає змогу розуміти власні дії та операції; емоційно-ціннісної сфери навчальної діяльності, завдяки якій навчання набуває особливої значущості [602, с. 68].

Процесуально-діяльнісний блок включає впровадження розроблених методів, використовуваних організаційних форм і засобів фізичного виховання. Він забезпечує засвоєння студентами теоретичних знань, формування фізкультурно-спортивних умінь і навиків. Основу процесуально-діяльнісного блоку складає навчально-методичний комплекс з дисципліни "Фізичне виховання" (лекції, практичні, консультації, самостійні заняття, посібники, методичні рекомендації, комплекти завдань, засоби для самопідготовки, комплекси тестів, критерії оцінки студентів з фізичного виховання). Саме технологія викладання фізичного виховання виявляє умови функціонування методичної системи, визначає способи її реалізації (проектування) в навчальному процесі відповідно до поставлених цілей.

Діагностичний блок моделі методичної системи передбачає регулярний моніторинг і діагностику рівня сформованості у студентів знань, практичних умінь і навиків, рівня фізичної підготовленості. Цей блок передбачає контроль і

оцінювання ефективності фізичного виховання щодо застосування методик, які встановлюють рівні розвитку (поганий, низький, середній, вищий за середній, високий). Він реалізується через модульно-рейтингову систему оцінки знань, умінь, стану фізичної підготовленості, ППФП, самостійної роботи [175, 192, 193,] та систему тестів, які дозволяють перевірити сформованість мотиваційно-цільового, організаційно-змістового і процесуально-діяльнісного компонентів методичної системи.

Можна повністю погодитися із твердженням О.Т. Винничука [107, с. 15] про те, щоб зрозуміти всю повноту галузі фізичного виховання, потрібно вийти за рамки розуміння самого фізичного виховання. Йдеться про його зовнішню, нібито декоративну сторону, а також про розуміння зв'язку фізичного виховання з навкологалузевими питаннями, тобто зі всім тим, що на нього впливає, доповнює, окреслює напрямки діяльності тощо. Поза розумінням цього всі моделі й концепції фізичного виховання навіюватимуть гнітюче враження неповноти.

3.4. Педагогічне конструювання та проектування змісту навчального процесу в аграрних університетах на основі моделі методичної системи фізичного виховання

Під *конструюванням* у сучасній педагогіці розглядається матеріальне (реальне) втілення проектної діяльності, пов'язаної з відбором, композицією, розробкою навчального матеріалу, тобто створення матеріальної основи для здійснення розробленого проекту на практиці, в той же час і в ході теоретичного проектування [101, 250, 740]. Методологічну основу конструювання методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв складають: системний підхід, концепція фізичного виховання в системі освіти України [352], загальні принципи формування фізичної культури людини [648, с. 49–51], принципи фізичного виховання [648, с. 46–48], методичні принципи фізичного виховання [648, с. 51–55], принципи побудови занять у процесі фізичного виховання [648, с. 55–59] та засоби фізичного виховання.

Окрім того, як принципи формування змісту методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів слід також виділити:

1. Принцип генералізації і концентрації змісту методичної системи на основі концепцій, закономірностей, ідей та інноваційних технологій фізкультурно-оздоровчої освіти, теорії і методики фізичного виховання, педагогіки і психології, на яких базується навчальний предмет “Фізичне виховання”.

2. Принцип наукової цілісності, який вимагає засвоєння окремих видів спорту, розвитку фізичних якостей, набуття вмінь і навиків як частини загального процесу фізичного виховання.

3. Принцип відповідності змісту фізичного виховання майбутній професійній діяльності фахівців-аграріїв.

4. Принцип єдності змісту фізичного виховання та інших навчальних дисциплін з метою створення у майбутнього фахівця цілісної наукової картини для забезпечення стійкої життєдіяльності.

5. Принцип перспективності розвитку знань, практичних і методичних умінь і навиків, мотиваційно-ціннісного ставлення до засобів фізичного виховання з метою збереження і дотримання здорового способу життя після закінчення ВНЗ.

Як критерії формування змісту методичної системи фізичного виховання доцільно використовувати такі положення:

- цілісне відображення у змісті навчання завдань формування всебічно розвиненої особистості майбутнього фахівця-аграрія;

- високий науковий, методичний і практичний рівень змісту навчальних занять;

- відповідність складності змісту навчального процесу реальним можливостям студента: стану здоров’я, рівню фізичного розвитку і фізичної підготовленості, наявності умінь і технічних навиків щодо виконання вправ тощо;

- відповідність обсягу змісту навчального матеріалу відведеному часу для його засвоєння або виконання;

- відповідність змісту навчального матеріалу матеріально-технічній базі ВНЗ та наявності фахівців даного профілю.

Словесний опис алгоритму проектування методичної системи у маштабі дисципліни “Фізичне виховання” може бути таким:

1. Визначення мети проектування і рівнів оволодіння навчальним змістом дисципліни.

2. Визначення комплексу педагогічних чинників і умов, які впливають на досягнення мети.

3. Розробка структури планування і проведення навчальних занять, тобто побудова конкретної моделі педагогічного об’єкта (моделювання).

4. Висування гіпотез про варіанти досягнення мети (прогнозування).

5. Розробка змісту контролю та оцінювання опанування навчальної дисципліни.

6. Обґрунтування концепції побудови методичної системи фізичного виховання.

Таким чином, з упровадженням нової методичної системи фізичного виховання змінюється педагогічний процес (система навчання), тобто технологія фізичного виховання (навчання) є первинною стосовно педагогічної системи. Відповідно проектування нової педагогічної системи пов’язане, по-перше, з проектуванням і впровадженням нової технології навчання і, по-друге, з подальшими змінами в інших підсистемах педагогічного процесу.

Як наступну ключову позицію, яка дозволяє розкрити сутність технологічного підходу до формування змісту навчального процесу з фізичного виховання, доцільно розглядати відповідні фізкультурно-оздоровчі та прикладні технології навчання. У дидактиці вищої школи основними характеристиками технології навчання дослідники називають системність, науковість, інтегративність, відтворення, ефективність, якість, мотивованість навчання, новизну, алгоритмічність, інформаційність, можливість тиражування, перенесення в нові умови тощо [474]. З точки зору особистісно орієнтованої моделі навчання технологія фізичного виховання може розглядатися як упорядкована сукупність педагогічних дій, операцій і заходів, які забезпечують досягнення запланованого результату навчання у мінливих умовах навчально-

виховного процесу. Зміни можуть бути обумовлені різним рівнем фізичної та технічної підготовленості студентів, їх мотивацією та інтересами тощо.

Під час формування змісту методичної системи ми виходили з того, що "технологія навчання" і "методика навчання" мають певні відмінності. На думку П.І. Образцова [499, с. 8], ця відмінність виявляється, по-перше, в тому, що методика дозволяє відповісти на питання: "Яким шляхом можна досягнути поставлених результатів у навчанні?", а технологія – на питання: Як зробити це "гарантовано?" По-друге, технологія навчання носить ярко виражений персоніфікований характер і по своїй суті дуже наближена до поняття "авторська методика навчання". Якщо "методика" виявляє алгоритм використання комплексу методів і прийомів навчання, що не стосуються безпосередньо конкретної особистості, яка їх утілює, то технологія навчання передбачає прилаштування до неї особистості викладача у всіх її різноманітних виявленнях. Відповідно кожне дидактичне завдання може бути ефективно вирішене за допомогою технології, зпроектованої і реалізованої кваліфікованим педагогом-професіоналом. У цьому полягає одна із важливих розбіжностей у технології навчання та методиці [474].

С.С. Вітвицька у своїх дослідженнях звертає увагу на те, що поняття "педагогічна технологія" є змістовим узагальненням, яке може бути представлено трьома аспектами: *науковим* (педагогічна технологія – складова педагогічної науки, що проектує педагогічні процеси у педагогічних системах); *процесуально-описовим* (опис, алгоритм процесу, сукупність цілей, змісту методів і засобів, для досягнення гарантованих результатів, запланованої мети); *процесуально-діяльнісним* (здійснення технологічного процесу, функціонування всіх особистісних, інструментальних і методологічних педагогічних засобів) [114, с. 131].

Поданий теоретичний аналіз проблеми свідчить, що під педагогічною технологією автор, насамперед, розуміє систему найбільш раціональних способів досягнення педагогічної мети, наукову організацію навчально-виховного процесу, що визначає найбільш раціональні й ефективні способи досягнення кінцевих освітньо-культурних цілей. При цьому педагогічна технологія має задовольняти

певні основні методологічні вимоги, критерії технологічності: концептуальність (опора на певну концепцію, що містить філософські, психологічні, дидактичні і соціально-педагогічні обґрунтування освітніх цілей); системність (педагогічна технологія повинна мати всі ознаки системи); логічність процесу, взаємозв'язок усіх його складових, цілісність; керованість (можливість планування цілей, проектування процесу навчання, поетапної діагностики, варіювання засобами і методами з метою корекції результатів); ефективність (оптимальність витрат, гарантованість досягнення запланованого результату – певного стандарту навчання); відтворюваність (можливість застосування в інших однотипних умовах, іншими суб'єктами); єдність змістової і процесуальної складової, їх взаємообумовленість [114, с. 131–132].

Таким чином, в основі розробки технології навчання лежить проектування високоефективної навчальної діяльності студентів та управлінської діяльності викладача. Така стратегія втілюється у принциповій направленості змісту і форм навчального процесу з пріоритетом на особистісно розвиваючі технології навчання. При цьому особистісно орієнтовані технології фізичного виховання в аграрних ВНЗ мають враховувати: особистісні якості студентів, оптимальність навчального поцесу, дидактичні принципи, рухову активність, самостійні заняття фізичними вправами тощо.

Проектування технології навчального процесу у фізичному вихованні, виходячи із формування змісту методичної системи, можна подати таким чином (рис. 3.3). При цьому методична система передбачає наявність зворотного зв'язку між кінцевим результатом навчальної діяльності і кожним проміжним етапом технології навчання. Це дозволяє оперативно і своєчасно управляти і коректувати навчальний 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.

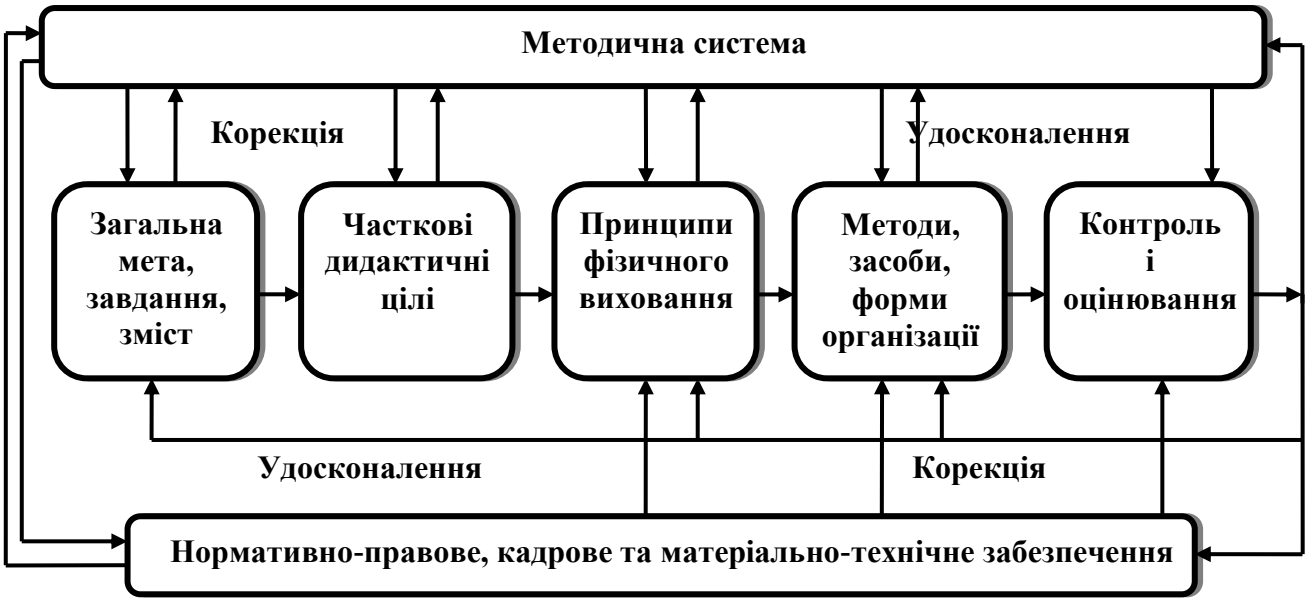


Рис. 3.3. Технологія навчального процесу з фізичного виховання

У сучасних умовах розвитку фізкультурно-оздоровчої освіти найбільш доцільно відбір засобів фізичного виховання для методичної системи проводити на основі теорії дидактичної єдності організаційно-змістового і процесуально-діяльнісного блоків. Навчальний процес з фізичного виховання у даному аспекті можна уявити як процес управління, в якому викладач (суб'єкт управління) впливає шляхом надання інформації на студента (об'єкт управління) з метою досягнення мети і завдань. Суб'єкт і об'єкт педагогічного процесу є постійними, мета та завдання формують різну спрямованість навчання, потребують взаємообумовлених впливів, викликаних вирішенням певних завдань.

Формування змісту методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв потребує: спрямовуючої ролі викладача, відповідності фізкультурно-оздоровчої діяльності педагогічним принципам, доступності для студентів поставлених педагогічних завдань. Визначені чіткі принципи і критерії формування змісту методичної системи фізичного виховання дозволять викладачу на високому науковому рівні реалізувати в навчальному процесі поставлену ним мету навчання.

В основу відбору змісту курсу *"Фізичне виховання"* поряд із загальнодидактичними принципами, розкритими у роботах

С.І. Архангельського, А.П. Бєляєвої, М.С. Гончаренко, О.А. Дубасенюк, О.Д. Дубогай, Т.Ю. Круцевич, Б.М. Шияна та ін., входять питання його загальних теоретичних основ *(теорія і методика фізичного виховання)* і питання вивчення окремих розділів, видів рухової активності *(прикладна методика, яка сприяє підвищенню рівня рухової активності).* Вся навчальна програма з фізичного виховання розділена на чотири модулі, які складаються з блоків. Зміст і вимоги модулів і блоків, вносяться до робочих програм кожного курсу і в кожному семестрі.

Перерахуємо основні вимоги до теоретичних знань у галузі фізичного виховання майбутніх аграріїв.

Модуль 1. Теоретичний розділ. Його мета – опанування студентами впорядкованої системи соціальних, природничо-наукових, психолого-педагогічних та соціальних знань з фізичної культури і спорту. Модуль теоретичного розділу навчальної програми складається із п’яти блоків на кожному курсі.

І курс. *Блок 1.* Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров’я і фахової дієздатності.

Блок 2. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Блок 3. Фізична культура і основи здорового способу життя студента.

Блок 4. Фізична підготовка в системі фізичного вдосконалення людини.

Блок 5. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення.

ІІ курс. *Блок 1.* Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.

Блок 2. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.

Блок 3. Спорт у системі формування особистості.

Блок 4. Основи атлетизму (бодібілдинг, пауерліфтинг, армспорт).

Блок 5. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.

ІІІ курс. *Блок 1.* Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в

Олімпійських іграх.

Блок 2. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення.

Блок 3. Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ. Гігієнічні основи фізичних вправ.

Блок 4. Основи раціонального харчування за різноманітних видів і умов праці та особливостей життєдіяльності.

Блок 5. Оздоровче-прикладне значення туризму. Види туризму.

IV курс. *Блок 1.* Фізична культура, фізичне вдосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди.

Блок 2. Основи фізичного виховання в сім'ї.

Блок 3. Основи психогігієни.

Блок 4. Міжнародний рух залучення населення до рухової активності "Спорт для всіх".

Блок 5. Оцінювання рівня фізичної підготовленості. Методика розробки і реалізації індивідуальної багаторічної програми фізичного вдосконалення.

Матеріал **практичних розділів** засвоюється на навчальних і позанавчальних практичних заняттях з фізичного виховання. У практичному розділі програми (фізична підготовка) реалізується стратегія диференційованого підходу на трьох відділеннях: основному навчальному, спеціальному медичному і спортивного вдосконалення [649, с. 163]. До змісту практичного розділу були відібрані засоби фізичної підготовки, які сприяють удосконаленню основних систем (серцево-судинної, дихальної, опорно-рухового апарату, м'язової) організму та відповідають інтересам студентів і не потребують додаткового обладнання, а їх вплив може оперативно корегуватися у навчальному процесі. Зміст фізичної підготовки студентів передбачав досягнення певного рівня розвитку фізичних здібностей, набуття рухових умінь і навичок, що відповідають вимогам майбутньої професійної діяльності, сприяють успішному поєднанню навчання із заняттями з фізичного виховання, та дозволяв студентам успішно адаптуватися до навчального процесу і життєдіяльності.

У процесі фізичної підготовки використовувався широкий арсенал традиційних та інноваційних засобів та методів фізичного виховання. Основними засобами практичного розділу були фізичні вправи: загальнорозвиваючі, професійно-прикладні, спортивні, відновлювальні, лікувальні, рекреаційні, профілактичні. Вправи виконувалися за певними методиками, які дозволяли впливати на розвиток окремих фізичних якостей студентів та комплексну підготовку. Вправи підбиралися також залежно від переважного вияву певних рухових умінь і навичок, а саме: бігові, стрибкові, акробатичні, гімнастичні, ігрові тощо. Розроблені нами методики фізичної підготовки студентів у навчальному процесі дозволяли використовувати вправи, виходячи зі структури рухів (циклічні, ациклічні, змішані), за переважним впливом на розвиток м'язових груп, за особливостями режиму роботи м'язів, за інтенсивністю роботи та механізмами енергозабезпечення [126, 175, 176, 183, 200, 207, 504, 535–537 та ін.]. Під час виконання фізичних вправ широко використовувалися оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори [171, 176, 203, 215, 509 та ін.]. Формуючи практичний зміст навчального процесу, ми також враховували, що оптимальний режим спеціально організованої рухової активності студентів, не залежно від віку, статі, інтересів, умов тощо, повинен включати три групи засобів: 1) вправи аеробної спрямованості, що підвищують і підтримують високий рівень функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем; 2) вправи силового спрямування, що сприяють зміцненню рухового апарату – м'язової системи, кісткової системи, з'єднувальних тканин – зв'язок і сухожилок; 3) вправи, направлені на розвиток гнучкості, що сприяють покращанню стану м'язової, з'єднувальної і кісткової тканин, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату [424].

Добір засобів і методів фізичної підготовки здійснюється з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей студентів, рівня їхнього здоров'я, фізичної підготовленості, наявності умов для занять, екологічного добробуту регіону. Сукупність методів і засобів фізичного виховання студентів регламентується основними теоретико-методичними

положеннями фізичного виховання та спорту, дидактики, психології та педагогіки щодо індивідуально орієнтованого комплексного виховання та формування здорового способу життя особистості.

Засоби фізичної підготовки, розвиток фізичних якостей, методики вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання викладені нами у численних науково-методичних працях [161, 164, 172, 183, 193, 207, 225, 504, 535–537 та ін.]. Запропоновані методичні основи організації фізичних навантажень, зміст засобів фізичної підготовки та особливості їх використання у навчальному процесі передбачають наявність педагогічного впливу на компоненти фізичної, вольової, духовної сфери особистості, позитивно позначаються на успішності навчання студентів та стимулюють перебіг розумових процесів і відновлення розумової працездатності [167, 172, 177 та ін.], забезпечують реалізацію комплексного вдосконалення особистості.

З метою оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів та якості проведення практичного розділу фізичного виховання в кожному семетрі проводився модульний контроль (виконання тестів з фізичної підготовки), який забезпечує, з одного боку, всебічний і систематичний розвиток фізичних якостей студента, а, з іншого, виконання його у повному обсязі, дозволяє студенту виявити свої недоліки у фізичній підготовці і в наступному семестрі їх ліквідувати і покращити рівень своєї фізичної підготовленості та успішності з фізичного виховання.

Модуль 2. Практичний розділ. Цей модуль спрямований на оцінювання рухових дій, техніки виконання фізичних вправ, розвиток фізичних якостей і покращання стану фізичної підготовленості студентів. Він складається із восьми блоків на всіх курсах. Показники фізичної підготовленості на кожному курсі повинні зростати, за що нараховуються додаткові заохочувальні або штрафні бали.

Блок 1. Розвиток витривалості. Біг на 3000 м – чоловіки, 2000 м – жінки.

Блок 2. Розвиток швидкості. Біг на 100 м.

Блок 3. Розвиток сили. Стрибок у довжину з місця.

Блок 4. Розвиток силової витривалості. Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі.

Блок 5. Підтягування на перекладині – чоловіки; вис на перекладині на зігнутих руках – жінки.

Блок 6. Піднімання тулуба в сід за 1 хв з положення лежачи на спині, руки за головою.

Блок 7. Розвиток спритності. Човниковий біг 4 х 9 м.

Блок 8. Розвиток гнучкості. Нахили тулуба вперед з положення сидячи.

Складовою частиною курсу фізичного виховання в аграрних ВНЗ є також ППФП, що становить собою цілеспрямований педагогічний процес, який сприяє формуванню прикладних знань, фізичних, психічних і спеціальних якостей, умінь і навичок, а також досягненню об’єктивної готовності студента до успішної професійної діяльності.

Наразі прикладна спрямованість фізичного виховання реалізується не тільки через нормативи і вимоги загальної фізичної підготовки, але й через спеціальну фізичну підготовку до професійної діяльності. При цьому використання фізкультурно-спортивних і оздоровчих засобів до сучасної висококваліфікованої праці в АПК вимагає певного профілювання фізичного виховання з урахуванням особливостей обраної професії. Еколог, інженер, агроном, ветлікар, економіст і т. п. відрізняються не тільки своїми знаннями і вміннями, а й спрямованістю, характером мислення, професійними принципами своєї діяльності, комунікабельними властивостями, ціннісними орієнтаціями, рисами організації праці і рядом інших якостей, пов’язаних з їх професійною діяльністю. Тому виховання цих якостей входить до складу професійної підготовки майбутнього фахівця, що включає в себе створення професіограм і моделей спеціаліста та описує знання і якості, які треба сформувати у процесі його підготовки.

Окрім того, було встановлено, що в осінньо-зимовий період 49,0 % фахівців аграрного сектора працюють переважно рухаючись, а 47,7 % – переважно сидячи, а 3,6 % – стоячи. У весняно-літній період ці цифри суттєво змінюються. В русі робота проходить уже у переважної частини фахівців (74,4 %), а сидячи лише у

25,1 % , стоячи – 1,8 %. Крім того, 56,8 % фахівців аграрного сектора протягом календарного року працюють у змішаних умовах (і у приміщенні, і на відкритому повітрі), 31,3 % – проводять свій робочий день переважно у приміщенні. Решта працюють в основному на відкритому повітрі [365]. Такі чинники вимагають сформувати систему навчальної і виховної діяльності студентів аграрних ВНЗ, яскраво забарвлену професійною специфікою, яка значною мірою визначає ефективність їх майбутньої трудової діяльності. ППФП покликана розв'язувати на основі широкої загальної фізичної підготовки такі спеціальні проблеми:

1. Забезпечення високого рівня функціонування основних фізіологічних систем організму в умовах сучасного аграрного виробництва.

2. Формування психофізичних і спеціальних фізичних якостей, які визначають успішність майбутньої професійної діяльності: загальної витривалості, силової витривалості, статичної витривалості, сили, швидкості рухів, швидкості реакцій, спритності, гнучкості, спеціальної координації рухів, стійкості до заколихування, вестибулярної стійкості, витривалості до високих і низьких температур та їх значних відхилень, стійкості до гіпоксії і гіподинамії, відчуття часу і простору, спостережливості, перенесення, концентрації і стійкості уваги, оперативного мислення, короткочасної пам'яті, емоційної стійкості; вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості і завзятості, витримки і самовладання, рішучості і сміливості, ініціативності і самостійності.

3. Передача знань, умінь і навичок із використання засобів фізичної культури: а) для нівелювання дії на організм несприятливих факторів зовнішнього середовища, специфічних і шкідливих умов професійної діяльності; б) для активного відпочинку і відновлення працездатності (в робочий і вільний час); в) для підвищення працездатності і продуктивності праці у професійній діяльності.

4. Формування рухових умінь і навичок, що сприяють досягненню об'єктивної готовності студента до успішної професійної діяльності.

5. Виконання службових і суспільних функцій із впровадження фізичної культури і спорту у професійному колективі, в соціальній інфраструктурі села,

формування особистості та її моральних якостей (відданість справі, працелюбність, колективізм, вимогливість до себе, справедливість, чесність, повага до людей, почуття власної гідності тощо). Ці завдання вирішуються спільно із загальновиховними і професійно-освітніми завданнями. Всі вони конкретизуються з урахуванням особливостей кожної професії.

Тому основною метою ППФП є досягнення найбільшої продуктивності праці за одночасного всебічного покращання умов праці і вдосконалення особистості працюючого, його духовних, моральних і фізичних якостей. Професійне профілювання процесу фізичного виховання в аграрних ВНЗ має важливе практичне значення для суспільства, тому що є одним із безпосередніх чинників покращання професійної підготовки кадрів, скорочення термінів опанування професійних умінь і навичок, підвищення надійності функціонування фізіологічних функцій фахівців в умовах аграрного виробництва.

Суттєве значення для конкретного змісту ППФП фахівців сільського господарства мають такі типові показники праці, як сфера діяльності і вид праці, найважливіші виробничі операції, переважаючі типи діяльності, знаряддя і форми організації праці. Кожен з цих показників вимагає певних фізичних і психічних якостей і навичок. Зміст засобів ППФП викладений нами у методичних рекомендаціях і навчальних посібниках [126, 166, 184–187, 200, 206, 207, 218, 224, 535–537 та ін.].

З метою оцінювання психофізичних якостей, спеціальних рухових умінь і навичок, фізіологічних можливостей організму, виходячи з вимог професійної діяльності, в кожному семестрі проводився модульний контроль. Методика оцінювання ППФП студентів і використовувані тести наведені в наших наукових працях та навчальних посібниках [184–187, 206, 207, 536, 537 та ін.].

Модуль 3. Професійно-прикладна фізична підготовка. Цей модуль передбачає оволодіння системою знань і спеціальних вправ, спрямованих на формування фізичних і психомоторних якостей, рухових умінь, навичок і вдосконалення психофізіологічних можливостей організму з урахуванням

особливостей майбутньої професійної діяльності студентів. Він складається з трьох блоків на кожному курсі.

І курс. *Блок 1.* Опанування виробничої діяльності фахівця свого профілю з урахуванням психофізіологічних та санітарно-гігієнічних критеріїв в умовах різних негативних факторів.

Блок 2. Освоєння різних методів загартування (повітряних, водних, сонячних, тощо).

Блок 3. Застосування засобів зміцнення серцево-судинної системи. Оволодіння умінням оцінити діяльність серцево-судинної системи.

ІІ курс. *Блок 1.* Використання засобів фізичної культури і спорту для підтримки і відновлення працездатності.

Блок 2. Опанування засобів активного і пасивного відпочинку.

Блок 3. Засвоєння і застосування засобів тренування вестибулярного апарату. Оволодіння тестами з оцінювання тренованості вестибулярного апарату.

ІІІ курс. *Блок 1.* Опанування навичок орієнтування на місцевості без приладів та організації побуту у польових умовах.

Блок 2. Освоєння і використання засобів фізичної культури і спорту для відновлення працездатності в незадовільних умовах навколишнього середовища.

Блок 3. Підготовка до роботи в умовах гіпоксії. Оволодіння тестами з оцінювання стійкості проти гіпоксії.

IV курс. *Блок 1.* Оволодіння засобами пересування в умовах сільської місцевості.

Блок 2. Опанування засобів фізичної культури і спорту для зняття фізичного і нервово-психічного напруження.

Блок 3. Оволодіння навичками орієнтування на місцевості за допомогою приладів. Удосконалення у спортивному орієнтуванні.

Згідно з базовою програмою фізичного виховання у ВНЗ ІІІ–IV рівнів акредитації самостійна робота студентів має стати однією з найважливіших складових навчального процесу. Самостійність у роботі й збільшення її ролі у системі навчання сприяє повнішому розкриттю потенційних можливостей

студентів, забезпечує формування в них інтересу до вивчення предмета, активізує мислення, спонукає до глибшого знання програмного матеріалу й розвиває вміння активно набувати знання [609, с. 186].

Окрім того, слід урахувати, що феномени інтенсифікації, диференціації і індивідуалізації фізкультурно-оздоровчої освіти у навчальному процесі з фізичного виховання спонукають до активного розвитку самостійних занять, які сприяють вирішенню таких дидактичних завдань: виявляти найбільш здібних і талановитих студентів до певних видів спорту, формувати стійкий інтерес до активних занять фізичними вправами та спортом, підвищувати рівень фізичної підготовленості і працездатності, вдосконалювати і розширювати діапазон рухових умінь і навиків, підвищувати рівень фізичної культури. Позанавчальні заняття розглядаються як частина ефективного навчального процесу.

Під час конструювання систем завдань, які були направлені на підвищення рівня рухової активності студентів під час самостійних занять, ми виходили з того, що кожна така система має бути націлена на формування знань, умінь і навиків фізкультурно-оздоровчої діяльності, підвищення функціональних можливостей організму, набуття навиків і компетентностей організації і проведення самостійних занять фізичними вправами і видами спорту, залучення якомога більшої частини студентської молоді до рухової активності.

Для оцінювання стану самостійної роботи студентів з фізичного виховання був розроблений модуль, виконання якого контролювалося викладачем у кожному семестрі.

Модуль 4. Самостійна робота студентів. Передбачає поглиблення знань у галузі фізичної культури та спорту, гігієни харчування, вдосконалення спортивної майстерності, використання засобів відновлення працездатності, самостійне виконання фізичних вправ тощо. Цей модуль є однаковим для всіх курсів і складається з десяти блоків, але його виконання потребує індивідуального підходу до кожного студента.

Блок 1. Систематичне виконання комплексу ранкової гігієнічної гімнастики або спеціалізованої зарядки.

Блок 2. Виконання вправ виробничої гімнастики у процесі підготовки домашніх завдань.

Блок 3. Виконання мінімального тижневого обсягу занять фізичними вправами, рекомендованого навчальною програмою.

Блок 4. Виконання додаткових вправ у позанавчальний час за завданням викладача.

Блок 5. Удосконалення спортивної майстерності в одному з видів спорту або нетрадиційних засобів фізичної культури.

Блок 6. Участь у спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах.

Блок 7. Оволодіння знаннями з теорії і методики фізичної культури і спорту, засобами здорового способу життя.

Блок 8. Опанування знань, умінь і навичок розвитку професійно-прикладних психофізичних якостей.

Блок 9. Оволодіння прийомами самоконтролю за рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Блок 10. Опанування прийомів самомасажу і методів лікувальної і оздоровчої фізичної культури.

За виконання всіх вимог програми з фізичного виховання (теоретичний і практичний розділи, професійно-прикладна фізична підготовка, самостійна робота) студенту виставляється оцінка і кількість балів як окремо за кожний модуль, так і за виконання всієї програми. Це дає змогу визначити рейтингову оцінку студента і його рейтинг у групі, на курсі, факультеті.

Під *рейтинговою оцінкою* слід розглядати інтегральну чисельну оцінку теоретичних знань, оцінку показників виконаних студентами тестів з фізичної підготовки, оцінку вимог і тестів з професійно-прикладної фізичної підготовки, кількість балів, набраних за виконання завдань із самостійної роботи та кількість заохочувальних і штрафних балів.

Максимальна сума балів, яку може набрати студент за виконання навчальної програми з фізичного виховання протягом навчального року, дорівнює 100 балам, а саме: за виконання теоретичного розділу – максимальна сума балів – 25, за

практичний розділ – 45, за професійно-прикладну фізичну підготовку – 15, за самостійну роботу – 10, заохочувальні бали – 5 (рис. 3.4).

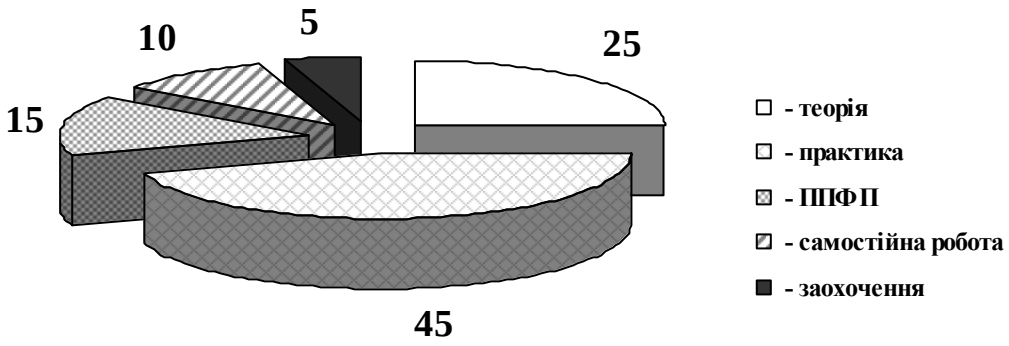


Рис. 3.4. Співвідношення модулів у ході оцінювання якості засвоєння студентами навчального матеріалу з фізичного виховання (у балах)

Загальна рейтингова оцінка виставляється студенту за виконання модулів і блоків, які передбачені в кожному семестрі (рис. 3.5; 3.6), що дає змогу визначити рейтинг студента. Модулі 2 і 4 студенти виконують у кожному семетрі у повному обсязі. Модуль 2 (фізична підготовка) забезпечує, з одного боку, всебічний і систематичний розвиток фізичних якостей студента, а, з іншого, виконання його у повному обсязі, дозволяє студентові виявити свої недоліки у фізичній підготовленості і в наступному семестрі їх ліквідувати та краще підготуватися до виконання тестів з фізичної підготовки. Модуль 4 вимагає систематичного збереження і зміцнення здоров’я, формування здорового способу життя.

Під *семестровою рейтинговою оцінкою* слід розглядати інтегральну чисельну оцінку за виконання всіх розділів навчальної програми за окремий семестр, яка визначається після закінчення основного терміну семестрового контролю.

Рейтинг студента – це є його порядкова позиція в навчальній групі, на курсі, факультеті, визначена після закінчення семестру або навчального року на підставі його рейтингової оцінки.

Рейтинг студента визначається шляхом додавання загальних балів, отриманих за виконання модулів навчальної програми, і заохочувальних балів та відніманням штрафних балів. Так, наприклад, якщо студент за теоретичний

розділ набрав 19 балів (оцінка його за цей розділ становитиме 19 : 5 = 3,8 бала, заокруглено 4 бали, тобто “добре”), за практичний розділ – 34 бали (оцінка “добре”), за професійно-прикладну фізичну підготовку – 12 балів (оцінка 12 : 3 = 4 бали, тобто “добре”), за самостійну роботу 3,5 бала (оцінка – “погано”), отримав 3,5 заохочувальних балів і 3 штрафні бали.

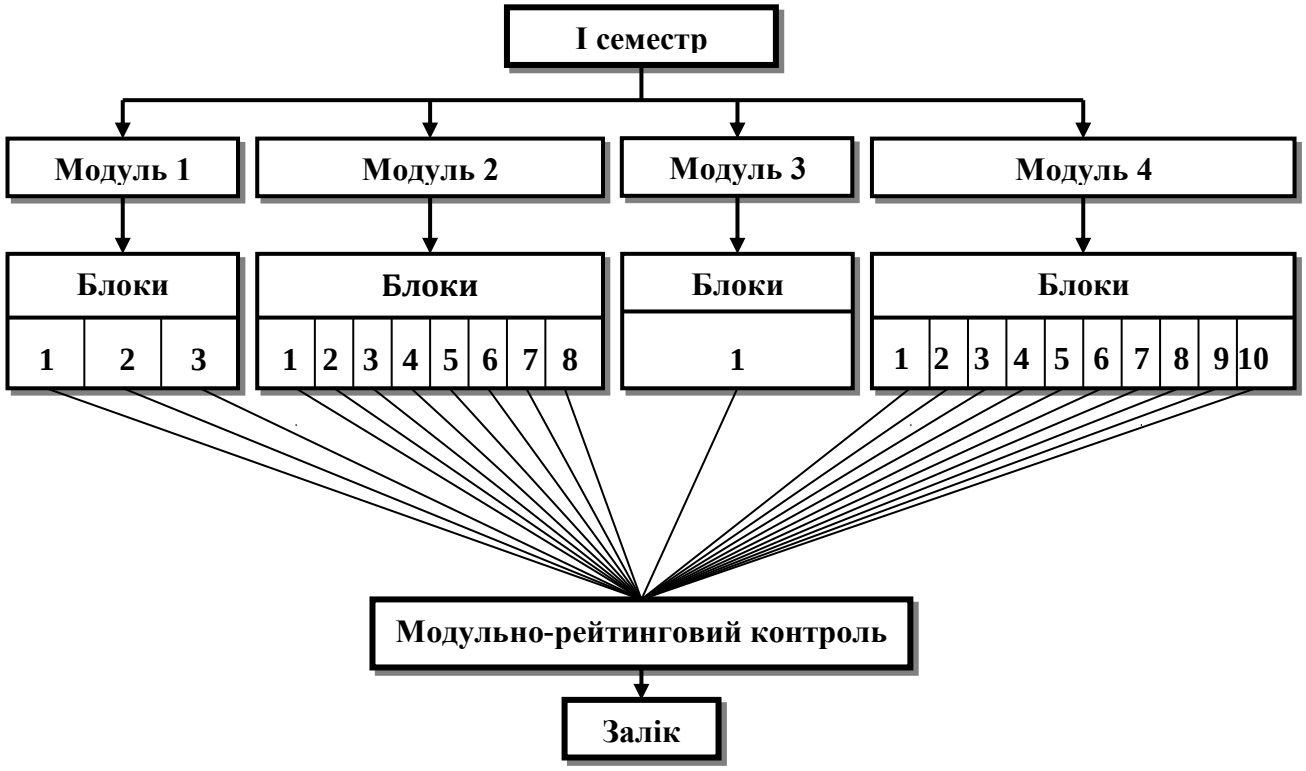


Рис. 3.5. Схема впровадження технології методичної системи в навчальний процес з фізичного виховання студентів в першому семестрі

Рейтинг студента = 19 + 34 + 12 + 3,5 + 3,5 – 3 = 69, що є загальною сумою балів за навчальний рік, тобто “зараховано”, або диференційована оцінка “задовільно”. Це свідчить про те, що студент успішно виконував усі вимоги протягом семестру або навчального року і може отримати залік або залікову оцінку (табл. 3.2).

Оцінка студента за модульний контроль визначається таким чином:

$$\text{Оцінка} = \frac{4 + 4 + 4 + 1 \text{ (оцінки за модулі)}}{4 \text{ (кількість модулів)}} = 3{,}25 \text{ бала}, \qquad (3.2)$$

заокруглено 3 (“задовільно”).

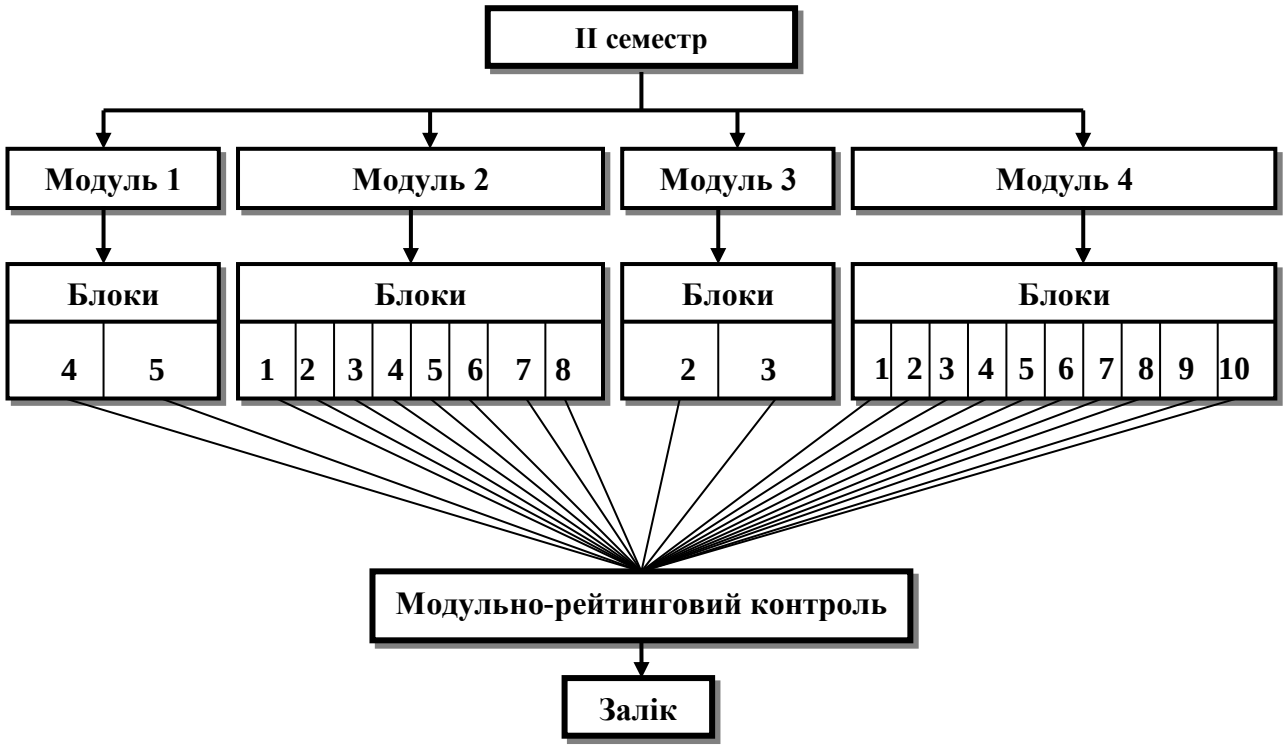


Рис. 3.6. Схема впровадження технології методичної системи в навчальний процес з фізичного виховання студентів у другому семестрі

Цей приклад свідчить про те, що модульний контроль можна оцінити за 100-бальною шкалою або оцінками: “5”, “4”, “3”, “2”, “1”. У разі отримання рейтингової оцінки менше 3 балів (“незадовільно”) або коли загальна сума балів буде меншою, ніж 50 за виконання навчальної програми за рік, або за семестр менше 50 % балів від можливо набраних, позитивна оцінка студентові не виставляється, і це свідчить, що навчальної програми він не опанував. При цьому, якщо студентом відпрацьовані всі пропущені заняття або немає пропусків, він допускається до складання заліку.

Важливо також зазначити, що *слабка матеріально-технічна база* переважної більшості ВНЗ спричинює розрив між теоретичним і практичним компонентами змісту навчального предмета, зміну системи цілей фізичного виховання. Це знайшло відображення і у відсутності єдності в трактуванні змісту предмета “Фізичне виховання”. Існують розбіжності змісту матеріалу, який вивчається студентами в різних університетах і у різних викладачів, зі змістом і загальною концепцією курсу, відображеними у навчальній програмі. Це пояснює появу

формування різних методичних систем фізичного виховання, особливо щодо методів навчання й організаційних форм проведення занять. Зазначені негативні моменти призводять до порушення внутрішніх зв'язків між компонентами методичної системи фізичного виховання.

Таблиця 3.2

Значення рейтингу для отримання заліку або диференційованої залікової оцінки

Значення рейтингу	Залік, диференційована оцінка	Примітка
Оцінка 4,6–5,0 Бали 85–100	"відмінно" або "зараховано"	
Оцінка 3,5–4,5 Бали 76–84	"добре" або "зараховано"	За бажанням студента залікова оцінка може бути підвищена після покращання результатів під час складання залікових вимог і тестів.
Оцінка 3,0–4,4 Бали 50–75	"задовільно" або "зараховано"	Вища залікова оцінка може бути тільки після покращання результатів, отриманих під час складання залікових вимог і тестів.
Оцінка менше 3,0 Бали менше 50	"незадовільно" або "незараховано"	Якщо студент не має пропусків навчальних занять, він складає залік на загальних підставах. Після отримання позитивної оцінки йому виставляється "зараховано" або відповідна оцінка.

Відбір змісту навчального матеріалу не може обмежуватися лише матеріалом, який спрямований на забезпечення студентів теоретичними знаннями і практичними навиками й уміннями. Відповідно до професійно-діяльнісного і професійно-особистісного підходів до навчання студентів зміст навчального процесу з фізичного виховання має включати певні види методичної діяльності: вміння провести комплекс ранкової гігієнічної гімнастики, вміння організувати і провести на виробництві виробничу гімнастику (ввідна гімнастика, фізкультхвилинки), організувати і провести спортивно-масові заходи, суддівство спортивних замагань, підготувати й організувати туристичний похід тощо. Тому

наявність діяльнісного блоку методичної системи у навчальному процесі з фізичного виховання передбачає формування у студентів фізкультурно-оздоровчих методичних компетентностей, які складають практичний аспект методичної підготовленості.

Засобом формування методичних компетентностей у майбутніх фахівців-аграріїв виступають навчально-методичні завдання, які доповнюють теоретичні відомості та збагачують практичний розділ фізичного виховання. Навчально-методичні завдання відрізняються від навчальних завдань складом навчально-методичних дій, у ході розв'язання яких, студент оволодіває певними вміннями і навиками. У процесі вирішення навчально-методичних завдань активізуються психолого-педагогічні і спеціальні знання студентів, розвивається методичне мислення, змінюється зв'язок теорії фізичного виховання з практичною діяльністю.

Основні труднощі, що виникають у викладачів під час вирішення навчально-методичних завдань у навчальному процесі, пояснюються саме недостатністю системного бачення фізичного виховання як навчального предмета і методики його навчання. З позиції педагогіки слово "методика" може мати три значення: 1) методика як педагогічна наука, яка має свою теорію, експериментальну базу, сферу для перевірки науково обґрунтованих гіпотез та специфічні об'єкти дослідження, зумовлені як особливостями навчально предмета, так і шляхами оволодіння ним; 2) методика як сукупність засобів, методів, прийомів і форм роботи викладача, тобто технологія його професійної діяльності; 3) методика як навчальна дисципліна. В нашому випадку – фізичне виховання – наукова та навчальна дисципліна, що становить собою систему знань про роль і місце фізичного виховання в житті людини та суспільства, особливості і загальні закономірності її функціонування і розвитку [648, с. 9].

Методика викладання фізичного виховання студентів ВНЗ має три напрями: 1) *соціологічний* – зв'язок фізичного виховання з навчанням, вихованням, діяльністю, матеріальними, духовними та соціальними умовами життя студентів тощо; 2) *педагогічний* – вивчення закономірностей управління процесом

фізичного виховання та його різновидами (тренування, навчальний процес, ППФП, реабілітація, рекреація); 3) *біологічний* – вивчення впливу рухової активності на процес життєдіяльності студентів, норми рухової активності, адаптація організму до фізичних навантажень тощо. Вона тісно пов'язана з концепцією навчального процесу, його основними компонентами: 1) навчальною діяльністю викладача; 2) навчальною діяльністю студентів; 3) організацією навчального процесу; 4) матеріально-технічною базою та її забезпеченням.

Навчальний процес – це процес спільної діяльності викладача та студентів, де обидві сторони беруть активну участь у цій діяльності, але кожен по-свому: викладач мотивує навчальну діяльність студентів, спонукає їх до навчання, організовує рухову активність, здійснює контроль за ефективністю діяльності тощо. На перших заняттях навчальні дії викладача превалюють, але поступово частка його участі у спільній діяльності зменшується, а студентів – зростає. Поступово зростає і якість рухових дій – діяльність студентів стає більш активною, творчою й самостійною, а роль викладача полягає в організації і управлінні навчальним процесом.

Вплив зовнішніх чинників також суттєво позначається на змісті фізичного виховання студентів-аграріїв. До змісту, окрім традиційних засобів фізичного виховання, входять фізкультурно-оздоровчі технології, в основу яких покладено рухову активність аеробної спрямованості, види силової гімнастики, оздоровчі види гімнастики, рекреативні види рухової активності тощо. Поняття "*фізкультурно-оздоровча технологія"* об'єднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, яка розробляє й удосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу [649, с. 320].

Технологія фізичного виховання (як процес) є послідовність (не обов'язково суворо упорядкована) педагогічних процедур, операцій і прийомів, що в сукупності складають цілісну дидактичну систему, реалізація якої у педагогічному процесі призводить до гарантованого досягнення мети навчання і сприяє всесторонньому розвитку особистості студента. Процедури, операції,

прийоми розглядаються як опорні дидактичні засоби, які загалом забезпечують рух студента до накресленої мети.

Зміст занять ураховував різні фізкультурно-оздоровчі інтереси студентів, зокрема: гігієна тіла, раціональне харчування, профілактика різних захворювань, соціальна активність і духовність, відновлення фізичної і розумової працездатності, чинники здорового способу життя тощо. Під час формування змісту фізичного виховання ми також враховували безперервний розвиток і розширення освітньо-оздоровчих знань. Фізкультурно-оздоровча освіта в контексті нових освітніх тенденцій спонукає до внесення до змісту фізичного виховання студентів аграрних університетів відповідних досягнень у галузі здоров'я та здорового способу життя. Складання змісту фізичного виховання здійснюється шляхом відбору і є *розвиваючою системою*, яка здійснюється через діяльність викладача і студента та становить собою технологію фізкультурно-оздоровчої освіти (рис. 3.7).

Технологія особистісно орієнтованої фізкультурно-оздоровчої освіти направлена на вирішення тріади цілей навчання (освіта, розвиток, виховання), які випливають із загальної дидактики, але розкривається особливостями фізичного виховання. Особливість та складність реалізації *методики викладання фізичного виховання за сучасною методичною системою фізичного виховання студентів-аграріїв* виявляються в тому, що сучасна програма не відповідає рівню розвитку зарубіжних фізкультурно-оздоровчих технологій, а зміст фізичного виховання, навчальні посібники базуються на старих методиках фізичного виховання студентів. Тому впровадження нових фітнес-програм пов'язане не тільки з опублікуванням методичних рекомендацій чи посібників, а й з відповідною підготовкою викладацького складу, придбанням ВНЗ інвентарю та обладнання. У зв'язку з цим існує потреба постійно узгоджувати та вдосконалювати зміст навчального процесу з фізичного виховання, враховуючи досягнення у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій, та розширювати і покращувати матеріально-технічне забезпечення навчального процесу. При цьому методична система фізичного виховання має сприяти розв'язанню традиційної тріади питань:

1. Навіщо студенту фізичне виховання? (Мета фізичного виховання). 2. Чим слід займатися? (Зміст фізичного виховання). 3. Як треба навчати фізичного виховання? (Засоби, методи, організаційні форми).

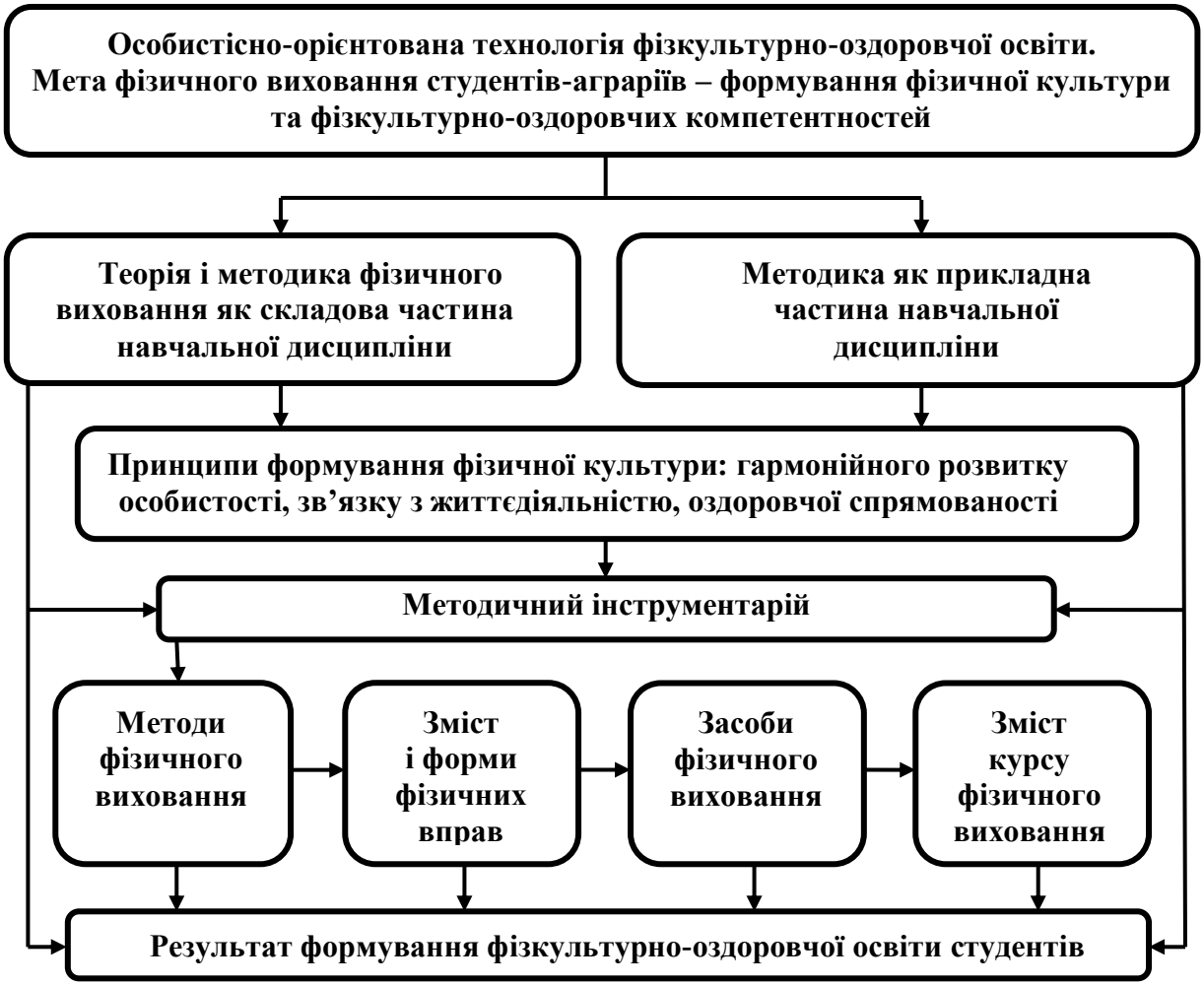


Рис. 3.7. Технологія особистісно орієнтованої фізкультурно-оздоровчої освіти

Вирішення цих питань потребує створення певного навчального середовища. Якщо підійти з позиції системного і діяльнісного підходів, а також основних положень теорії управління педагогічним процесом, можна навчальне середовище уявити у вигляді інтегральної моделі. Інтегральна технологія навчання у фізичному вихованні складається з шести самостійних і в той же час взаємозв'язаних і взаємозалежних моделей: 1) професійна модель фахівця (місце і роль фізичного виховання в цій моделі); 2) модель процесу фізичного виховання; 3) модель управління процесом фізичного виховання; 4) модель студента;

5) модель викладача; 6) модель матеріально-технічного забезпечення навчального процесу. Всі моделі значною мірою залежать від того, якого фахівця необхідно підготувати та яке матеріально-технічне забезпечення потрібне для створення навчального середовища (наявність спортивної бази: спортивні зали, стадіони, майданчики, басейни, корти; наявність сучасного обладнання спортивних споруд, інвентарю, спортивного приладдя та місце розміщення спортспоруд тощо), Це безпосередньо впливає на якість навчального процесу, мотивацію студентів та потребує відповідної підготовленості викладача (рис. 3.8).

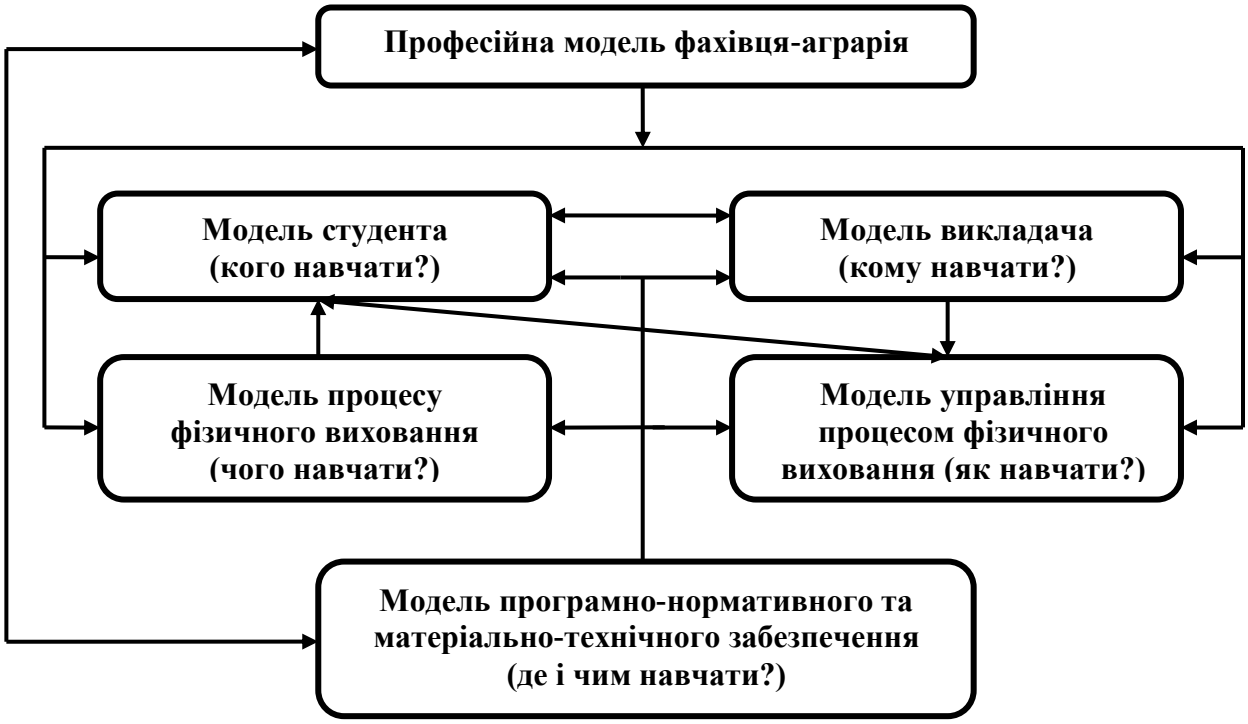


Рис. 3.8. Інтегральна технологія навчання у фізичному вихованні

Відповідно, в ході створення особистісно орієнтованого навчального середовища у фізичному вихованні викладачу необхідно, відповідно до вимог нормативно-функціональної моделі фахівців, яких готують в університеті, послідовно розробити всі існуючі моделі. Їх оптимізація в рамках інтегральної моделі буде сприяти більш повному виконанню вимог фізичного виховання в напрямку підготовки майбутнього фахівця до професійної діяльності. Таким чином, педагогічне моделювання змісту навчального матеріалу, а також

організація особистісно орієнтованого навчання дозволять досягти мети фізичного виховання.

Професійна модель відображає інтегративне функціонування всієї системи фізичного виховання у ВНЗ, рівень спеціальної фізичної підготовленості, освіченості, наявності рухових умінь і навиків та організаторських здібностей і бажань фахівця підтримувати необхідний рівень рухової активності. Методична система фізичного виховання має позитивно вплинути на формування таких складових професійної моделі: 1) морально-вольові та духовні якості; 2) комунікативні, лідерські та командирські риси; 3) теоретичні знання та рівень освіченості у галузі фізичного виховання; 4) професійно-прикладні фізичні навички та вміння; 5) психофізіологічні якості, що забезпечують професійну підготовленість і надійність; 6) високий рівень фізичної підготовленості і динамічного здоров'я, які забезпечують високу працездатність і професійне довголіття; 7) медико-біологічні знання й антропометричні характеристики; 8) спеціальні якості для "виживання" в екстремальних умовах середовища (повінь, ураган, землетрус, пожежа, снігопад, піщані буревії, втрата орієнтиру на незнайомій місцевості тощо); 9) знання, вміння і навики відновлення працездатності, підтримання необхідного рівня рухової активності, реабілітації після захворювань; 10) високий рівень сформованого мотиваційно-ціннісного ставлення до здорового способу життя та бажання передати його оточуючим.

Модель навчальної дисципліни: фізичне виховання включає навчальну мету, завдання, освітньо-оздоровчу систему знань, засоби розвитку рухових навиків і умінь, оцінку ступеня і глибини опанування теоретичних, практичних, методичних і професійно-прикладних знань та психофізичних якостей, дидактичні вимоги: наукова обґрунтованість змісту, систематичність та послідовність підготовки тощо.

Модель управління процесом фізичного виховання враховує особливості реалізації викладачем дидактичних можливостей розробленої ним технології викладання фізичного виховання: 1) особливості методу навчання студентів і педагогічної теорії, на основі якої він реалізується; 2) особливості подання

навчального матеріалу відповідно до рівня навчання; 3) набір стратегічних можливостей технології навчання: вибір рухової активності і її складності, врахування індивідуальних можливостей та рівня фізичної і технічної підготовленості студентів.

Дана модель за традиційної методичної системи фізичного виховання може бути реалізована як технологічна складова забезпечення навчального процесу у вигляді певної технології навчання. Результатом її функціонування виступає методичне забезпечення навчального процесу.

Модель студента становить собою певну особистість, яка дозволяє викладачу аналізувати і враховувати у навчальному процесі психофізіологічні і соціальні риси студента, рівень його фізичної і технічної підготовленості, стан здоров'я, рівень навиків і умінь та базових знань, які характеризують навчально-спортивну діяльність та динаміку формування фізичних та професійно-прикладних якостей. Одним із ефективних показників, що суттєво впливає на рівень фізичної підготовленості студентів, є вольова активність та рівень розвитку вольових якостей [168, 170, 175, 225 та ін.].

Модель викладача враховує його особисті особливості: педагогічні професійні якості, глибину знань теорії фізичного виховання та спорту, рівень спортивної підготовленості, володіння сучасними методами та інноваційними технологіями навчання, інформаційну культуру та особистий приклад тощо. При цьому основна частина компетенцій у новій методичній системі виявляється через процесуально-діяльнісний компонент методичної системи. Це дозволило виділити основну проблему – розрив між існуючим рівнем підготовки викладачів аграрних університетів і вимогами, які ставляться до них у сучасних соціокультурних умовах, що створює необхідність проектування нової концепції сучасної системи методичної підготовки майбутнього викладача аграрного університету.

Основними структурними компонентами концептуальної моделі професійної діяльності викладача фізичного виховання є також сукупність образів і уявлень, які регулюють дану діяльність. Зміст такої моделі доповнюється знаннями, які утворюють теоретичну основу, що забезпечує орієнтовну, виконавчу та

контролюючу функції викладача і є практичною базою для формування рухового фонду вмінь та навичок [428].

Для досягнення поставленої в дослідженні мети нами проведено системний аналіз методичної підготовки викладачів фізичного виховання аграрних університетів. Система методичної підготовки викладачів є невід'ємною складовою професійно-педагогічної готовності (знання теорії і методик, володіння методикою навчання, вміння показати техніку виконання фізичних вправ тощо).

Система методичної підготовки викладачів фізичного виховання в аграрних університетах має таку структуру: практика (освітньо-оздоровче навчання) — теорія і практика (теоретичне обґрунтування і побудова методичної системи фізичного виховання) — наука і практика (вивчення та дослідження ефективності методики навчання).

На змістовно-методичному рівні опису базових моделей методичної підготовки викладача фізичного виховання були виділені параметри, що відображають суттєві ознаки системи методичної підготовки. Серед них – змістовно-цільова установка фізичного виховання і стратегія навчання, які розкривають методи навчання, їх вибір і поєднання, що визначає взаємодію викладача і студента.

Модель фахівця (випускника університету) в інтегральній моделі є зв'язувальною ланкою, яка об'єднує навколо себе решту її компонентів. Процес фізичного виховання у педагогіці можна розглянути як системний опис суб'єкта діяльності і пов'язаних з ним об'єктів та середовища, в якому він здійснюється. Важливо відмітити, що модель діяльності (навчальний процес фізичного виховання) є еталоном формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей, які дозволяють об'єднати загальну мету і зміст навчання в дидактичну мету і зміст певної навчальної дисципліни. Виходячи з вимог системно-діяльнісного підходу навчання фізичного виховання в аграрному університеті повинно здійснюватися у суворій відповідності з кінцевою метою підготовки фахівця певного профілю його діяльності. Відповідно модель фахівця є основою для

проектування, конструювання і створення певної методичної системи навчання. Тому систему підготовки студентів аграрних університетів у фізичному вихованні до життєздатності та професійної діяльності можна подати у вигляді певної стратегії підготовки (рис. 3.9).

Згідно з діяльнісною теорією навчально-виховний та фізкультурно-оздоровчий процес на кафедрі фізичного виховання здійснювався відповідно до основних компонентів цілісної людської діяльності, за О.М. Леонтьєвим: *потреби – мотиви – завдання – дії – операції.* В основу системи фізкультурно-оздоровчої діяльності було покладено ідею саморозвитку особистості студента у фізичному вихованні (рис. 3.10).

Основу *мотиваційного компонента* фізкультурно-оздоровчої діяльності становить система особистісних цінностей, що пов'язана з процесом самооздоровлення, саморозвитку, самовдосконалення тілобудови в різновидах рухової активності та прагнення до здорового способу життя.

Проектуальний компонент репрезентує постановку завдань та вибір підходу до розгортання навчально-оздоровчої діяльності студентів. Основною метою цього компонента є принципи побудови занять у процесі фізичного виховання, які відображають специфічні закономірності навчального процесу (безперервності, прогресування тренуючих дій, циклічності та адекватності впливу).

Конструктивний компонент передбачає побудову навчально-оздоровчих моделей, технологій, способів і методів вирішення завдань, передбачених системою фізичного виховання. Дуже важливою умовою виконання цього компонента є відповідність засобів і технологій рівню підготовленості студентів.

Реалізаційний компонент упроваджує новостворену фізкультурно-оздоровчу модель у процес розв'язання поставлених завдань у фізичному вихованні, передбачає виконання системи рухових дій.

Рефлексивний компонент пов'язується з осмисленням набутого навчального й оздоровчого досвіду, обґрунтуванням особистісної позиції щодо власних дій, самоаналізу процесу спортивного самовдосконалення, самоконтролю та самооцінки (змістової, процесуальної, ціннісної) виконаної фізкультурно-

оздоровчої та спортивно-масової роботи. При цьому фіксуються власні досягнення студента, невирішені завдання щодо розвитку фізичних якостей, обґрунтовуються засоби подальшого фізичного вдосконалення.

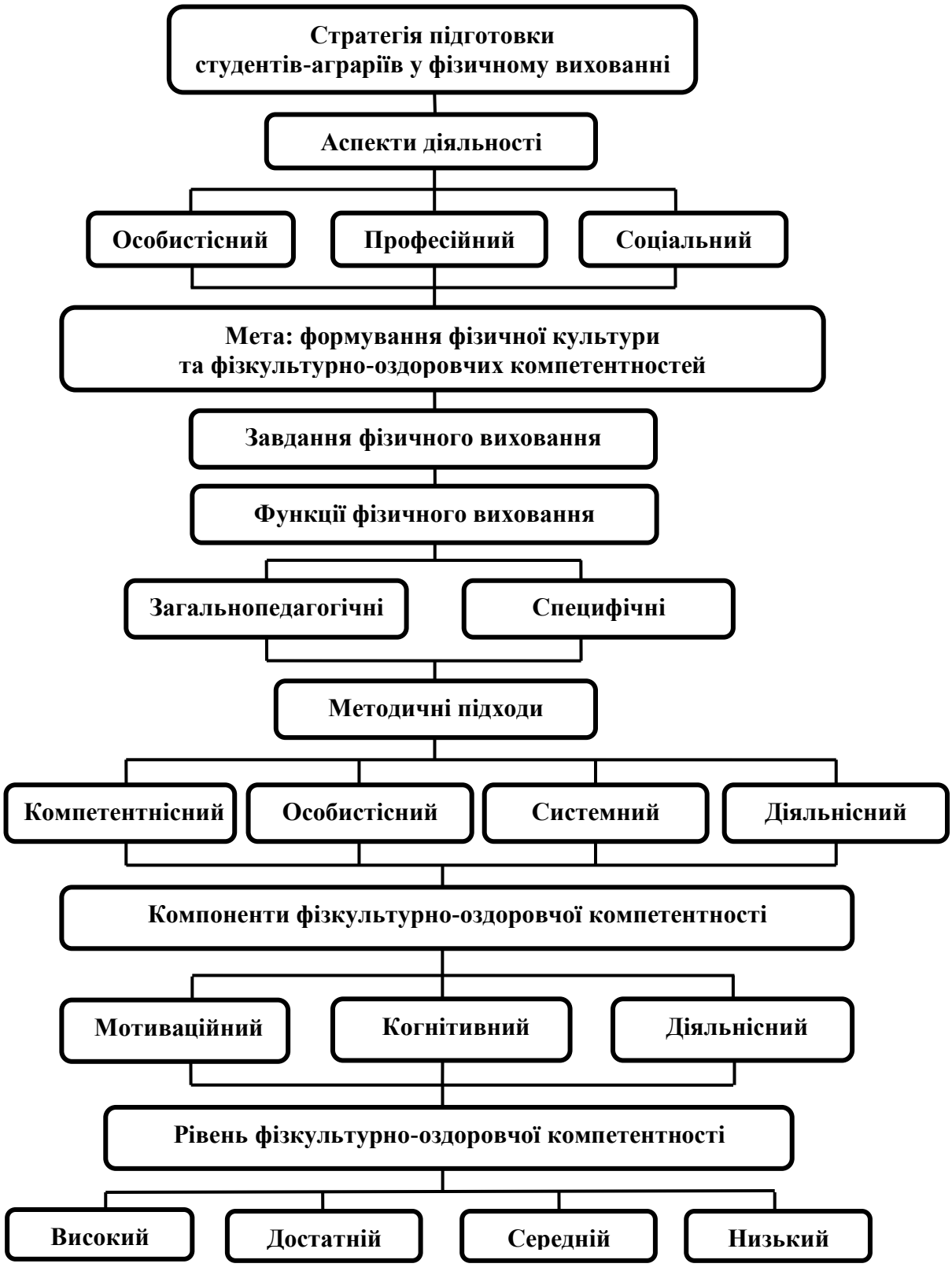


Рис. 3.9. Система підготовки студентів аграрних університетів у процесі фізичного виховання

З вищесказаного випливає, що чинники успішності функціонування методичної системи фізичного виховання необхідно розглядати залежно від того, до якого структурного компонента цієї технології вони належаться. *До першої групи чинників*, пов'язаних з проектуванням методичної системи, можна віднести: 1) відповідність поставленої мети статевим і віковим особливостям студентів; 2) попередню теоретичну, методичну, технічну і фізичну підготовленість студентів; 3) прийнятність мети фізичного виховання у ВНЗ системі підготовки на інших рівнях (школа, коледж, виробництво, армія тощо); 4) наявність у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до засобів фізичного виховання. Вірно поставлена мета фізичного виховання має визначальне значення в організації успішної навчальної діяльності.



Рис. 3.10. Система конструювання фізкультурно-оздоровчої діяльності у фізичному вихованні

До другої групи чинників, які визначають успішне функціонування методичної системи, можна віднести зміст, кількісні та якісні показники навчального матеріалу, способи, структуру, доступність його викладу й

орієнтацію на різні рівні підготовленості студентів, їх життєву мету та фізкультурно-оздоровчі уподобання.

Третя група чинників пов'язана із засобами педагогічної комунікації, взаємовідносинами, методами і прийомами викладання і навчання, використанням технічного забезпечення навчального процесу тощо. Наявність сучасних спортивних тренажерів та приладів допомагає зробити навчальний процес унікальним за змістом і ефективним за досвідом навчання студентів.

До четвертої групи чинників, за Ю.К. Бабанським [46, с. 96–105], можна віднести "внутрішні компоненти реальних навчальних можливостей" студентів, а саме: рівень загальної фізичної підготовленості, загальні здібності до фізкультурно-спортивної діяльності, анатомо-фізіологічні задатки, вміння і навики у спортивно-фізкультурній діяльності, працездатність тощо.

П'яту групу чинників складають ознаки, які характеризують викладача фізичного виховання, а саме: рівень його педагогічної підготовленості, професіоналізм, рівень знань, умінь і навиків, працездатність, особистісні характеристики, авторитет, уміння створити позитивний емоційний клімат під час проведення навчальних і тренувальних занять тощо.

До шостої групи чинників слід віднести результати використання інформаційної технології: наявність зворотного інформаційного зв'язку у навчальному процесі, форми контролю, періодичність контролю, наявність тестів та методик оцінки і коректування навчального процесу та фізичного стану студентів.

Перераховані чинники дозволяють повно і всебічно проаналізувати вплив новоствореної методичної системи фізичного виховання на хід і результати педагогічного процесу, розглядаючи її з точки зору кожного структурного компонента навчального процесу. Всі ці чинники *визначають успішність функціонування методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів,* а в цілому навчального процесу і фізкультурно-оздоровчої діяльності у ВНЗ.

3.5. Роль інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій в удосконаленні методичної системи фізичного виховання

Впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій до процесу фізичного виховання студентів потребує пильної дослідницької уваги. Розмаїття нового фактичного матеріалу, який отримується із зарубіжних літературних джерел, інтернету, телебачення, преси, нових українських науково-теоретичних видань тощо вимагає ретельного і доброякісного аналізу не лише у порівнянні і визначенні ефективності нових засобів і методів з вітчизняними, але й узагальнення та осмислення їх на новому теоретичному рівні, з урахуваннями майбутньої професійної діяльності студентів.

Інноваційну спрямованість педагогічної діяльності зумовлюють соціально-економічні перетворення в суспільстві, які потребують відповідного оновлення освітньої політики в аграрних ВНЗ. Головною рушійною силою інноваційної діяльності є викладач, оскільки від нього значною мірою залежать упровадження і поширення нововведень. Викладач має широкі можливості і необмежене поле діяльності, оскільки на практиці переконується в ефективності нових методик навчання і може коригувати їх, проводити детальну структуризацію досліджень навчального процесу, створювати нові методики. Основна умова такої діяльності – інноваційний потенціал викладача, його досвід, уміння і навики впровадження засобів у навчальний процес тощо.

Досвід роботи кафедр фізичного виховання ряду аграрних ВНЗ показує, що досить часто педагогічні інновації не знаходять подальшої реалізації. Комплекс причин свідчить про несформованість у викладачів кафедр фізичного виховання та їх керівників потрібної морально-психологічної атмосфери, тобто – інноваційного середовища. Відсутність такого середовища спричиняє методичну непідготовленість викладачів кафедри, недостатню їх поінформованість щодо педагогічних нововведень. Протягом багатьох років на кафедрах фізичного виховання спостерігався науково-методичний вакуум, практично не було нових літературних джерел. Натомість поява сприятливого інноваційного середовища

(видання вітчизняної і зарубіжної науково-методичної і навчальної літератури, фахових журналів, проведення науково-практичних конференцій) дала змогу подолати певні недоліки у сфері фізичного виховання студентської молоді в Україні.

У сучасній науковій і методичній літературі поняття “освітня технологія”, “педагогічна технологія”, “технологія навчання”, “технологічний підхід”, “педагогічні інновації” зустрічаються досить часто. Звичайно їх використовують для опису різних авторських методик, нетрадиційних педагогічних систем та підходів до організації навчального процесу [458].

Під інноваційною освітньою технологією ряд авторів [6, 32, 54, 159, 175, 325, 458, 649 – с. 320–352 та ін.] розуміють відтворену у масовій педагогічній практиці цілеспрямовану систему дій з розробки ієрархії навчальних цілей та задач, направлених на визначення раціональних способів їх досягнення у вигляді конкретних результатів навчання. На думку даних спеціалістів, інноваційним освітнім технологіям притаманні деякі особливості, які відрізняють їх від традиційного навчання, а саме: ідейна новизна (реалізація в технології інноваційних ідей та підходів до навчання); наукова обґрунтованість; структурна цілісність (наявність постійного набору структурних елементів); творча відтворюваність (можливість внесення особистого досвіду в ході впровадження технології у масову педагогічну практику); оптимальність затрат сил та часу (викладачів і студентів) тощо.

На відміну від освітніх технологій, використання окремих технологічних елементів не дає гарантованого кінцевого результату навчання. Це доводить необхідність виявлення певного підбору технологічних елементів у рамках загальної структури інноваційної освітньої технології. У сфері фізичного виховання вченими розробляються підходи до здійснення освітніх, оздоровчих, рекреаційних і реабілітаційних коригуючих технологій [343, 458, 649 – с. 320–350]. Важливий вклад у розробку інноваційних підходів до організації навчання та проектування системи освіти внесли: Л.І. Даниленко [245], В.Г. Кремень [366], В.С. Лазарев [413], Д.В. Чернілевський [685]; в інноваційні педагогічні технології:

І.М. Дичківська [257], О.М. Пєхота [528, с. 4–21], С.О. Сисоєва [608, с. 153–166]; в розробку інноваційної педагогічної діяльності: Н.В. Кузьміна [390, 391], М.М. Скаткін [612], В.А. Сластьонін [614 – с. 4–9, 615] та ін.).

На думку А.Н. Лапутіна і В.О. Кашуби [414], технологія у фізичному вихованні – це система біологічних, медичних, технічних, педагогічних та інших способів і засобів зміни стану рухової функції та якостей організму у процесі занять фізичними вправами, яка основана на знаннях про методи і прийоми здійснення корекційно-профілактичних, кінезотерапевтичних, освітньо-виховних і рекреаційних заходів.

Технології, коригуючі здоров'я, – це організація педагогічного процесу, яка базується на виборі і реалізації таких інтенсивностей, обсягів і напрямків педагогічного впливу, які є адекватними поточному стану рухової функції, просторовій організації тіла та мають на меті виправлення наявних відхилень стану здоров'я людини [414].

Інноваційні педагогічні системи, зокрема, і методичні системи фізичного виховання, як і будь-які живі організми, мають свої життєві цикли. Ці цикли складаються з таких етапів, які відповідають логіці історичного розвитку: 1) розробка й народження нової системи; 2) модернізація розробленої системи; 3) старіння традиційної системи; 4) розробка нової системи й заміна старих принципів, методів, засобів.

Це і є спіраль діалектики: народження, розвиток ушир і у висоту, дозрівання і відмирання, потім початок наступної спіралі тощо. Породжена нова дидактична система припускає її впровадження й застосування, у процесі якого виявляється необхідність удосконалення й модернізації розробленої системи. Це пов'язано з великими труднощами методологічного й теоретичного порядку. Адже, століттями сформовані традиції в навчанні й вихованні мають свої теоретичні й емпіричні основи. Ці традиції чинять опір новому, навіть якщо принципи цього нового всебічно обґрунтовані. Ось чому очевидні парадокси старої дидактики відкидаються зі значними зусиллями [588].

Тому викладачі кафедр фізичного виховання повинні бути готовими як до нових реалій і тенденцій суспільного розвитку, так і до нововведень у сфері змісту, форм і методів фізичного виховання. Інноваційність характеризує професійну діяльність кожного викладача. Інновації не виникають самі собою, а є результатом наукових пошуків, аналізу й узагальнення педагогічного досвіду. Вони є суттєвим діяльним елементом розвитку освіти взагалі та реалізації конкретних завдань як у навчально-виховному процесі, так і в удосконаленні фізичного виховання як окремого навчального предмета.

Стрижнем інноваційних процесів в удосконаленні методичної системи фізичного виховання є впровадження цілого ряду наукових досягнень у навчальний процес, вивчення, узагальнення та поширення передового педагогічного досвіду на кафедрах фізичного виховання. В останні роки ведеться пошук нових шляхів реформування методичної системи фізичного виховання у ВНЗ. Більшість досліджень вирішують поодинокі питання цієї проблеми, що ускладнює впровадження отриманих рекомендацій у практику навчального процесу. Так, А.І. Драчук [264] розробив та експериментально обґрунтував зміст навчальної програми з фізичного виховання з розділу “Баскетбол” для студентів педагогічних ВНЗ нефахових факультетів. Запропонована програма направлена на: 1) комплектування навчальних груп залежно від стану здоров’я студентів, їхнього бажання вдосконалюватися з баскетболу та від фізичної і технічної підготовленості відповідно до вимог даного виду спорту; 2) систематизацію програмного матеріалу для студентів І–IV-х курсів з урахуванням циклічності у плануванні навчального процесу, логічного взаємозв’язку окремих циклів, що виходять із дидактичних принципів у навчанні та завдань гармонійного розвитку психофізичних і психофізіологічних якостей, необхідних у майбутній професійній діяльності; 3) врахування індивідуальних особливостей і динамічних змін фізичної підготовленості студентів з подальшим виявленням оптимальних засобів, методів і методичних прийомів для кожного циклу навчального процесу.

О.О. Малімон [450] запропонував використання диференційованого підходу у навчальному процесі з фізичного виховання студентів на основі конкретних

критеріїв поділу студентів на три групи. До першої групи належать студенти, що мають недостатню вагу стосовно зросту, знижені обсяги частин тіла, нижчі від середніх функціональні можливості, високі показники розвитку швидкості та гнучкості. Студенти другої групи характеризувалися оптимальними вагоростовими показниками, середніми обсягами частин тіла та функціональними можливостями, високим розвитком відносної сили і швидкісно-силових якостей. До третьої групи ввійшли студенти, які мали надлишкову масу тіла, нерівномірно розвинені обсяги частин тіла, низькі функціональні можливості та високі показники абсолютної сили. Виходячи з цих показників автор запропонував різне співвідношення засобів оздоровчого тренування відповідно до рівня морфофункціонального стану студентів. Використання запропонованих рекомендацій у навчальному процесі студентів неодмінно дає свої позитивні результати, які у першу чергу виявляються у підвищенні мотивації і покращанні ставлення до занять фізичними вправами.

І.Р. Боднар [73] розробила програму фізичного виховання студентів з урахуванням установлених типологічних особливостей, визначила оптимальні параметри побудови навчального процесу, а саме: послідовне використання чотирьох мезоциклів різної спрямованості, тривалістю 8 тижнів кожен; збільшення 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, які використовуються на заняттях тощо.

М.В. Курочкіною [401] розроблені раціональні параметри фізкультурно-оздоровчих занять із студентами, що мають низький та нижчий від середнього рівні фізичної підготовленості та проживають у різних зонах радіаційного контролю. Програма фізкультурно-оздоровчих занять передбачає: кількість занять на тиждень – 3–4, тривалістю до 50–60 хв; співвідношення засобів на заняттях до 40 % – загальної спрямованості і 60 % – спеціальної спрямованості; інтенсивність циклічних вправ на витривалість за інтервального методу виконання до 50–60 % від максимального споживання кисню; тривалість однієї вправи – 2,5–3 хв,

довжина дистанції – 600 м, кількість повторень – 2–5 разів, інтервал відпочинку – 2 хв; інтенсивність силових вправ: максимум повторень – 10–12 разів, кількість серій – 3, інтервал відпочинку – 30–60 с.

Т.Б. Кутек [402] розробила й упровадила у практику фізичного виховання комплексну оздоровчу програму занять фізичними вправами у поєднанні з уживанням спіруліну для студенток, які проживають в умовах радіаційного забруднення. Для забезпечення студентів основами знань з теорії і практики харчування вперше в Україні нами підготовлено посібник для студентів, який упроваджений у систему життєдіяльності студентської молоді для вирішення одного із чинників здорового способу життя [509].

Є також намагання посилити оздоровчу результативність фізичного виховання шляхом розширення спортивних відділень та введення спортивної спеціалізації [561]. Для вдосконалення ППФП студенток економічних спеціальностей Н.І. Фальковою [670] розроблена методика вдосконалення фізичних і сенсомоторних функцій студенток з урахуванням їх морфофукціональних можливостей. О.Ю. Фанігіною [671, 672] розроблений і запропонований комплекс організаційно-педагогічних умов фізичного виховання студенток з використанням засобів аквааеробіки в навчальному процесі, що включає мотиваційні фактори, засоби і методи контролю, науково обгрунтовані нормативи фізичної підготовленості, комп'ютерну діагностику і моделювання змісту занять.

Таким чином, здоров'язбережувальна система фізичного виховання уявляється як єдина сукупність різноспрямованих технологій і їх складових, які забезпечують збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді, її соціальний, психічний, фізичний і духовний комфорт.

У центрі здоров'язбережувальної системи освіти знаходяться педагогічні здоров'язбережувальні технології (педагогічний процесс), а також освітні технології здоров'язбереження, які є провідними. Решта технологій невід'ємні, важливі, але носять зв'язувальний характер: технології здоров'язбережувального соціального середовища, фізкультурно-освітні технології, медико-гігієнічні

технології, технології забезпечення безпеки життєдіяльності, екологічні здоров'язбережувальні технології, технології психологічного супроводу системи освіти, організаційно-управлінські здоров'язбережувальні технології [623].

Зміна організаційно-змістового компонента педагогічного процесу, пов'язаного з упровадженням інноваційних технологій, потребує розробки нової методичної бази, яка має враховувати специфіку нововведень у навчальний процес. Невід'ємною частиною розробки такого методичного забезпечення є педагогічне проектування. Високий рівень педагогічного проектування передбачає одночасно універсальність і деталізацію педагогічного процесу, вивчення загальних і приватних питань функціонування методичної системи незалежно від конкретної технології навчання, яка буде використана на практиці.

3.6. Роль викладача фізичного виховання та психолого-педагогічні аспекти його діяльності в ході впровадження методичної системи

Створена методична система фізичного виховання поставила нові вимоги до студентів та викладачів. Упровадження методичної системи у навчальний процес фахівців-аграріїв, з одного боку, забезпечує відповідність між рівнем науково-теоретичної підготовки спеціаліста і профілем його майбутньої практичної діяльності, а з іншого, потребує постійного поповнення та оновлення професійних знань, умінь і навиків, збереження доброго стану здоров'я, самовдосконалення та самовиховання. Тому важливою умовою функціонування методичної системи фізичного виховання в сучасних умовах аграрних ВНЗ є професійне вміння викладачів реалізувати системний підхід, який покликаний забезпечити єдність інтересів усіх співучасників фізкультурно-оздоровчого процесу. Наскільки цей процес буде ефективним, багато залежить від викладача, його компетенції та ролі в цьому процесі.

Дослідженню особистості викладача у педагогічній діяльності присвячені наукові праці О.А. Абдулліної, Ф.Н. Гоноболіні, С.В. Кондратьєвої, В.О. Крутецького, Н.В. Кузьміної, Ю.Н. Колюткіна, І.Я. Лернера, А.К. Маркіної,

Л.М. Мітіної, В.О. Сластьоніна, В.О. Тимошенка, О.І. Щербакова та ін. Специфіка педагогічної діяльності викладача вищої школи розкривається у роботах С.І. Архангельського, О.К. Дусавицького, В.І. Бондаря, М.В Буланової-Топоркової, С.С. Вітвицької, В.М. Галузинського, М.Б. Євтуха, В.А. Кушніра, Н.В. Кузьміної, З.І. Слєпкань, О.В. Тимошенка, М.Г. Чобітко та ін.

М.В. Буланова-Топоркова [519] виокремлює три головні підходи у визначенні сутності й структури сучасної педагогічної діяльності: системний, технологічний і керування. Вона зазначає, що педагогічна діяльність є складовою організованого системою ряду діяльностей, серед яких основною є діяльність викладача, пов'язана з навчанням.

Саме методична система вимагає від викладача реалізації системного підходу у фізкультурно-оздоровчій діяльності таким чином:

1. Викладач має сприймати навчальну групу студентів як певну систему. Це означає, що студенти відвідують навчальні заняття з фізичного виховання і займаються певними вправами або видом спорту з поставленою метою (досягнення спортивних результатів, зміцнення здоров'я, формування рухових якостей, навиків і вмінь тощо).

2. Навчальний процес сприймається викладачем як цілеспрямована складна структура з певною ієрархією. Це означає, що фізкультурно-оздоровча робота, яка проводиться з групою студентів, орієнтується на певну мету у вигляді формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання, зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості, залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами тощо. Тому в оцінку дій викладача і студентів уводиться поняття про доцільність тих або інших заходів, вправ, засобів навчального заняття та навчального процесу в цілому.

3. Дотримання принципу відповідності структури навчального процесу і його організації. Ця вимога виконується тоді, коли на кожному із занять якнайповніше застосовується відповідна меті та завданням навчального процесу форма його організації.

4. Виділення взаємодії викладача зі студентами, іншими викладачами, керівниками як системоутворюючого чинника. Ця вимога системного підходу реалізується викладачем шляхом налагодження взаємодії на всіх існуючих рівнях.

5. Урахування ресурсів, можливостей і обмежень. Постановка мети і завдань, а також організація і проведення навчального процесу студентів базуються на ресурсах і можливостях кафедри фізичного виховання та ВНЗ. Підвищення якості навчально-виховної роботи та формування методичної системи і впровадження її у навчальний процес розглядається як найважливіший ресурс. Можливості досягнення студентами мети фізичного виховання узгоджуються з обмеженнями – внутрішніми і зовнішніми, тобто плануванням. Організація і проведення навчального процесу здійснюються з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей організму студентів, їх побуту, умов життя та навчання, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу.

6. Урахування "людського чинника". Ця вимога системного підходу реалізується на основі використання викладачем у своїй діяльності досягнень педагогічної і соціальної психології, теорії виховання, методики духовного виховання. Знання вікових, статевих, індивідуально-психологічних особливостей студента дозволяє викладачу ефективно керувати процесом фізичного, соціального і духовного формування особистості [35].

Для досягнення мети і вирішення завдань фізичного виховання та забезпечення ефективного функціонування методичної системи у навчальному процесі студентів-аграріїв викладач аграрного ВНЗ має володіти *професійними функціональними компетентностями*. Аналіз наукової літератури [94, 215, 372, 596, 699, 727, 728 та ін.] та власного досвіду викладацької діяльності дозволив визначити інтегративні характеристики особистісних рис і професійних якостей викладачів, які дозволяють їм реалізовувати *загальнопедагогічні* (навчальна, виховна, розвивальна, пізнавальна, інформуюча, проектна, планувальна, організаційна, ціннісно-орієнтаційна, контрольна, комунікативна, дослідницька) та *специфічні* (здоров'язбережувальна, профілактична, забезпечення безпеки життєдіяльності, суддівська) функції викладача фізичного виховання аграрного

університету. Доповнюючи зміст кожної із цих функцій відповідно до навчального процесу аграрних ВНЗ можна стверджувати, що кожна із них направлена на вирішення певних завдань.

Навчальна функція викладача виявляється в організації студентів з метою зміцнення здоров'я, сприяння всебічному розвитку, профілактики захворювань, забезпечення високої працездатності, опанування системи практичних умінь і навичок тощо.

Виховна функція викладача фізичного виховання направлена на здійснення цілеспрямованого впливу на особистість студента з метою створення оптимальних умов для його всебічного гармонійного розвитку, виховання загальнолюдських, національних, моральних і духовних цінностей. Вона посідає провідне місце у процесі формування особистості студента засобами фізичного виховання.

Розвивальна функція спрямована на: 1) озброєння студентів глибокими і міцними знаннями, які складають основу теоретичних знань, і розуміння ролі фізичних вправ у формуванні здорового способу життя; 2) всебічний розвиток студентів засобами фізичної культури і спорту, а також управління їх перцептивною, розумовою, емоційною та іншими компонентами діяльності як у режимі навчального дня, так і у позанавчальний час; 3) виховання у студентів потреби до самостійних занять фізичними вправами, виконання вимог особистої і суспільної гігієни; 4) науково обґрунтоване застосування засобів і методів для розвитку життєво важливих і професійно-прикладних фізичних якостей, умінь і навиків, необхідних для майбутньої професійної діяльності.

Пізнавальна функція спрямована на: 1) поглиблення і розширення спеціальних науково-методичних знань з фізичного виховання, а саме: анатомії і фізіології, гігієни і біохімії, (особливостей харчування і проведення навчальних і тренувальних занять в умовах забрудненого навколишнього середовища, за низьких і високих температур), лікувальної фізичної культури тощо; 2) володіння методами наукових досліджень, уживаних у фізичному вихованні (аналіз і узагальнення даних літературних джерел, результатів тестів з оцінювання

фізичної підготовленості, даних особистих психолого-педагогічних досліджень тощо); 3) вміння визначати недоліки в навчальному процесі, проблеми студентів і в разі необхідності надати допомогу або ліквідувати їх; 4) розвиток інтересів і потреб у студентів до поповнення своїх знань з фізичного виховання, дотримання здорового способу життя і систематичних занять фізичними вправами.

Інформуюча функція передбачає формування у студентів розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості, мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичними вправами та спортом, установки на здоровий спосіб життя, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом.

Проектна функція направлена на: 1) підбір засобів, прийомів і методів для навчального процесу з урахуванням умов проведення занять, рівня фізичної підготовленості студентів, їх мотивів, інтересів та індивідуальних особливостей і реальних можливостей; 2) проектування рівня загальної і спеціальної фізичної та методичної підготовленості, виходячи із внутрішніх і зовнішніх умов.

Планувальна функція має на меті: 1) планування проведення навчальних занять з фізичного виховання з урахуванням основних критеріїв і способів оптимізації; 2) планування індивідуальних домашніх завдань для студентів, які систематично самостійно займаються фізичними вправами, а також для тих, хто має певні вади в стані здоров'я, недоліки в фізичному розвитку і проблеми з рівнем фізичної підготовленості тощо.

Організаційна функція полягає в необхідності залучення студентської молоді до активних самостійних занять фізичними вправами і спортом безпосередньо як у навчальному процесі, так і у позанавчальний час.

Ціннісно-орієнтаційна функція направлена на: 1) вдосконалення знань про динаміку ціннісних орієнтацій і мотивів студентів щодо їх всестороннього розвитку та дотримання здорового способу життя; 2) поглиблення і розширення знань студентами шляхів, засобів і методів збереження і зміцнення свого здоров'я, уміння передати ці знання у найближчий період і у перспективі своїм дітям та членам колективу.

Контрольна функція передбачає застосування різних форм контролю та оцінювання студентів під час навчальних занять з фізичного виховання, визначення рівня фізичної підготовленості студентів, розподіл студентів на підгрупи відповідно до їх індивідуальних можливостей, контроль за параметрами фізичних навантажень у процесі занять фізкультурно-спортивною діяльністю, визначення критеріїв оцінювання результатів діяльності студентів відповідно до програмно-нормативних вимог.

Комунікативна функція має на меті: 1) застосування гімнастичної та іншої спортивної термінології, володіння командним голосом під час виконання стройових вправ, володіння технікою педагогічного мовлення, педагогічним тактом та культурою педагогічного спілкування в системах: “викладач – студент”, “викладач – група студентів”, “студент – студент”, “викладач – батьки”, “викладач – громадськість”; 2) володіння педагогічною майстерністю проведення навчальних занять, умінням розпізнати індивідуальні особливості студентів, стан їх здоров’я, риси характеру і духовний стан; 3) становлення правильних взаємин з студентами на основі принципів і вимог гуманопедагогіки.

Дослідницька функція викладача передбачає підбір та опанування методів та інструментальних методик проведення педагогічних експериментів для оцінювання ефективності засобів фізичного виховання, визначення динаміки показників функціонального стану студентів.

Здоров’язбережувальна функція викладача передбачає розробку та застосування сучасних здоров’язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів.

Профілактична функція викладача спрямована на формування фізично здорової студентської молоді зі стійкими переконаннями та системою знань про здоров’я і здоровий спосіб життя, виховання у студентів свідомого ставлення до засобів фізичного виховання, власного здоров’я.

Функція забезпечення безпеки життєдіяльності (оберігаюча) передбачає: 1) проведення інструктажів щодо дотримання правил техніки безпеки під час проведення навчальних і позанавчальних занять, володіння навичками

страхування та їх застосування під час виконання студентами фізичних вправ, надання першої медичної допомоги в разі отримання студентом травми; 2) збереження загальнолюдських цінностей, створення гуманістичної системи фізичного виховання у ВНЗ.

Суддівська функція передбачає розробку і складання документації, проведення змагань серед студентської молоді та здійснення суддівства змагань різних рангів з певних видів спорту.

Усі функції викладача фізичного виховання тісно взаємопов'язані між собою, взаємообумовлені та є складовою структури його діяльності. Вони можуть доповнюватися, змінюватися і зазнавати корегувань. Залежно від їх співвідношення, а також ступеня конкретного їх поєднання у процесі діяльності формується індивідуальний стиль професійно-педагогічної діяльності викладача.

У ВНЗ викладач і студент більшою мірою віддалені, ніж у школі учитель від учня, і такий стан негативно відбивається на вдосконаленні навчально-мотиваційної сторони процесу з фізичного виховання. Чим більша дистанція між викладачем і студентом, тим важче керувати навчальною діяльністю останнього у зв'язку з тим, що важче враховувати індивідуальні особливості суб'єкта навчальної діяльності, а також умови, через які відбувається зовнішній вплив на нього всіх чинників у вигляді формування уподобань, інтересів і мотивів до занять фізичною культурою [600].

Виходячи з вищевикладеного зрозуміло, що система фізичного виховання може функціонувати ефективно лише за умов дії прямого і зворотного зв'язків. У навчальному процесі добре простежується лише прямий зв'язок (викладач знає, який обсяг знань, фізичного навантаження має опанувати й отримати студент), натомість досить складно, а іноді тільки епізодично налагоджується зворотний зв'язок (який обсяг знань, умінь і навичок засвоїв та яке фізичне навантаження отримав студент), (рис. 3.11).

Вивчення взаємостосунків між студентами і викладачами аграрних університетів у процесі навчальних занять з фізичного виховання показало, що в основному панують взаємовідносини поваги – 72,5 %, досить часто зустрічаються

взаємовідносини панібратства – 13,6 %, пригніченості – 10,4 %, мають також місце випадки загравання (3,0 %) та підлабузництва – 0,5 % (табл. 3.3).

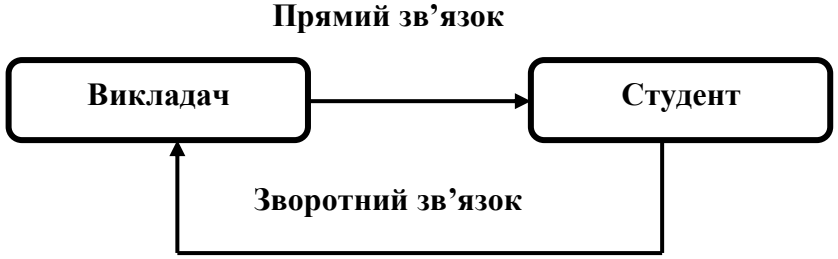


Рис. 3.11. Зв'язок між викладачем і студентом у навчальному процесі з фізичного виховання

У процесі досліджень виявлено, що 59,6 % студентів надають перевагу на заняттях з фізичного виховання товариським стосункам з викладачем, коли викладач знаходиться в ролі старшого, менша частина студентів (30,9 %) надає перевагу дружнім стосункам, тобто "рівним відносинам", і лише 7,5 % надає перевагу офіційним та 2,0 % суворим і неприступним (табл. 3.4).

Таблиця 3.3

Оцінка студентами типу взаємовідносин з викладачем, який переважає на навчальних заняттях з фізичного виховання (в %, n = 1323)

Тип взаємовідносин	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Поваги	чол.	69,2	65,4	93,9	76,2	69,3
	жін.	78,7	69,8	72,7	76,5	74,8
	разом	75,3	67,8	79,8	76,4	72,5
Панібратства	чол.	10,7	15,7	–	14,3	12,4
	жін.	10,9	19,9	9,1	15,7	14,3
	разом	10,8	18,0	6,1	15,3	13,6
Пригніченості	чол.	13,8	14,5	–	9,5	13,1
	жін.	8,8	7,9	10,6	7,8	8,6
	разом	10,6	10,9	7,0	8,3	10,4
Загравання	чол.	4,5	4,4	6,1	–	4,4
	жін.	1,6	2,4	4,5	–	2,0
	разом	2,6	3,3	5,1		3,0
Підлабузництва	чол.	1,8	–	–	–	0,8
	жін.	–	–	3,1	–	0,3
	разом	0,7	–	2,0	–	0,5

Ефективність впливу на студентів у процесі навчальних занять значною мірою залежить від авторитету викладача, його характерологічних, особистісних і ділових якостей та підготовленості, серед яких найважливішими, як уважають студенти, є: доброта, уважність, професіоналізм, толерантність, справедливість, фізична підготовленість, чесність, витримка, стриманість, дотепність та інші (додаток Г, табл. Г1). Наразі слід зазначити, що серед десяти найважливіших якостей, які суттєво впливають на авторитет викладача фізичного виховання, є професіоналізм і фізична підготовленість.

Таблиця 3.4

Взаємовідносини з викладачем фізичного виховання, яким надають перевагу студенти (в %, n = 1323)

Взаємовідносини	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Товариські (викладач у ролі старшого)	чол.	40,4	63,9	42,4	71,4	52,8
	жін.	64,2	61,2	66,8	76,5	64,0
	разом	55,4	62,4	58,6	75,0	59,6
Дружні (“рівні ”)	чол.	45,8	25,7	21,2	14,3	33,5
	жін.	29,0	31,6	24,2	23,5	29,1
	разом	35,1	28,9	23,2	20,8	30,9
Офіційні	чол.	12,5	6,0	18,2	14,3	9,9
	жін.	5,9	7,2	4,5	–	6,0
	разом	8,3	6,7	9,1	4,2	7,5
Суворі і неприступні	чол.	1,3	4,4	18,2	–	3,8
	жін.	1,0	–	4,5	–	0,9
	разом	1,2	2,0	9,1	–	2,0

Дослідження показали, що уявлення студентів I–IV курсів про якості викладача фізичного виховання, які впливають на його авторитет, ідентичні. Різниця полягає лише в ранжируванні цих якостей. Є також характерні розбіжності щодо визначення переважання якостей у чоловіків і жінок. Особливо це виявляється в оцінці таких якостей, як терпимість, витримка, привабливість та інші.

Вищезгадані якості притаманні тією чи іншою мірою викладачам фізичного виховання, і їх наявність формує стиль взаємовідносин і спілкування викладача зі студентами. Превалюючий спосіб спілкування даного викладача зі студентами в

навчальному процесі є типом його управління. Кожний із типів характеризується певними рисами, сильними і слабкими сторонами управління, що формує певну атмосферу в групі студентів. Найбільш суттєво розрізняються викладачі з типом управління: авторитарним, демократичним і ліберальним.

Авторитарний тип управління характеризується необмеженим єдиновладдям у всіх істотних питаннях. Стиль керівництва студентами при цьому може бути м'яким, але у будь-якому випадку перше і останнє слово належить одноосібному рішенню викладача. Авторитарне управління можна вважати за доцільне на певних стадіях формування колективу групи, в ході постановки завдань навчального процесу, а також в окремих критичних ситуаціях, коли викладач змушений покласти край недисциплінованим, некваліфікованим і непродуктивним діям студентів під час навчання.

Демократичний тип управління протилежний авторитарному. Оскільки істотні питання вирішуються спільно зі студентами, кожне значуще рішення обговорюється, враховуються бажання й інтереси студентів і тільки тоді приймається рішення. Функції викладача полягають головним чином у виявленні загальної думки, яка сприяє точному виконанню спільно прийнятих завдань, направлених на зміцнення здоров'я, покращання фізичної підготовленності, а саме головне – отримання задоволення від занять з фізичного виховання і залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами у позанавчальний час. Такий тип управління найбільше подобається студентам і є однією із ефективних і сприятливих умов для проведення занять фізичними вправами та спортом, на що вказали 80,5 % чоловіків та 79,4 % жінок (табл. 3.5).

Викладачам *ліберального стилю* управління притаманний панібратський тип взаємовідносин зі студентами у навчальному процесі. Для них характерний середній рівень активності і врівноваженості, висока фізична рухливість, товариськість і імпульсивність, низька домінантність і рефлективність.

У практиці роботи викладачів фізичного виховання зустрічається і так званий змішаний стиль, у якому проглядаються елементи вже названих стилів (рис. 3.12).

Таблиця 3.5

Тип управління викладачів процесом фізичного виховання студентів (у %, n = 1323)

Тип управління	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Демократичний	чол.	84,9	79,1	60,6	81,0	80,5
	жін.	83,4	73,6	77,3	84,3	79,4
Ліберальний	чол.	8,0	13,3	21,2	19,0	11,7
	жін.	11,9	20,6	12,1	15,7	15,3
Авторитарний	чол.	7,1	7,6	18,2	–	7,8
	жін.	4,7	5,8	10,6	–	5,3

У фізичному вихованні основною організаційно-методичною формою проведення навчальних занять є урок, у якому діалектично взаємодіють мета, завдання, зміст і методи навчання. Ефективність їх реалізації цілком і повністю залежить від педагогічної майстерності викладача, його здатності розвинути інтерес до навчання, сформувати у студентів потребу до фізичного самовдосконалення [95].

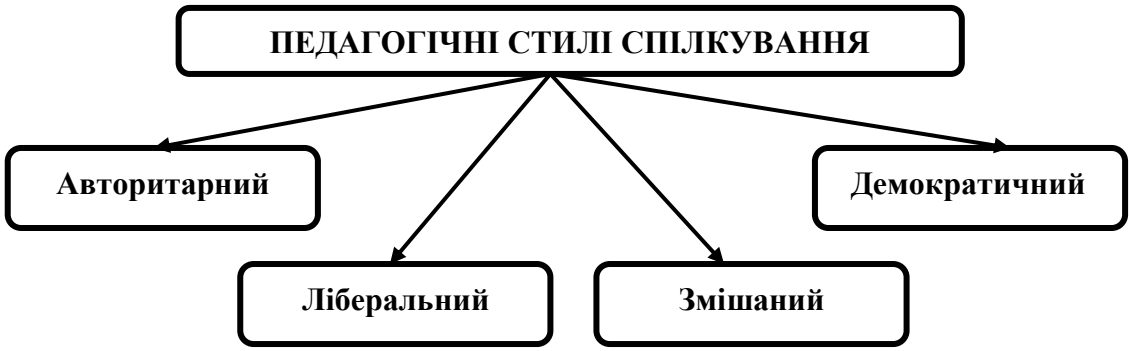


Рис. 3.12. Стилі педагогічного спілкування викладача зі студентами в навчальному процесі з фізичного виховання

В той же час, оцінка студентами ефективності діяльності викладачів у навчальному процесі з фізичного виховання показує, що, крім позитивного впливу, існує і негативний. Серед студентів-чоловіків 8,5 % і 5,5 % жінок вказали на те, що викладач фізичного виховання прищепив їм негативне ставлення до фізичного виховання, систематично викликав страх бути покараним та породив недовіру до себе (табл. 3.6). Такі взаємовідносини між студентами і викладачами негативно впливають на якість навчального процесу з фізичного виховання та

залучення студентської молоді до систематичних занять фізичними вправами та спортом, що в цілому позначається на впровадженні методичної системи.

Таблиця 3.6

Оцінка студентами ефективності діяльності викладача фізичного виховання (у %, n = 1323)

Критерії оцінки	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Допоміг зміцнити здоров'я	чол.	44,4	57,4	36,4	52,4	50,4
	жін.	50,1	41,9	60,6	60,8	48,7
Прищепив любов до фізичної культури і спорту	чол.	32,4	40,6	24,2	61,9	37,0
	жін.	50,1	34,4	51,5	45,1	44,2
Допоміг підвищити рівень фізичної підготовленості	чол.	41,8	38,6	57,6	71,4	42,4
	жін.	41,1	37,5	53,0	31,4	40,1
Підготував до успішного складання заліку	чол.	37,8	34,9	21,2	52,4	36,0
	жін.	34,4	21,6	6,1	25,5	26,8
Допоміг підвищити спортивні показники	чол.	30,2	38,6	15,1	28,6	33,1
	жін.	25,1	24,1	25,8	21,6	24,5
Прищепив навики виконання ранкової гімнастики	чол.	6,7	10,0	–	–	7,6
	жін.	14,2	15,1	7,6	11,8	13,8
Допоміг позбавитися дефектів постави	чол.	1,8	10,4	–	–	5,7
	жін.	17,3	12,7	9,1	7,8	14,3
Допоміг позбавитися зайвої ваги	чол.	8,4	10,4	12,1	–	9,3
	жін.	9,0	6,9	10,6	19,6	9,1
Прищепив негативне ставлення до фізичного виховання	чол.	12,9	5,6	9,1	–	8,5
	жін.	4,1	9,6	–	–	5,5
Систематично викликав страх бути покараним	чол.	15,6	5,2	–	–	9,1
	жін.	5,9	5,2	3,0	–	5,0
Породив недовіру до себе	чол.	9,8	8,8	12,1	–	9,1
	жін.	4,4	6,2	–	–	4,4
Допоміг позбавитися шкідливих звичок	чол.	12,0	1,6	–	–	5,9
	жін.	5,9	3,1	3,0	5,9	4,7

Більша частина студентів-аграріїв відзначила позитивну роль викладача під час надання їм допомоги у зміцненні здоров'я, у прищепленні любові до занять фізичною культурою і спортом, у сприянні підвищенню рівня фізичної підготовленості, під час підготовки до успішного складання заліку з фізичного виховання тощо.

За Н.В. Кузьміною, акмеологічна позиція педагога (від давньогрецького *acme* – цвітуча сила, вершина) забезпечує розвиток рівнів продуктивності його

педагогічної діяльності: від репродуктивного до системно-моделюючого рівня, що стимулює системно-моделюючий цілісний розвиток особистості. В акмеологічній моделі педагога вона виокремлює такі складові: 1) професійна зрілісність – готовність педагога до інноваційної професійно-педагогічної діяльності, що ґрунтується на професійній компетентності, педагогічній майстерності, педагогічній спрямованості професійної діяльності; 2) особистісна зрілість – самостійність і відповідальність за прийняті життєві та професійні рішення, що виявляється в здібності визначити свою "зону найближчого розвитку", її перспективні напрями; 3) духовна зрілість – життєва мудрість, усвідомлення необхідності жити і працювати по совісті, творити добро, нести любов, що в цілому характеризує здатність педагога до духовного саморозвитку [447, с. 14].

Формування і впровадження методичної системи фізичного виховання залежить від професійної підготовленості і компетентності викладача, а саме:

- наявність високого рівня знань, у яких відображаються педагогічні стимули, що спонукають студентів до активних занять фізичними вправами та спортом, дотримання здорового способу життя, зміцнення і збереження здоров'я, підтримання високої працездатності та відновлення організму;

- опанування системи сформованих на достатньо високому науково-методичному та практичному рівні професійно-педагогічних умінь і навиків;

- наявність спрямованої стійкої і взаємозв'язаної системи цілей і оцінок, що спонукають викладача до подолання труднощів у професійній діяльності і оволодіння високою педагогічною майстерністю;

- наявність загальної обдарованості, яка виявляється у педагогічній діяльності, що включає розвиваючу, проектну, організаторську, пізнавальну, ціннісно-орієнтаційну і комунікативну функції. На основі всіх функціональних компонентів та індивідуальних здібностей у викладача фізичного виховання формуються відповідні педагогічні вміння і навики;

- наявність загальних здібностей (розумових якостей: послідовності, ясності, критичності мислення, спостережливості, творчості; мовних якостей:

переконливості, значності, логічної стрункості викладу; якостей уяви: розуміння студентів, тобто вміння вислухати їх точку зору);

- наявність спеціальних спортивних, артистичних і музичних здібностей, які складають структуру діяльності викладача і є основою для педагогічної майстерності і творчості;

- наявність необхідних властивостей темпераменту й особистісних рис, а саме: доброти, уважності, професіоналізму, толерантності, тактовності, врівноваженості, емоційної стабільності, справедливості тощо.

Ситуація, що склалася у сфері фізичного виховання студентів, та нові підходи до впровадження методичної системи вимагають від викладачів володіння сучасним інноваційним потенціалом, який визначають:

1. Творча здатність викладача генерувати нові науково-методичні ідеї. Вона обумовлюється: професійною установкою на досягнення пріоритетних завдань розвитку системи фізичного виховання студентської молоді; вмінням моделювати свої ідеї на практиці. Крім того, реалізація інноваційного потенціалу викладача передбачає значну свободу його дій і незалежність у використанні конкретних методик, прагнення до змін старої системи та розробки нових форм залучення студентської молоді до систематичних занять фізичними вправами.

2. Високий професіоналізм, культурно-естетичний рівень, освіченість, інтелектуальна глибина і різнобічність інтересів викладача виступають неповторною своєрідністю його особистості, яка визначає вибір різних форм і методів фізкультурно-спортивної діяльності. Професійно-особистісний розвиток викладача, його методична підготовленість передбачають реалізацію системного, комплексного, діяльнісного, компетентнісного, особистісно орієнтованого та стильового підходів у процесі реалізації компонентів методичної системи у навчальному процесі через систему співробітництва “викладач-студент”.

3. Відкритість особистості викладача до розуміння і сприйняття нових ідей, думок та шляхів розвитку методичної системи фізичного виховання в сучасних умовах опирається на широту та гнучкість його мислення. Від особистісного

розвитку викладача залежить якість реалізації організаційно-змістового та процесуально-діяльнісного блоків методичної системи.

4. Інноваційна спрямованість роботи викладача полягає в умінні впровадження змісту методичної системи у практику роботи зі студентською молоддю. Вона визначається критеріями педагогічних інновацій, до яких належать: новизна, оптимальність, результативність, ефективність та можливість застосування апробованого досвіду під час роботи зі студентською молоддю.

Висновки до третього розділу

1. В основу методології дослідження методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів покладено системні підходи суспільних наук, педагогіки, психології та теорії і методики фізичного виховання, принципи системного підходу та функціональних систем, теоретичні положення організації педагогічних досліджень, що дозволяє розглядати модель методичної системи як відкриту динамічну систему, яка має багато взаємопов’язаних і взаємозалежних компонентів. При цьому враховано, що на елементи, зв’язки та компоненти методичної системи впливають чинники навколишнього середовища, якість життєдіяльності студентів, система педагогічних впливів, яка має відповідати статевим, віковим, функціональним можливостям та інтересам, також уподобанням студентів.

2. Концепція методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів є взаємозв’язаною структурою, до складу якої входять мета, завдання, зміст, методи, форми, засоби фізичного виховання і діагностики досягнутого рівня фізкультурно-оздоровчої підготовленості студентів. Концепція також відображає взаємозв’язки загальнонаукових дисциплін та включає теоретико-методологічні основи, інноваційну авторську ідею створення і функціонування методичної системи у навчальному процесі з фізичного виховання, концептуальне методологічне проектування методичної системи, принципи створення концепції, педагогічні умови ефективного функціонування

методичної системи й особливості реалізації концепції в умовах навчальної діяльності з фізичного виховання студентів-аграріїв.

3. Базова модель методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв містить чотири рівні (блоки): мотиваційно-цільовий, організаційно-змістовий, процесуально-діяльнісний і діагностичний, які мають багато внутрішніх зв'язків між їх елементами, та складається із таких компонентів: мета, завдання, зміст, принципи, методи, форми, засоби і контрольно-оціночні вимірювання та тести. У методичній системі названі компоненти підпорядковуються меті формування і розвитку особистості студента через процес фізичного виховання, що забезпечує всебічно розвинену особистість – суб'єкта життєдіяльності. Методична система може утворювати сукупність методик навчання, спрямованих на формування вмінь і навичок з рухової діяльності; методик навчання з різних видів рухової активності або їх сукупностей; виступати системоутворюючим фактором відповідних методичних систем.

4. Алгоритм проектування та конструювання змісту навчального процесу з дисципліни "Фізичне виховання" в аграрних університетах на основі моделі методичної системи здійснюється шляхом:

- визначення мети проектування і рівнів оволодіння навчальним змістом дисципліни;

- визначення системи педагогічних чинників і умов, які впливають на досягнення мети;

- розробки структури планування і проведення навчальних занять, тобто побудови конкретної моделі педагогічного об'єкта (моделювання);

- висування гіпотез про варіанти досягнення мети (прогнозування);

- відбору і структурування змісту навчального процесу, адекватного заданій меті;

- розробки тестів і завдань для контролю й оцінювання оволодіння змістом навчальної дисципліни;

- обґрунтування концепції побудови необхідної методичної системи фізичного виховання.

5. Зміна організаційно-змістового компонента педагогічного процесу, пов’язаного із впровадженням інноваційних технологій фізичного виховання, вимагає розробки нової методичної бази, яка має створити інноваційне навчальне середовище. Невід’ємною частиною розробки такого методичного забезпечення є педагогічне проектування та готовність викладачів до інноваційної діяльності. Високий рівень педагогічного проектування вимагає одночасно універсальності і деталізації педагогічного процесу, вивчення загальних і приватних питань функціонування методичної системи незалежно від конкретної технології навчання, яка буде використана на практиці.

6. Високий професіоналізм, культурно-естетичний рівень, освіченість, інтелектуальна глибина і різнобічність інтересів викладача виступають неповторною своєрідністю його особистості, яка визначає вибір форм і методів фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності. Інноваційна спрямованість його роботи полягає в умінні впровадити результати психолого-педагогічних досліджень у практику роботи зі студентською молоддю, що визначається критеріями педагогічних інновацій, до яких належать: новизна, оптимальність, результативність, ефективність та можливість застосування апробованого досвіду у процесі роботи у ВНЗ. Реалізація інноваційного потенціалу викладача передбачає значну свободу його дій і незалежність у використанні конкретних методик, прагнення до змін старої системи та розробки нових форм залучення студентської молоді до систематичних занять фізичними вправами.

РОЗДІЛ 4
ВПРОВАДЖЕННЯ МОДЕЛІ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ-АГРАРІЇВ

У цьому розділі розкривається впровадження структурних компонентів методичної системи фізичного виховання майбутніх фахівців-аграріїв в умовах сучасної фізкультурно-оздоровчої освіти на основі концепції дослідження і відповідно до розробленої динамічної моделі. Із структури динамічної моделі методичної системи фізичного виховання видно, що експериментальній перевірці і впровадженню підлягала її друга і третя оболонки, які практично реалізовувалися в елементах відкритої методичної системи. Завдяки організаційно-змістовому і процесуально-діяльнісному блокам новий зміст фізичного виховання майбутніх аграріїв отримав реальний вихід у практику їх фізкультурно-оздоровчої підготовки в умовах сучасної парадигми освіти.

Таким чином, були встановлені основні напрями розв’язання проблем, що мають теоретичне і практичне значення у зв’язку з інноваційними процесами в сучасній фізкультурно-оздоровчій освіті. Виділені компоненти запропонованої динамічної моделі методичної системи фізичного виховання студентів взаємопов’язані і складають єдиний процес навчання, розвитку і виховання. Успішне функціонування методичної системи залежить від того, наскільки адекватні зміст, форми, методи і засоби меті і завданням фізичного виховання. Проведений педагогічний експеримент підтвердив ефективність цієї системи за умови поєднання фізкультурно-оздоровчої і професійно-прикладної фізичної підготовки у навчальному процесі з особистісно орієнтованим підходом до навчальної діяльності у фізичному вихованні майбутніх аграріїв, що сприяє ефективному функціонуванню системи і керуванню нею.

Зміст і структуру компонентів і блоків, їх взаємозв’язки та авторські методики фізичного виховання студентів аграрних університетів розкрито в наших публікаціях [159, 165, 172, 175, 176, 188, 193, 203, 207, 215, 216, 224, 225, 226, 229, 230, 231, 504, 535–537 та ін.].

4.1. Технологія формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання та здорового способу життя

До змісту мотиваційно-ціннісного блоку входять: активне позитивне емоційне ставлення до фізичної культури, сформована потреба в ній, система знань, інтересів, мотивів і переконань, направлених на оволодіння цінностями фізичної культури; усвідомлення студентом цінності рухової активності, систематичних занять фізичними вправами; потреба у здоровому способі життя і залучення до цього інших; спрямованість на створення умов для подальшого особистісного фізичного розвитку, пітримання високої працездатності та сприяння задоволенню цих потреб іншими у майбутній своїй професійній діяльності; усвідомлення практичної значущості інновацій в оздоровчій фізичній культурі та створення умов для їх реалізації; спрямованість на опанування цікавих фізкультурно-оздоровчих технологій та намагання впровадити їх під час професійної діяльності.

Навчальна діяльність в аграрних ВНЗ повинна бути спрямована не тільки на формування професійних навиків і вмінь, але і на виховання духовної сфери та соціальної активності студентської молоді, зокрема на: а) утвердження у свідомості студентів високих моральних цінностей, спрямованих на опанування вітчизняної та світової духовної спадщини; б) забезпечення морального розвитку, виховання патріотизму, високої політичної культури та трудової моралі; в) запобігання негативному впливу інформації, яка містить елементи жорстокості, насильства, порнографії, випадки антисоціальної поведінки; г) впровадження переваг здорового способу життя, формування фізично здорової та духовно багатої особистості студента.

Підсумовуючи вищесказане, стає зрозумілим, що підготовка майбутніх аграріїв, здатних зі знанням справи включатися у процес професійної і соціальної діяльності в аграрному секторі, потребує більш поглибленої підготовки студентів за декількома напрямками: *теоретичним*, який забезпечує знаннями вибору засобів формування і закріплення професійних навичок та вмінь; *методичним*,

направленим на забезпечення світоглядного рівня студентів та їхньої орієнтації в суспільстві; *психологічним*, який розширює професійну направленість студентів, зацікавленість і готовність їх до роботи за обраною спеціальністю [231, 717, 719].

Реалізація вказаних напрямків необхідна у межах кожної вузівської дисципліни, а отже й у фізичному вихованні. Чинна програма з фізичного виховання для вищих закладів освіти III і IV рівня акредитації є достатньо гнучкою, враховує особливості підготовки фахівців різних профілів, надає кафедрам можливість упроваджувати нові форми і методи виховної роботи зі студентською молоддю. Разом з тим ця програма має свої недоліки. Особливо виразно недоліки виявляються в системі "цілі–результати". Основна увага у програмі акцентується на формуванні знань і дотриманні постулатів здорового способу життя, основ організації та методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й умінні їх застосовувати на практиці у своїй фізичній активності, засад методики оздоровлення і фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури, основ професійно-прикладної фізичної підготовки і на вмінні застосовувати їх на практиці, систематичному фізичному тренуванні з оздоровчою або спортивною спрямованістю тощо. Натомість упущені такі питання, як формування високих моральних і вольових якостей, дисциплінованості, працьовитості, активної життєвої позиції, виховання духовності у сфері фізичної культури та спорту.

Що стосується можливостей, шляхів реалізації та оцінки ефективності цих задач, то у програмі вони не наведені. Більше того, запропоновані тести з фізичної підготовки, як єдині критерії якості навчально-виховного процесу, створюють враження необов'язкового виконання вищезгаданих завдань або, в крайньому разі, породжують спрощений підхід до їх здійснення. Вважається, ніби вже сам факт входження студентів у навчальний процес з фізичного виховання, у спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи реалізує світоглядний потенціал цієї навчальної дисципліни. Між тим окремі етичні лекції та бесіди про необхідність та користь занять фізичними вправами не здатні часто змінити позицію студентів щодо рівня своєї фізичної підготовленості й стану здоров'я. Адже завдання в тому

й полягають, щоб реформувати мотиваційні потреби студентів, сформувати у них активне усвідомлене ставлення до занять та особистого фізичного вдосконалення і розвитку духовної сфери особистості та підвищення рівня соціальної активності.

Проведені нами спільні дослідження [716, 717, 719] показують, що важливою умовою реалізації виховного потенціалу фізичного виховання є правильна *постановка мети*. З постановки мети безпосередньо починається діяльність студента, звідси остання і називається цілеспрямованою і доцільною. У практиці фізичного виховання студентів ще немало фактів спотвореного визначення викладачами педагогічної мети [106]. Мета педагогічної діяльності фіксується іноді в таких формулюваннях, як “зміцнити здоров’я”, “підвищити спортивно-технічну підготовленість”, “виконати вимоги програми”, “скласти тести з фізичної підготовки” тощо. Подібні факти свідчать про суттєву деформацію педагогічної діяльності, в якій особистість студента, по суті, залишається за полем зору, а соціальна корисність мети виявляється значно обмеженою.

Практика роботи свідчить, що найближчі поодинокі цілі, через їх безпосередній зв’язок з потребами сьогодення, мають тенденцію закривати собою і навіть підмінювати цілі перспективні і фундаментальні – вищі. Коли увага викладачів зосереджується на таких кінцевих результатах фізичного виховання, як кількість студентів, які склали нормативи програми, виконали тести з фізичної підготовки або спортивні розряди і т. д., то пропускається головне – процес досягнення цих результатів, духовний розвиток особистості студента. Тому студенти ставляться до фізичного виховання як до предмета, з якого необхідно отримати залік. Вони основну свою увагу концентрують на бездумному виконанні контрольних нормативів, залікових вправ і тестів з оцінки фізичної підготовленості, розраховуючи на успішне складання заліку у період сесії. Частина добре фізично підготовлених студентів (46,1–73,6 %) спроможна виконати необхідний ліміт, інша (8,9–42,1 %) з великими зусиллями досягає межі, решті (11,8–24,3 %) ця межа недосяжна [216 – с. 83, 267].

В результаті короткочасного інтенсивного тренування, в основному під впливом викладача, студенти, “підтягнувши” відсталі фізичні показники,

складають нормативи, які від них вимагають. Після цього у них залишаються негативні враження від таких занять, які у майбутньому не залишають належних слідів у свідомості. За такого підходу не відбувається заохочування студентів до фізкультурно-спортивної діяльності, а часто навіть спостерігаються негативні результати, тобто відбувається процес відчуження від фізичної культури і спорту [202, 228, 231, 717, 719 та ін.].

Перетворення студента в засіб підкорення зовнішній меті руйнує його як особистість, примушує розглядати його в нелюдській функції (В.В. Давидов). Якщо як мету розглядати виконання практичних нормативів програми, то студент виступає не особистістю, а "робочою силою". Крім цього, якщо виходити з точки зору "головне – результат", то в даному випадку можуть спотворюватися добрі наміри, ігноруються моральний і духовний аспекти вибору і використання засобів.

Проведені нами дослідження [717, 719] в 9 аграрних ВНЗ показали, що існує односторонній "фізіологічний" підхід у вирішенні завдань з фізичного виховання студентів. Як правило, цей підхід зберігся до сьогодення [231], а в багатьох ВНЗ є пріоритетним і нині.

Викладачі кафедр фізичного виховання виокремили свою сферу діяльності як реальність і зосередили всю увагу на вихованні фізичних якостей, формуванні моторних умінь і навичок. Беручи під контроль лише біологічний субстрат студента, його організм, вони настільки відділили біологічне від духовного, що особистість студента залишилася за полем їхнього зору. Усе, що стосується духовної сфери – зміст думок, почуттів, ціннісні орієнтації, потреби, інтереси і інше, що складає зміст спрямованості особистості студента, як правило, викладачами фізичного виховання не враховується. В кінцевому підсумку фізкультурно-спортивна активність значної частини студентів перебуває на дуже низькому рівні протягом уже багатьох років. Це призводить до того, що студенти не вміють самостійно займатися фізичними вправами, не володіють організаторськими здібностями, не можуть надати методичні поради іншим (табл. 4.1). Отримані дані протягом 1990–2010 років показали низьку методичну підготовленість студентів з фізичного виховання, оскільки серед студентів

аграрних ВНЗ самостійно вміли займатися фізичними вправами і окремими видами спорту: в 1990 році – 41,0 %, у 2000 році – 21,4 %, у 2007 році – 32,8 %, у 2010 році – 38,7 %, а у решти ці знання і вміння були недостатніми або взагалі відсутні. Низький рівень розвитку організаторських здібностей підтверджується тим, що лише 15,9 % студентів в 1990 році вміли організувати спортивно-масові і фізкультурно-оздоровчі заходи, у 2000 році ця кількість знизилася до 4,8 %, у 2007 році зросла до 13,7 %, у 2010 році – 14,2 %, решта не володіла такими знаннями і вміннями і ніколи не займалася цією діяльністю.

Таблиця 4.1

Оцінка вмінь і навичок у студентів старших курсів щодо самостійного фізичного вдосконалення (у %)

Показники	Рік дослідження			
	1990	2000	2007	2010
Достатні вміння і навики	41,0	21,4	32,8	38,7
Посередні вміння і навики	46,9	32,7	38,6	42,6
Достатні організаторські навики	15,9	4,8	13,7	14,2
Посередні організаторські навики	51,5	18,6	43,2	47,3

Окрім того, наразі як науковці, так і всі, хто причетний до виховання студентської молоді, розуміють, що подальший розвиток особистості неможливий без урахування її соціокультурного та духовного відродження в кожній сфері людської діяльності, включаючи процес фізичного вдосконалення і розвитку. Соціальні і духовні виміри особистості в ході фізичного виховання тісно пов’язані з розумінням процесу фізичного вдосконалення, зі зміцненням здоров’я, дотриманням здорового способу життя, що реалізується у міру програмових і суспільних вимог до особистості студента. Тому мотиваційно-ціннісний блок має передбачити і спрямувати організацію навчально-виховного процесу з фізичного виховання на освітньо-оздоровчу діяльність, формування соціальної активності студентської молоді.

У дослідженнях І.П. Підласого і Ю.К. Бабанського [46] розкрито вплив дидактичних чинників на продуктивність навчально-виховного процесу, визначена роль і місце їх у системі освіти в цілому. Найбільш значущим

чинником у системі освіти виявилася мотивація навчання (коефіцієнт впливу 0,92), на другому місці – потреба в навчанні (коефіцієнт 0,91), на третьому – вміння навчатися (коефіцієнт 0,9). Мотив – це досить складне утворення, яке поєднує різні види спонукань: потреби, прагнення, цілі, інтереси, установки, ідеали. Тому цей компонент містить певну кількість показників, що характеризують і розширюють уявлення студента про фізичне виховання.

Під мотивацією можна розуміти "процес спонукання людини або групи людей до конкретних форм діяльності чи поведінки для досягнення накреслених цілей" [472, с. 219]. Поняття "мотивація" у фізкультурно-оздоровчій діяльності можна розглянути як усвідомлену причину активності людини, спрямовану на досягнення різних цілей шляхом залучення до систематичних занять фізичним вихованням та спортом. А.К. Маркова зазначає, що "мотив можна вважати внутрішнім, якщо людина одержує задоволення безпосередньо від самої поведінки, від самої діяльності" [457, с. 166]. При цьому зрозуміло, що в основі фізкультурно-оздоровчої активності лежить діяльнісний підхід, під внутрішньою мотивацією можна розглядати розвиток фізкультурно-оздоровчої діяльності з позиції її внутрішньої регуляції. Центром цього процесу є ціннісно-мотиваційна сфера, де цінності є джерелом активності особистості, а внутрішні мотиви – це утворення, що виникають унаслідок взаємодії особистісних цінностей і параметрів навчальної ситуації [342, 481].

Психологічні дослідження О.Л. Музики [481] свідчать про те, що внутрішня мотивація навчальної діяльності студентів є динамічним процесом, у якому виокремлюються три рівні – *ситуативний, ситуативно-ціннісний, суб'єктно-ціннісний.* Студенти із *ситуативним рівнем* внутрішньої мотивації не продовжують перерваної навчальної діяльності, якщо немає зовнішньої підтримки, що пояснюється відсутністю діяльнісних цінностей, декларованістю і ситуативною залежністю більшості особистісних цінностей. *Ситуативно-ціннісний рівень* розвитку внутрішньої мотивації притаманний тим студентам, які виявляють надситуативну активність, тобто продовжують навчальну діяльність тоді, коли зовнішній тиск припинено. *Суб'єктно-ціннісний рівень* внутрішньої

мотивації притаманний студентам, які здатні самі трансформувати будь-яке навчальне завдання у творче і виконувати його без зовнішнього контролю.

Мотивація і вибір способів досягнення мети визначаються певною мірою природними задатками людини, соціальними умовами і, головним чином, вихованням [648, с. 36]. Тому для досягнення мети фізичного виховання необхідно озброїти студента цілим арсеналом мотивів та інтересів до засобів фізичного виховання, розвити потребу у руховій активності, створити для цього сприятливі умови. При цьому мета фізичного виховання є вихідним компонентом, який обумовлює функціонування педагогічного процесу у ВНЗ у рамках педагогічної системи. До того ж слід мати на увазі, що мета є відбиттям замовлення суспільства й інтерпретована у педагогічних термінах, виступає в ролі системоутворюючого чинника, а не елемента педагогічної системи. Етап постановки мети є першим і найбільш важливим етапом проектування технології фізичного виховання. Зміст мети формується на основі отриманої у процесі педагогічного моделювання моделі фахівця (частки фізичного виховання у його всебічному розвитку). Від вірного формулювання мети фізичного виховання залежить результативність навчального процесу. Під результативністю в цьому випадку слід розглядати ступінь досягнення студентом соціально значущих дидактичних цілей, трансформованих у систему критеріїв, які відповідають специфіці навчальних занять з фізичного виховання. Тому можна констатувати, що мета фізичного виховання є одним із елементів мотивації й активізації майбутнього спеціаліста-аграрія до життєздатності та професійної діяльності.

Однією із важливих вимог до формулювання мети є її повнота та чітке орієнтування студента на потребу у певних знаннях, уміннях, навиках, у певному рівні фізичної підготовленості та працездатності тощо. У навчальному процесі з фізичного виховання мета має ставитися на період навчання та перспективу до майбутньої професійної діяльності. Не менш важливою вимогою до формулювання мети фізичного виховання виступає діагностичність, тобто можливість оцінити її досягнення у певні моменти навчального процесу, життєдіяльності, в різні вікові періоди об’єктивними педагогічними критеріями.

Вивчення структури мотивів, потреб та інтересів студентів до занять з фізичного виховання є вихідними позитивними показниками, які суттєво впливають на рухову активність особистості студента. У процесі занять фізичними вправами одна і та ж потреба може мати різні способи задоволення. У понятті інтересу відображається насамперед найбільш доцільний для студента спосіб задоволення своїх потреб. Поняття інтересу немовби розвиває поняття потреби у напрямку здійснення задоволення певної потреби. Інтерес до занять фізичними вправами, на відміну від потреби, фіксує спрямованість діяльності особистості студента до пошуку і пізнання певного кола явищ, які існують у сфері фізичної культури та спорту.

Фізкультурно-оздоровча та спортивна спрямованість особистості все ж не може бути визначена лише на основі врахування її потреб та інтересів. Дуже важливо знати і враховувати ціннісні орієнтації особистості студента. Одні і ті ж потреби та інтереси, що набули статусу мотивів діяльності, можуть реалізовуватись особистістю заради досягнення різних цінностей. Визначивши основні мотиви, які спонукають студентів до занять фізичними вправами та спортом, можна експериментально оцінити їх рейтингову значущість у загальній ієрархії. Домінуючими мотивами є: покращання стану здоров’я, розвиток фізичних якостей, удосконалення будови тіла та позбавлення недоліків статури. Дослідження також показують, що існує різниця між значущістю мотивів у чоловіків і жінок. Так, якщо у чоловіків досягнення спортивних результатів посідає четверте рангове місце, то у жінок – десяте; бажання бути привабливим і подобатися іншим займає у чоловіків дев’яте місце, а у жінок – шосте; бажання схуднути – десяте і п’яте, відповідно (табл. 4.2).

У чоловіків-студентів спортивних навчальних відділень під час занять фізичними вправами домінує мотив розвитку фізичних якостей, тоді як у жінок він знаходиться на третьому місці. Значущість мотивів у чоловіків і жінок як у спортивних, основних, так і спеціальних навчальних відділеннях є різною (табл. 4.3).

Таблиця 4.2

Мотиви, що спонукають студентів до занять фізичними вправами та спортом (рангове місце, n = 648)

Мотиви	Стать	Рік навчання				Загальне місце
		I	II	III	IV	
Покращання стану здоров'я	чол.	2	2	2	1	1
	жін.	1	1	1	1	1
Розвиток фізичних якостей	чол.	1	1	1	2	2
	жін.	3	3	3	3	3
Удосконалення будови тіла та позбавлення недоліків	чол.	3	4	6	5	3
	жін.	2	2	2	2	2
Досягнення нових спортивних результатів	чол.	5	3	7	8	4
	жін.	8	7	8	10	10
Бажання набути нові знання, уміння та навички	чол.	4	6	4	6	5
	жін.	9	8	9	9	9
Одержання задоволення від занять	чол.	6	5	3	3	6
	жін.	10	10	5	7	8
Самоствердження	чол.	7	8	5	7	7
	жін.	5	9	7	8	7
Відпочинок від розумової праці	чол.	8	9	8	4	8
	жін.	4	4	4	6	4
Бажання бути привабливим і подобатися іншим	чол.	9	7	9	9	9
	жін.	6	6	10	5	6
Бажання схуднути	чол.	10	10	10	10	10
	жін.	7	5	6	4	5

У кожного студента фізкультурно-спортивна діяльність формує домінуючі потреби, інтереси, цінності, орієнтації. Наявність таких домінант не тільки спонукає студентів до активних занять фізичними вправами і спортом, але й формує їх спрямованість, внутрішньо духовно збагачує та активізує їх рухову активність. Наші дослідження [174, 201, 202, 216, 222, 228, 716 та ін.] підтвердили, що соціальні та духовні виміри особистості студента у сфері фізичного виховання (рис. 4.1) впливають на активізацію рівня його рухової активності. Соціокультурні та духовні виміри особистості студента тісно пов'язані, часто зумовлюють один одного, взаємоперетинаються. Але все-таки соціокультурні виміри особистості є, по відношенню до духовних, базовими, первинними, без них не може бути позитивного розвитку духовних якостей

особистості, які краще за інші здійснюють зворотний вплив на первинні виміри людської особистості і значною мірою змінюють їх.

Таблиця 4.3

Мотиви, що спонукають студентів різних навчальних відділень до занять фізичними вправами та спортом (рангове місце, n = 648)

Мотиви	Стать	Навчальні відділення		
		спеціальне	основне	спортивне
Розвиток фізичних якостей	чол.	2	2	1
	жін.	3	3	3
Покращання стану здоров'я	чол.	1	1	2
	жін	1	1	1
Одержання задоволення від занять	чол.	5	8	3
	жін.	9	7	4
Бажання набути нові знання, уміння, навички	чол.	6	5	4
	жін.	8	8	10
Досягнення нових спортивних результатів	чол.	3	3	5
	жін.	10	9	6
Самоствердження	чол.	8	7	6
	жін.	7	10	9
Удосконалення будови тіла та позбавлення недоліків статури	чол.	4	4	7
	жін.	2	2	2
Відпочинок від розумової праці	чол.	7	6	8
	жін.	6	4	5
Бажання бути привабливим і подобатися іншим	чол.	9	9	9
	жін.	4	6	8
Бажання схуднути	чол.	10	10	10
	жін.	5	5	7

На розвиток мотивації та активізацію рухової активності студентів суттєво впливає *фізкультурно-спортивна спрямованість* навчального процесу, яка становить собою систему органічно поєднаних та притаманних особистості потреб, інтересів, цінностей, що визначають головні напрями, мотиви поведінки та діяльності, помислів та вчинків у процесі навчальних занять з фізичного виховання.

Досить важливим чинником для підвищення рухової активності студентів є ступінь та якість *опанування теоретичних знань та культурних цінностей у галузі фізичної культури та спорту*. Наявність певної суми теоретичних знань з

анатомії і фізіології, гігієни і біохімії, психології і педагогіки, теорії і методики фізичного виховання, валеології є одним з головних показників, що характеризує ступінь соціалізації студента, його зрілість як особистості. Без знань свого організму, його функціональних можливостей, фізичного розвитку і підготовленості студент не може бути зрілою особистістю у процесі зміцнення свого здоров'я засобами фізичного виховання.



Рис. 4.1. Соціальні та духовні виміри особистості студента у процесі фізичного виховання

У підвищенні освітнього рівня студентської молоді можна виділити два підходи. Перший – інформаційний, відповідно до якого викладач повідомляє і наказує студенту запам'ятати відомості, які необхідні для виконання теоретичних вимог навчальної програми. Другий підхід – розвиваючий, суть його полягає в тому, щоб поставити студента в умови, які б викликали внутрішню потребу в необхідних знаннях, активізували прагнення добувати їх всіма можливими засобами. За другого підходу завдання викладача полягає в цілеспрямованому керуванні самостійною пізнавальною діяльністю особистості студента, направленою на формування *здатності до фізичного розвитку і вдосконалення, зміцнення здоров'я, відновлення працездатності, духовної спрямованості* тощо.

Духовна спрямованість (інтереси, цінності, орієнтації) становить собою вищий рівень розвитку особистості. Духовні інтереси і ціннісні орієнтації – важливі компоненти духовного світогляду студентів, які формуються і закріплюються у процесі їх навчальної і практичної діяльності. Сукупність ціннісних орієнтацій, що сформувалися в студента, забезпечує чіткість і стійкість громадянської позиції, його ставлення до обов'язків, до своїх колег, викладачів і в цілому до інших людей. У процесі фізичного виховання студент як особистість, маючи певну самостійність, сприймає і трансформує навколишню інформацію, виробляє свої підходи до неї, генерує нові цінності. Тобто він виступає самостійним об'єктом соціальної активності і духовності, переважно сам відпрацьовує свої духовно-ціннісні уподобання та орієнтації у сфері фізичної культури та спорту.

Цінність – це соціально-філософська категорія, що відображає один із найбільш істотних аспектів взаємодії людини й навколишньої дійсності, позитивне чи негативне значення матеріальних і духовних явищ і предметів для людини, соціальної групи, народу і людства [357]. Цінність – це глибинний вияв потреби [114, с. 125]. Генезис поняття цінностей доводить, що в ньому поєднані три значення: характеристика зовнішніх властивостей і предметів, що є об'єктами ціннісного ставлення; психологічні риси людини, яка є суб'єктом цього ставлення; відносини між людьми, спілкування, завдяки чому цінності набувають значущості [14]. Категорія "цінності" покладена в основу концепції особистісно орієнтованої педагогіки і гуманістичного виховання.

Відповідно до концепції А.В. Кирьякової [339], ціннісні ставлення, за сприятливих умов поглиблюючись, переходять у ціннісні орієнтації, а ціннісні орієнтації можуть стати переконаннями особистості і характеризувати її спрямованість. Формування цінностей у студентів полягає в тому, щоб об'єктивні цінності стали суб'єктивно значущими, стійкими життєвими і ціннісними орієнтирами. Тому, якщо студенту створені умови для вияву самостійності у процесі фізичного виховання, він може сприймати й трансформувати навколишню інформацію, виробляти свої підходи до неї, генерувати свої цінності і, таким

чином, сам відпрацьовує свої духовно-ціннісні уподобання та орієнтації у галузі фізичної культури і спорту.

Позитивними духовними цінностями, ціннісними орієнтирами у сфері фізкультурно-спортивної діяльності студентів є: піклування про збереження і зміцнення власного здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості, дотримання норм і принципів здорового способу життя тощо. Але у студентському осередку проблема духовної орієнтації залишається дуже гострою, на жаль, великій кількості студентів не притаманні духовні якості сьогодення, а серед них і оцінювання ролі фізичної культури та спорту в життєдіяльності.

Від ціннісних орієнтацій студента залежить його цілеспрямованість, життєва активність або, навпаки, пасивність. Розвинута система ціннісних орієнтацій у студентів спонукає їх до оздоровчих дій, дотримання здорового способу життя і підвищує їх соціальну активність.

Проведений аналіз дозволив встановити, що серед великої кількості ціннісних орієнтацій для студентів статус найвищої бажаності надається цінності власного здоров'я, яке займає домінуючу позицію. За даними інших наукових досліджень [102, 142, 171, 237 та ін.], у структурі актуальних життєвих орієнтацій студентської молоді цінність здоров'я також посідає рангове місце – 1. Це дає підстави стверджувати, що зазначена цінність має загальнолюдський характер.

На індивідуальному рівні цінність здоров'я обумовлюється багатьма факторами, серед яких перше місце посідає об'єктивний стан здоров'я індивіда. Одним з реальних показників цього об'єктивного стану є суб'єктивна оцінка здоров'я [294]. Також можна погодитися з А.Р. Гринем [237], що висловлювана в літературі і нормативних документах теза щодо знецінення в соціальній свідомості здорового способу життя немає під собою достатніх підстав і є, таким чином, передчасною і необґрунтованою.

Отримані дані дають вагомі підстави стверджувати, що "домінантним ядром" у структурі життєвих цінностей студентів є: власне здоров'я, здоров'я своїх

батьків, кохання, сім'я і діти, матеріальний достаток, навчання (кар'єра), тобто ті, що посіли рангові місця 1-ше–5-те. У той же час інші компоненти ціннісної системи, такі, як визнання з боку інших (слава), охорона довкілля та мистецтво – займають другорядні місця, тобто останні: 15–17-те.

Серед тих цінностей, що посіли низькі рангові місця, виявилися дисциплінованість, чесність, порядність (чоловіки – 10, жінки – 8), незалежність (10-те і 12-те відповідно), віра у Бога і духовність (13, 12-те), душевний спокій (15 і 11-те). Цікаво зазначити, що така провідна для студентської молоді діяльність, як фізична культура і спорт, отримала лише 9-те місце у чоловіків і 14-те місце у жінок (табл. 4.4).

Таблиця 4.4

Ієрархія життєвих цінностей студентів-аграріїв (рангове місце, n = 648)

Життєві цінності	Стать	Рік навчання				Загальне місце
		I	II	III	IV	
Здоров'я	чол.	1	1	1	1	1
	жін.	1	1	1	1	1
Здоров'я батьків	чол.	3	3	3	2	3
	жін.	2	2	2	3	2
Кохання, сім'я, діти	чол.	2	2	4	3	2
	жін.	3	3	3	2	3
Матеріальний достаток	чол.	4	4	2	4	4
	жін.	5	4	5	4	4
Навчання (кар'єра)	чол.	5	5	7	6	5
	жін.	4	5	4	5	5
Упевненість у собі	чол.	11	11	5	5	7
	жін.	8	6	6	9	6
Працездатність	чол.	6	7	10	11	6
	жін.	11	11	10	7	9
Інтелектуальний розвиток, ерудиція	чол.	9	8	6	8	8
	жін.	6	7	7	6	7
Дисциплінованість, чесність, порядність	чол.	12	9	14	12	10
	жін.	7	10	8	8	8
Фізична культура і спорт	чол.	8	6	11	13	9
	жін.	10	14	14	15	14
Незалежність	чол.	16	12	8	9	12
	жін.	9	9	12	11	10

Продовження табл. 4.4

Життєві цінності	Стать	Рік навчання				Загальне місце
		I	II	III	IV	
Товариші	чол.	13	10	13	10	11
	жін.	14	12	11	13	13
Віра в Бога і духовність	чол.	7	14	15	16	13
	жін.	12	13	13	12	12
Душевний спокій	чол.	14–15	13	12	7	15
	жін.	13	8	9	10	11
Визнання з боку інших (слава)	чол.	10	16	9	14	14
	жін.	15	15	15	14	15
Охорона довкілля	чол.	14–15	15	16	17	16
	жін.	17	16	16	17	16
Мистецтво	чол.	17	17	17	15	17
	жін.	16	17	17	16	17

Примітка. Життєві цінності виставлені згідно із зайнятими загальними рейтинговими місцями.

Система ціннісних орієнтацій студентської молоді не є сталою, незмінною. Особистість живе і формується в умовах певного соціального середовища, умовах життя, системи освіти і виховання; змінюється від курсу до курсу система цінностей, з'являються нові цінності, відбувається переосмислення та переоцінка старих. Вносять свої корективи в ієрархію життєвих цінностей особистості студента стан його здоров'я, рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості, тобто належність студента до певного навчального відділення. Такі життєві цінності, як власне здоров'я, здоров'я батьків, кохання, сім'я і діти, матеріальний достаток у студентів всіх навчальних відділень є пріоритетними і посідають однакові рейтингові місця – 1, 2, 3, 4-те. У той же час фізична культура і спорт у чоловіків-студентів спортивного відділення займає 5-те місце, а у жінок – 12-те. Тоді як у спеціальному навчальному відділені фізична культура і спорт знаходяться лише на 12-му місці у чоловіків і 15-му – у жінок, в основному навчальному відділенні – на 8-му і 14-му місцях відповідно (табл. 4.5).

М.А. Аріарський, Г.П. Бутиков [29] також висвітлюють проблему здоров'я людини як вищу цінність, рівень культури, на які впливають такі фактори:

- якісна загальна освіта, що стимулює у молоді розвиток потреби культурних цінностей, зокрема здоров'я людини вважається соціальною й особистісною цінністю;

- наявність у молоді вмінь оперативно адаптуватися в умовах інтенсивної динаміки соціальних і виробничих процесів;

- наявність у молоді "функціональної культури", яка визначає, що особистість лише опанувала сукупність спеціальних знань, але й ефективно може їх реалізувати у всіх сферах життя (у сім'ї, побуті, на виробництві, під час відпочинку);

- використання методики виховання, модель якої у XXI столітті повинна відштовхуватися від конкретної особистості з її індивідуальними рисами, застосування засобів, адекватних природним даним кожного індивіда.

Таблиця 4.5

Ієрархія життєвих цінностей студентів різних навчальних відділень (рангове місце, n = 648)

Життєві цінності	Стать	Навчальні відділення		
		спеціальне	основне	спортивне
Здоров'я	чол.	1	1	1
	жін.	1	1	1
Здоров'я батьків	чол.	3	3	2
	жін.	2	2	2
Кохання, сім'я, діти	чол.	2	2	3
	жін.	3	3	3
Матеріальний достаток	чол.	4	4	4
	жін.	4	5	4
Фізична культура і спорт	чол.	12	8	5
	жін.	15	14	12
Навчання (кар'єра)	чол.	6	6	6
	жін.	5	4	5
Товариші	чол.	14	13	7
	жін.	13	13	13
Упевненість у собі	чол.	8	7	8
	жін.	6	7	6
Визнання з боку інших (слава)	чол.	15	12	9
	жін.	14	15	15
Інтелектуальний розвиток, ерудиція	чол.	5	10	10
	жін.	9	6	7

Продовження табл. 4.5

Життєві цінності	Стать	Навчальні відділення		
		спеціальне	основне	спортивне
Дисциплінованість, чесність, порядність	чол. жін.	11 10	9 8	11 9
Незалежність	чол. жін.	7 12	15 10	12 8
Душевний спокій	чол. жін.	10 8	16 11	13 10
Працездатність	чол. жін.	9 7	5 9	14 11
Віра у Бога і духовність	чол. жін.	13 11	11 12	15 14
Мистецтво	чол. жін.	17 17	17 17	16 17
Охорона довкілля	чол. жін.	16 16	14 16	17 16

Примітка. Життєві цінності виставлені згідно із зайнятими рейтинговими місцями чоловіками спортивного навчального відділення.

Дані автори доводять, що самого факту надання широких свобод молоді недостатньо для розвитку культури (соціальної, фізичної, педагогічної). Необхідна соціально орієнтована культурна політика, наукові знання, особистісно орієнтоване фізичне виховання, які б могли сформувати у молоді високі естетичні якості, позитивні потреби і допомогли опанувати необхідні засоби для власного самовдосконалення і самовиховання.

Впродовж багатьох десятиліть студентська молодь була завжди зразком найбільш здорових соціальних прошарків населення, але в останні роки індекс здоров'я (0,68–0,75) знизився, порівняно з іншими віковими та професійними групами населення України. Е. Буліч [88] указує, що значну роль у цьому відіграють соціально-економічні фактори, екологічні проблеми, відсутність у студенства пріоритету здоров'я та мотивації щодо здорового способу життя як основного чинника формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я. З даними твердженнями можна цілком погодитися, окрім одного – "пріоритету здоров'я". Студенти *надають пріоритет здоров'ю, але не піклуються про нього*, тому що існує велика кількість саморуйнівних молодіжних практик у сфері

здоров’я (куріння, наркоманія, проституція, інфекційні хвороби, зловживання алкоголем, азартні ігри, інтернет-залежність тощо), які посідають значне місце в житті студентів (додаток Д, табл. Д1–Д8). Окрім того, більшість студентів не дотримується режиму харчування (додаток Д, табл. Д9, Д10), режиму і тривалості сну (додаток Д, табл. Д11, Д12), відповідності ваги тіла до зросту (додаток Д, рис. Д1–Д3), не практикує загартовуючих процедур (додаток Д, табл. Д13) та багатьох інших чинників, які суттєво впливають на стан здоров’я.

Тому ми повністю погоджуємося із твердженнями В.Б. Базильчук [48], що студентське середовище є несприятливим для активізації складників здорового способу життя, там поширюються шкідливі звички, наслідки яких не усвідомлюються студентами.

Ряд фахівців (В.Б. Базильчук [48]; Г.П. Грибан [175]; В.І. Завацький [297]; Г.Є. Іванова [322]; С.М. Канішевський [334]; Р.З. Поташнюк [550]; Р.Т. Раєвський [572]; В.В. Романенко [582]; С.А. Савчук [591] та ін.) стверджує, що у більшої частини студентів не сформована потреба піклуватися про власне здоров’я. Такі студенти покладаються на свою молодість, діяльність лікувальних закладів, авторитет і професіоналізм лікарів, а такими ефективними й економічно вигідними засобами оздоровлення, як фізична культура і спорт, нехтують.

Запропоноване В.Б. Базильчук [48] залучення студентів до занять видами спорту у позанавчальний час і можливість продовжувати їх у процесі обов’язкових занять з фізичного виховання у групах зі спортивною спрямованістю відіграють роль зв’язуючої ланки між навчальними та позанавчальними формами занять і підвищують обсяги рухової активності студентів. Упровадження даної рекомендації в життєдіяльність студентів, звичайно, принесло б свої позитивні результати, але на шляху постає цілий ряд проблем, пов’язаних з матеріально-технічною базою, кваліфікацією викладацького складу, широкими інтересами студентів, які на даному етапі не завжди вдається задовольнити.

Тому система фізичного виховання у ВНЗ має ефективно працювати на формування здоров'я студента, передбачаючи одночасну реалізацію цілого ряду завдань, а саме [244]:

1) забезпечення реального здоров'я шляхом підвищення рівня адаптаційних можливостей організму, здатності захищатися (або компенсувати) від негативного впливу чи максимально використовувати позитивний вплив чинника на здоров'я (запобігання негативним та формування позитивних ефектів);

2) створення сприятливого навколишнього середовища шляхом зменшення негативних чи створення умов для максимальної реалізації позитивних властивостей чинника (безпосередня націленість на чинники здоров'я);

3) забезпечення свідомого контролю власного здоров'я шляхом пропаганди навичок здорового способу життя і валеологічної освіти;

4) створення системи активного моніторингу здоров'я, яка передбачає системне та систематичне лонгитюдне дослідження психологічного, фізичного та соматичного складників здоров'я та активне використання набутої інформації у процесі валеологічної освіти.

Важливим виміром особистості студента, ціннісними його орієнтаціями є *світогляд.* Специфіка світогляду полягає в тому, що він відображає дійсність у цілісності життя і діяльності студента – в його суспільних відносинах і життєвих інтересах. У різні історичні часи і в різних соціальних умовах світогляд наповнювався різним змістом і тим самим зумовлював різну соціальну орієнтацію індивідів у суспільному і особистому житті. Завдяки пізнавально-перетворювальній функції світогляду студент здатний критично оцінювати власний і соціальний досвід, життєві успіхи і тимчасові невдачі, знаходити оптимальні способи своєї діяльності, критично ставитися до дійсності, а отже, до власного фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Світогляд виконує також інтегративну функцію, тобто функцію інтеграції духовного світу людини, організації його у певну цілісність. У світогляді відбувається певний відбір, переопрацювання й інтеграція багатющої (хоч і розрізненої) інформації, що надходить у свідомість із навколишнього середовища.

У світогляді на основі соціальної практики окремі факти, події, явища, процеси синтезуються й утворюють єдине цілісне світоуявлення. Іншими словами, у світогляді розрізнені знання перетворюються в систему поглядів, уявлень, ідеалів. Тільки за умови такої інтеграції забезпечується функціонування системи “особа – навколишній світ”. У світогляді реалізується складна динамічна взаємодія між двома суперечливими процесами. З одного боку, відбувається постійний розвиток, поглиблення, прийняття зовні (або заперечення) елементів об’єктивного світогляду, а з іншого – стабілізація елементів, які набувають рис ядра світогляду особистості [697, с. 7].

Завдяки інтегративній функції світогляду у свідомості студентів узагальнюються знання, навички і набутий досвід, що дозволяє їм правильно орієнтуватися в соціальних цінностях, виробляти особисті й суспільні ідеали, формувати актуальні та стратегічні цілі. Все це забезпечує особистості студента можливість реалізувати цілеспрямовану діяльність щодо задоволення своїх потреб, формувати й втілювати активну життєву позицію.

Переконання та ідеали студентів також можна розглядати як якості, що доповнюють вищерозглянуті виміри, а також мають і самостійне значення. Переконання можна розуміти як принципи, що визначають головну лінію поведінки студента, усвідомлення ним своїх об’єктивних інтересів. Знання перетворюються у переконання, коли студент повірив у їх істинність та корисність для себе, своїх близьких, для суспільства. Переконання у своїй праворті визначає характер поведінки та вчинків особистості.

Цінності і переконання особистості студента тісно пов’язані з поняттям *ідеалу.* Ідеал становит собою ціннісну характеристику певного явища як обов’язкового зразка і виконує роль стратегічного орієнтира “до взірця”. Ідеал особистості повинен гармонійно єднати в собі ціннісні орієнтації на корисну діяльність і внутрішню духовність.

Ідеал особистості має соціально-історичний характер. Різні соціально-історичні умови формували різні типи ідеалів. Наприклад, Стародавня Греція створила ідеал людини з гармонійним розвитком фізичних та духовних сил. У

деяких країнах ідеалом був суворий воїн, що не знає ні жалю, ні страху. Прикладом цього можуть бути Стародавня Спарта або Прусія. Капіталізм створив свій ідеал особистості – ділка, бізнесмена, який уміє робити гроші та успішно боротися з конкурентами. У сучасному світі йде процес зближення загального розуміння ідеалу особистості. В основі цього зближення покладені загальнолюдські цінності, принципи гуманізму, демократії та взаємної поваги. І, очевидно, що врешті-решт у недалекому майбутньому ідеалом особистості буде не ділок, не бізнесмен, а така особистість, яка б концентрувала в собі високий рівень культури, духовності та соціальної активності, яка буде здатна забезпечити мирний розвиток усього цивілізованого суспільства у XXI і у прийдешні віки [57].

Духовні почуття та світопереживання також є важливими якостями особистості. Вони характеризують її здатність до світовідчуття, духовного переживання дійсності, культуру її емоційно-чуттєвої сфери. Духовно-почуттєві переживання становлять собою інтегральне багатоступеневе психічне явище, складну функціонально-психологічну систему соціально-культурного характеру, в якій поєднуються афективні та інтелектуальні процеси. Світоглядні почуття констатуються соціокультурними утвореннями, що входять до структури емоційних процесів як їх сутнісна духовна складова і визначають “соціалізацію почуттів” [502, с. 9].

Наявність у особистості повноцінних емоцій, світоглядних, духовних почуттів забезпечує цілісне переживання нею духовного ставлення до світу – тобто цілісне переживання людського буття в його зовнішньопрактичних і внутрішньодуховних аспектах. Соціокультурні та духовні виміри особистості – явище, безумовно, складне та багатогранне. Час від часу змінюються концептуальні підходи до розуміння цієї проблеми. З’являються все нові та нові наукові дослідження, присвячені цій важливій темі. Не стоїть на місці і продовжує свій розвиток особистість. На характер вимірів особистості впливають середовище, в якому вона формується, стан суспільної свідомості, соціально-політичні умови, а також індивідуальні особливості людини. В дослідженні

проблеми відіграє роль наукова та світоглядна позиція вченого, науковця, і це вносить певний елемент суб'єктивізму бачення проблеми [57].

Досить важливим чинником формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до здорового способу життя є залучення до активних занять спортом. У сфері спорту діють екстремальні режими виявлення фізичного і психічного потенціалу особистості. Спорт є органічною складовою цілісної соціально-педагогічної і виховної системи ВНЗ, одним із дієвих засобів виховання студентської молоді. Міжособистісні відносини суперництва між студентами-спортсменами, між спортсменами і тренерами, організаторами спортивних заходів, спортивними арбітрами та всі інші взаємини складають основу формування впливу спорту на особистість студента, набуття ним соціального досвіду у сфері фізкультурно-спортивної діяльності.

У галузі спорту духовні цінності студентів можуть виявлятися як: 1) загальногуманістичні (краса, добро, знання); 2) індивідуальні (інтереси, погляди, бажання, духовні ідеали, які є гідними наслідування). У сукупності ці психічні утворення становлять духовні ціннісні орієнтації особистості, які є однією з форм вияву духовності під час активних занять спортом.

За сприятливих умов ціннісні орієнтації у сфері спорту можуть трансформуватися в духовні потреби, тобто систему мотивів особистості, які спонукають до пізнавальної, естетичної, комунікативної діяльності. Спортивна діяльність може бути спрямована не тільки на досягнення максимальних спортивних досягнень, а й на задоволення потреб у спілкуванні, естетичних уподобань, прагнення до активного і здорового способу життя, поваги до інших, відстоювання честі свого колективу, виступати як специфічний інструмент регулювання суспільного розвитку особистості тощо.

Аналізуючи, спортивну діяльність, В.У. Авгеєвець і В.М. Видрін [2] показують, що спорт належить до тих сфер діяльності, в яких особистість потрапляє в досить складні взаємини з людьми. Поведінка її детермінована певними ідеями, політичними і класовими цілями, правилами змагань, етичними принципами. У спорті особистість виявляється, на жаль, не завжди тільки в

позитивному плані. Іноді під час спортивної діяльності формуються і виявляються негативні риси характеру особистості. Це примушує серйозно поставитися до спорту як до одного з важливих засобів етичного і духовного виховання молоді.

Спорт потребує вияву безлічі етичних принципів. У його інтенсивній моральній функції полягає гуманістичне значення для розвитку особистості. Аналізуючи етичні аспекти спорту, його безпосередню дію на суспільство, можна виділити дві сторони проблеми: а) етичну оцінку, етичне значення власне спорту (сюди входить і спортивна етика); б) роль спорту для розв'язання тих або інших етичних проблем суспільства. Зрозуміло, ці сторони взаємозв'язані і взаємообумовлені, знаходяться в діалектичній взаємодії, і не завжди їх можна чітко розділити, проте вони мають власну специфіку і свої закономірності.

В ході етичного оцінювання фізкультурно-спортивної діяльності студентів перш за все слід орієнтуватися на позитивні моральні риси особистості, які вона виховує (мужність, сміливість, цілеспрямованість, працелюбність, колективізм тощо). Проте у виховних функціях сучасного спорту виявляються суперечливі тенденції. З одного боку, вплив спорту постійно зростає у всіх сферах суспільного життя. Це пов'язано як із збільшенням кількості людей, що активно займаються спортом у всіх країнах, так і з тим, що розвиток засобів масової інформації значно розширює коло любителів спорту. Спортивні заходи щодо кількості глядачів не мають собі рівних, а герої спортивних змагань часом бувають популярнішими, ніж традиційні кумири публіки – актори. Більше того, спортсмен усе частіше набуває рис соціально значущої постаті, стає взірцем сучасної молодої людини [2].

Духовні виміри спорту полягають у реалізації в соціальному просторі ідеальних моделей таких моральних принципів, як справедливість, рівність, чесність, благородство, гуманізм та інші. Справедливість у спорті виявляється у принципі: перемагає сильніший, тому що кожний спортсмен отримує пошану й нагороду відповідно до свого таланту, праці, вміння і готовності показати найкращий результат.

Матеріали соціологічних досліджень (юридична статистика) свідчать про те, що там, де широко розвинений спортивний рух (чи то країна, район, місто чи окреме підприємство), питома вага правопорушень, пияцтва, хуліганства та інших видів антигромадських учинків значно нижча, ніж у тих колективах, де не займаються спортом. Вказана етична функція спорту має велике суспільне значення і заслуговує на серйозне наукове дослідження та широке практичне використання [2].

Для студентського спорту спортивні досягнення повинні бути перш за все критеріями всебічного і гармонійного розвитку особистості. Етична цінність, яку мають ці досягнення, є не тільки засобом самоствердження особистості студента, але і важливим стимулом для залучення до здорового способу життя інших членів студентського середовища.

Проведені дослідження дозволяють стверджувати, що основна частина студентів залучається до спорту не заради досягнення високих спортивних результатів, участі і перемог на змаганнях, а для задоволення своїх особистих потреб. Дослідження показали, що пріоритетними засобами фізичної культури та спорту, якими бажають займатися студенти, є: заняття на тренажерах, туризм, шейпінг, купання і плавання у водоймах, лижні прогулянки, катання на ковзанах, східні єдиноборства, теніс, ритмічна гімнастика та інші види рухової активності (додаток Е, табл. Е1). Більшість студентів не бажає займатися легкою атлетикою, лижними перегонами, важкою атлетикою та іншими видами, де від них вимагається досягнення високих спортивних результатів.

Щоб запобігти негативним впливам спорту на свідомість студентської молоді, необхідно протиставити їм гуманістично спрямовані висококультурні форми дозвілля, засоби фізичної культури, які б були гуманні за своїм змістом і формою; широко впроваджувати в систему підготовки студентів-спортсменів олімпійське виховання, суть якого полягає в його цілісності й інтегрованості, у пріоритетному опануванні культурного потенціалу спортивної діяльності, у формуванні спортивних умінь і навичок на основі олімпійської культури.

Слід зазначити, що студенти, які з достатньо високою активністю займаються фізичною культурою та спортом, виробляють у собі певний стереотип добового режиму, в них підвищується впевненість, спостерігається розвиток цілеспрямованості, високий життєвий тонус. Вони більш комунікабельні, мають нахил до товаришування, прагнуть до соціального визнання, не бояться труднощів. Для них характерна висока емоційна стійкість, витримка, енергія, почуття обов'язку, сумлінність, зібраність. Студенти, що займаються спортом, більш винахідливі, рішучі, спроможні повести за собою товаришів, взаємодіяти з ними у праці. Це підкреслює, що систематичні заняття фізичними вправами і спортом сприяють розвитку саме таких якостей, які потрібні для навчання у ВНЗ та у майбутній виробничій діяльності [349].

Розглядаючи особистість студента, йдучи шляхом його формування і виховання засобами фізичної культури та спорту, можна стверджувати, що цей процес поєднує стійкі об'єктивні та суб'єктивні соціальні якості, що виникають і розвиваються у процесі навчальної діяльності, а також під впливом соціального середовища. Тому для виховання фізично розвиненої та активної особистості студента необхідно формувати і розвивати такі складові: потреби, інтереси, мотиви особистої поведінки, знання, волю та духовну чуттєвість, культурні цінності суспільства, світогляд, віру, переконання, ідеали та інші регулятори поведінки та діяльності особистості. Слід визнати, що світоглядні, морально-правові, етико-психологічні та педагогічні аспекти даної проблеми тільки почали усвідомлюватись у практиці фізичного виховання та спорту, а розробка відповідних педагогічних технологій лише проектується.

Натомість динаміка інтересів, мотивів та зацікавленості студентів засобами фізичної культури та спорту за час навчання у ВНЗ показує, що не відбувається суттєвих змін у розумінні їх значення для дотримання здорового способу життя, трудової та професійної діяльності. Основними причинами, що заважають студентам самостійно займатися фізичними вправами та спортом, є: відсутність вільного часу, на що вказує 61,5 %, лінощі – у 35,9 %, відсутність належних умов для проведення занять у 24,0 %, хвороби і травми – 16,8 %, відсутність коштів для

придбання інвентарю, форми й абонементів – 13,6 %, відсутність бажання – 12,2 % та інші (додаток Ж, табл. Ж1). Аналіз причин показує, що студенти ще до вступу у ВНЗ мають дуже низьку мотиваційну спрямованість щодо дотримання здорового способу життя, не вміють розпоряджатися вільним часом, мають більший потяг до перегляду телепередач, байдикування тощо.

Окрім того слід зауважити, що заняття фізичними вправами та спортом не завжди залишають хороший стан самопочуття, емоційне піднесення та настрій у студентів. Тільки 65,9 % чоловіків та 53,3 % жінок отримують від занять фізичними вправами емоційне піднесення та гарний настрій, 14,7 % та 11,5 % відповідно подобається спілкування з новими людьми під час занять та 5,9 % і 3,9 % – отримують задоволення від проведення занять на лоні природи.

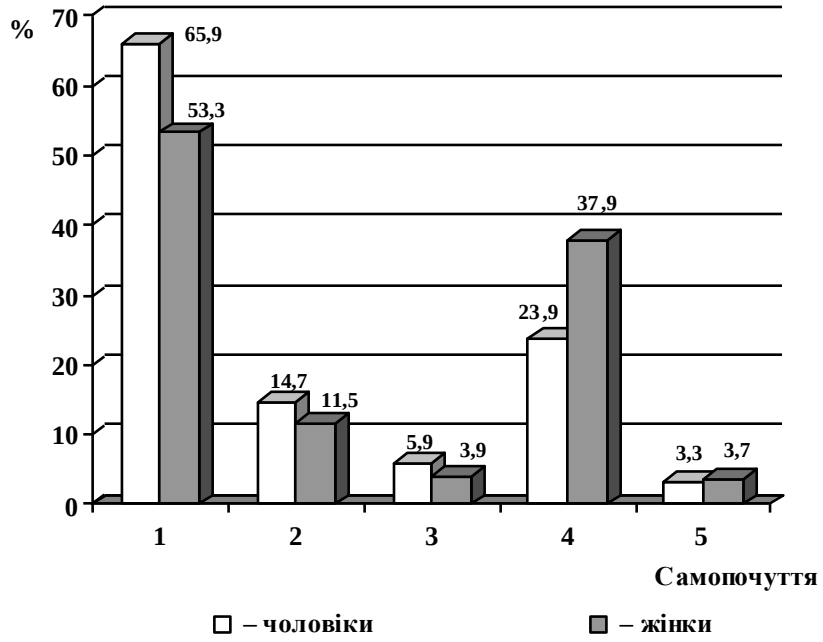
Слід також зазначити, що порушення методики проведення занять, а також невідповідність фізичного навантаження рівню функціональної підготовленості студентів та інші фактори породжують у 23,9 % чоловіків та 37,9 % жінок негативні самопочуття (втома, млявість, “розбитість”), а у 3,5 % чоловіків та 3,7 % жінок – поганий настрій та пригніченість (рис. 4.2).

Дещо інша картина спостерігається у студентів спортивного навчального відділення. Спортивні тренування приносять емоційне піднесення і гарний настрій 86,4 % чоловікам і 63,0 % жінкам, задоволення від спілкування з іншими людьми отримують 18,6 % чоловіків та 15,4 % жінок відповідно, перебування на лоні природи викликає стан задоволення у 8,4 % чоловіків та 3,1 % жінок. Негативні почуття (втома, млявість, “розбитість”) від навчально-тренувальних занять виникають лише у 8,4 % чоловіків та 26,1 % жінок, а такі почуття, як поганий настрій і пригніченість не зафіксовані в жодного студента спортивного навчального відділення (рис. 4.3).

Для формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання, підвищення рухової активності студента, його свідомості та самостійності під час проведення навчальних занять та інших фізкультурно-оздоровчих заходів необхідно:

- чітко визначити цінності фізичної культури і спорту в житті студента, місце і роль фізичних вправ у здоровому способі життя;

- систематизувати старі та розробити нові методи розвитку інтересів і мотивів та свідомого ставлення до занять фізичними вправами та обраними видами спорту;



Умовні позначення:

1 – емоційне піднесення і хороший настрій;
2 – задоволення від спілкування з людьми;
3 – задоволення від перебування на лоні природи;
4 – втома, млявість і “розбитість”;
5 – поганий настрій і пригніченість.

Рис. 4.2. Вплив занять фізичними вправами та спортом на стан самопочуття студентів

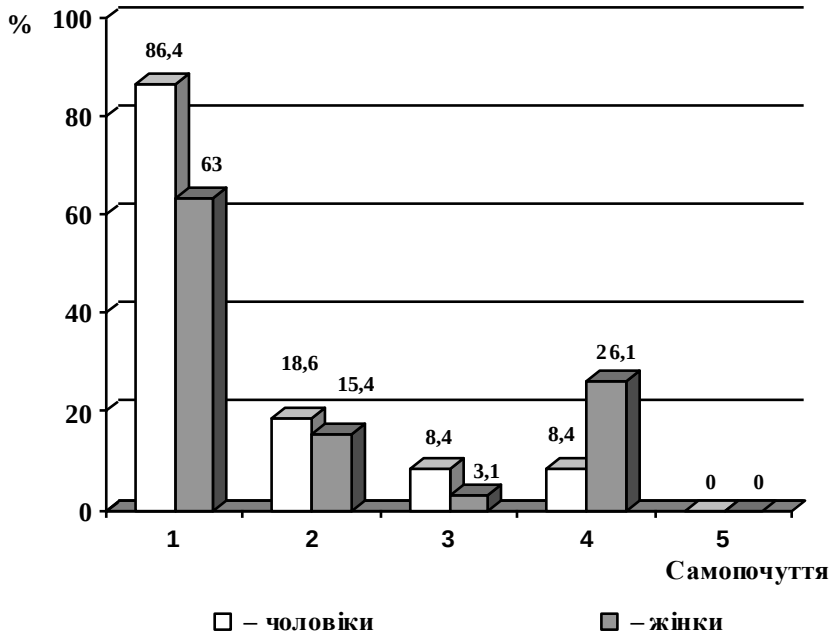
- впровадити нові вітчизняні та зарубіжні форми навчальної та фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентської молоді;

- сформувати нові взаємовідносини між студентами та викладачами на демократичних та гуманних засадах і методичному співробітництві;

- переорієнтувати процес фізичного виховання у ВНЗ з навчально-тренувального на навчально-методичний з акцентом вирішення освітніх і виховних завдань фізичної культури та спорту;

- розвивати та впроваджувати нові форми самостійних занять фізичними вправами та додаткові самостійні заняття студентів, розширити мережу клубів за спортивними уподобаннями й активізувати студентське самоврядування в галузі фізичної культури та спорту;

- вивчати досвід та інноваційні технології у сфері оздоровчої фізичної культури провідних європейських країн та США і впроваджувати його у побут студентської молоді в Україні.



Умовні позначення:
1 – емоційне піднесення і гарний настрій;
2 – задоволення від спілкування з людьми;
3 – задоволення від перебування на лоні природи;
4 – втома, млявість і “розбитість”;
5 – поганий настрій і пригніченість.

Рис. 4.3. Вплив занять фізичними вправами та спортом на стан самопочуття студентів спортивного навчального відділення

У ході розробки програми психолого-педагогічних впливів на студентів слід виходити з того, що розв’язання проблеми всебічного розвитку особистості можливе лише за умови цілісного підходу до фізичного виховання, що визначає: а) єдність духовного і фізичного виховання; б) єдність цілей і спрямованості навчальних і позанавчальних занять з фізичного виховання. У зв’язку з цим на

навчальних заняттях необхідно робити акцент на *освітньо-виховну спрямованість фізичного виховання*, тобто максимальну психолого-педагогічну направленість усіх використаних методів, на виховання і формування *моральної, організаторсько-управлінської, фізкультурно-спортивної і рухової активності* студентів. Для здійснення цієї мети слід застосовувати практику залучення студентів до спільного управління навчально-виховним процесом. При цьому необхідно виходити з того, що *студенти спроможні самі вибирати вид фізкультурно-спортивних занять* для розвитку й удосконалення як фізичних, так і духовних якостей, які відповідають їхнім нахилам, інтересам та вимогам майбутньої професійної діяльності.

Оскільки метою психолого-педагогічних впливів у процесі занять з фізичного виховання є не тільки фізичний, психічний, вольовий, а й духовний розвиток особистості студента, доцільно у процесі формування компонентів методичної системи фізичного виховання орієнтуватися також на такі критерії розвитку особистості студента:

- наявність активної потреби глибокого самопізнання, саморозвитку та самооздоровлення на базі адекватної самооцінки свого організму, отриманої у процесі особистісно орієнтованого розвивального та виховуючого навчання з фізичного виховання;

- усвідомлення феномена цінності здорового способу життя як необхідної умови зміцнення здоров'я, збереження високої працездатності та життєдіяльності;

- якісні зміни у системі ціннісних орієнтацій особистості студента (зміст думок, почуттів, ціннісні орієнтації, потреби, інтереси та інше, що складає зміст спрямованості особистості студента);

- активне прагнення до усвідомлення краси спортивної постави, естетичного сприйняття легких, граціозних, вишуканих рухів та створення свого естетичного образу;

- становлення особистості студента як суб'єкта суспільної діяльності та здатність його створювати і послідовно втілювати власну програму духовного і фізичного саморозвитку;

- відкритість до вдосконалення себе, яка стає можливою за наявності здібності до самокритики і позитивного сприйняття зауважень щодо свого фізичного розвитку і вдосконалення.

4.2. Реалізація і впровадження організаційно-змістового блоку методичної системи

Другий рівень моделі методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів *(організаційно-змістовий)* формує зміст навчально-виховного процесу, що конкретизується у програмі з фізичного виховання для студентів III–IV рівнів акредитації [684], який передбачає: теоретичні і методичні основи фізичного виховання, практичний розділ (фізична підготовка, ППФП) і контроль. Основу технології формування організаційно-змістового блоку методичної системи становила комплексна дидактична мета фізичного виховання. Із комплексної дидактичної мети виокремлювалися інтегруючі дидактичні цілі, завдання і формувався зміст навчального матеріалу, в якому виділялися відповідні елементи знань, умінь, навиків і компетенцій. Під кожну мету сформовано зміст з його теоретичними й практичними компонентами, структурою, видами зв’язку, способами та результатами функціонування різних процесів фізичної підготовки, ППФП, фізкультурно-оздоровчого та спортивного середовища. Адже для майбутнього аграрія важливо не лише бути фізично здоровим, працездатним, володіти вміннями і навиками у сфері фізичної культури і спорту, а й опановувати способи їх практичного застосування.

Теоретичну основу фізичного виховання становить система теоретичних знань: основи здорового способу життя; основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм рухової діяльності й уміння їх застосовувати на практиці; основи методики оздоровлення і фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури; основи ППФП й уміння застосовувати їх на практиці; основи фізичного виховання різних верств населення; основи формування навичок до щоденних занять фізичними

вправами у різноманітних формах; основи теорії і методики систематичного фізичного тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю; використання відомчих нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості; поінформованість про головні та інноваційні засоби оздоровчої фізичної культури.

Методична підготовка реалізується в основному на практичних і індивідуальних заняттях. Основне завдання методичної підготовки студентів з фізичного виховання – опанувати методику визначення та індивідуального дозування рівня фізичних навантажень під час занять фізичними вправами, набуття досвіду використання фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних навичок [649, с. 162–163]. Методична підготовка залежить від рівня теоретичних знань, практичних умінь і навиків та соціальної і фізкультурно-спортивної активності студентів.

У процесі *фізичної підготовки* реалізується стратегія *диференційованого, особистісно орієнтованого та системного підходів* до студентів в навчальному процесі, згідно з розробленими вимогами навчальної програми [684] та теорії і методики фізичного виховання [649, с. 163] з відповідними авторськими методиками, навчально-методичним комплексом і розробками, які впроваджені нами в систему фізичного виховання студентів аграрних ВНЗ [126, 159, 164, 172, 175, 176, 178, 183, 184–187, 193, 200, 203, 207, 215, 223–225, 504, 535–537 та ін.]. Практичний розділ навчального процесу передбачав урахування інтересів, уподобань, мотивів, мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до певних засобів фізичної культури і спорту та систематичне впровадження інноваційних технологій оздоровчої фізичної культури. Завдяки спортивній спрямованості фізичного виховання враховуються індивідуальні інтереси студентів (їх самостійний вибір), вирішуються завдання формування різнобічного рухового потенціалу студентів, опанування ними техніки рухових дій, формування індивідуального стилю змагальної діяльності та залучення до змагань різних рангів.

Оцінювання знань, умінь, стану фізичної підготовленості і ППФП та самостійної роботи студентів проводилася згідно з модульно-рейтинговою системою, розробленою нами на кафедрі фізичного виховання ЖНАЕУ [181, 192, 193, 196 та ін.].

Організаційно-змістовий блок методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів передбачає також структурування змісту навчального процесу з фізичного виховання за таким спрямуванням: 1) навчальні заняття мають складатися з пов'язаних між собою у певному співвідношенні теоретичних, емпіричних і практичних компонентів змісту, сукупність яких виконує самостійну функцію в навчально-виховному процесі з фізичного виховання; 2) зміст фізичного виховання має складну композицію, побудовану за принципами теорії систем: *морфологічності* (має свої компоненти й елементи); *структурності* (компоненти й елементи перебувають у певному взаємозв'язку, що дає підстави вважати їх підсистемою навчальної дисципліни); *функціональності* (кожен розділ програми, взаємодіючи з іншими, має своє призначення і виконує властиву йому функцію); *генетичності* (зміст процесу фізичного виховання і його призначення мають своє походження, становлення, розвиток і перспективу модернізації і вдосконалення); 3) фізичне виховання як система має будуватися на базі категорій і понять, які не лише мають свою структуру, а й пов'язані між собою за принципами теорії систем. Різні за сутністю вони складають цілісну *педагогічну систему, а саме: систему фізичних вправ, методів їх застосування, форм занять, тобто педагогічний процес, спрямований на зміну у потрібному напрямі фізичних спроможностей людини* [648, с. 43]; 4) не порушити встановленої інваріантності структури теорії і методики фізичного виховання, процесу навчання, організації змісту загальної фізичної підготовки і ППФП у межах кожного розділу програми з фізичного виховання. Зміст структурування практичного розділу навчального матеріалу здійснюється з урахуванням принципу інтеграції фізичної підготовки з ППФП у межах кожного розділу фізичного виховання. При цьому навчальний матеріал поділявся на основі логічного структурування на окремі дидактичні одиниці, які подавалися в лінійній

послідовності з метою створення у свідомості студентів єдиної картини фізичного розвитку, фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я, забезпечення необхідної рухової активності тощо.

Організаційно-змістовий блок методичної системи побудований відповідно до принципів: спадкоємності, інтегративності, технологічності, індивідуальності та диференціації навчального процесу і передбачає виявлення й оцінювання психологічних та індивідуальних особливостей студентів у фізичному вихованні; знання законів, закономірностей, принципів навчально-виховного процесу, фізичного виховання та спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів у аграрних ВНЗ; знання основ психології діяльності, сутності і специфіки інноваційних фізкультурно-оздоровчих і спортивно-тренувальних технологій; сучасних моделей фізкультурно-оздоровчої освіти і виховання; це принцип сучасних особистісно орієнтованих фізкультурно-оздоровчих технологій (фітнес-програм); методів і форм організації проведення навчальних і самостійних занять з фізичного виховання та позанавчальних заходів у ВНЗ; методології педагогічного дослідження; передового досвіду, запровадження інноваційних та особистісно орієнтованих технологій у навчальному процесі з фізичного виховання; оцінювання, видів і методів контролю і самоконтролю у традиційному навчальному процесі та за модульно-рейтингової системи навчання.

Індивідуалізація навчання забезпечувалася різними способами подання матеріалу: аудіопрослуховуванням, відеодемонстрацією, показом викладача, переглядом спортивних змагань, проведенням спортивно-масових заходів або іншими способами, які відповідали когнітивному стилю мислення та активізації моторної активності студента. Усе це враховувалося під час формування змісту лекцій, практичних і самостійних занять, а орієнтувальну основу дій при цьому складали структурно-логічні схеми подання навчального матеріалу.

Диференціація навчального процесу реалізовувалася за статтю, станом здоров'я, рівнем фізичної та технічної підготовленості, обсягом та глибиною оволодіння навиками і вміннями, врахуванням особливостей розвитку фізичних якостей. Для визначення оптимального фізичного навантаження рухової

активності ми враховували соціальні, біологічні та психологічні чинники впливу на фізичний стан студентів [78, 141, 302, 368, 497 та ін.]. Зіставлення результатів наукових досліджень [5, 139, 368, 468, 497 та ін.] виявило розбіжності, а часто, навіть, і протиріччя у запропонованих методах диференційованого підходу до організації навчально-педагогічного процесу. Залишаються не вирішеними критерії диференціації фізичного виховання, співвідношення параметрів фізичного навантаження, оптимального для досягнення достатнього рівня фізичної підготовленості та здоров'я студентів, а також визначення їх індивідуальної рухової активності в добовому бюджеті часу.

Інтегрований підхід до організації фізичного виховання дозволив збільшити кількість самостійних занять. Наявність інтеграції між складовими компонентами моделі методичної системи є показником, який визначається на основі реєстрації взаємодій між компонентами системи. Чим більше буде виявлено взаємозв'язків, тим вищий системний характер моделі. Модель методичної системи фізичного виховання не містить незв'язаних компонентів. Зв'язки є генезисними і функціональними, вони закладені в основу конструювання системи. Методична система *спеціально створена інтегровано,* щоб кожний її структурний компонент використовувався для досягнення мети фізичного виховання. Декомпозиція й інтеграція структур моделі виступають у єдності, тому що аналіз передбачає синтез, тільки в такому випадку модель є цілісною.

Окрім того, організаційно-змістовий блок передбачав не лише освітні знання, практичні вміння і навики, високий рівень фізичної підготовленості, працездатності і ППФП, дотримання здорового способу життя, а й знання про способи їх застосування, методичні і практичні навики їх реалізації у майбутній життєдіяльності (власна сім'я, трудовий колектив, соціальна інфраструктура села тощо). При цьому передбачалося залучення студентів до спільної навчальної, фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності.

Розвиток та утвердження нових технологій у фізичному вихованні студентів-аграріїв пов'язані зі зміною акцентів у теорії і методиці навчання під впливом тривалих наукових і емпіричних пошуків, спрямованих на інтенсифікацію

навчального процесу та подолання перешкод соціального, економічного, структурного, детермінантного характеру. Проведені нами дослідження нових моделей фізичного виховання, виходячи із можливостей навчальної бази і кадрового забезпечення університету, були наперед спроектовані на позитивний результат діяльності викладача і студента. Інноваційні технології, підкріплені дидактичними дослідженнями, стали ефективним джерелом удосконалення навчального процесу. З метою вивчення різних шляхів удосконалення рівня фізичної підготовленості студентів, ефективності засобів, методів і форм організації навчального процесу з фізичного виховання в університеті був проведений перший формувальний педагогічний експеримент (технологія експерименту викладена в розділі 3.1). Кінцевою метою експерименту було оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів.

Проведений якісний аналіз фізичної підготовленості студентів показав зовсім незначну кількість відмінних оцінок. Так, у чоловіків цей показник був протягом семи років у межах 1,7–8,2 %, а у жінок ще нижче – 0,9–3,1 %. Перший етап досліджень підтвердив досить велику кількість негативних оцінок з фізичної підготовленості, зокрема, чоловіки отримали 18,2 % незадовільних оцінок, 8,8 % – оцінку “погано”; жінки, відповідно, 31,5 % і 33,0 % (табл. 4.6). Упровадження модульно-рейтингової системи в навчальний процес з фізичного виховання позитивно вплинуло на якість фізичної підготовленості студентів. Так, загальний показник серед студентів, які отримали за фізичну підготовленість на першому етапі досліджень тільки оцінку “погано”, становив 18,6 %. Натомість після впровадження модульно-рейтингової системи цей показник протягом шести років перебував у межах 0,6–3,6 %. Аналогічно було зменшено кількість студентів, які отримали оцінку “незадовільно”, зокрема на першому етапі досліджень цей показник становив 23,6 %, а надалі знизився до 8,4–14,3 %.

Загальна оцінка фізичної підготовленості й успішності студентів, яка була отримана на першому етапі педагогічного експерименту, показала дуже низьку фізичну підготовленість студентів і невідповідність рівня розвитку їх фізичних якостей вимогам державних тестів і нормативів оцінювання фізичної

підготовленості населення України (42,1 % студентів отримали незадовільні і погані оцінки з фізичної підготовленості, що в загальному становило середню успішність 2,52 бала).

Таблиця 4.6

Показники якісного оцінювання фізичної підготовленості студентів

Рік	Стать	Кіл. чол.	Оцінка фізичної підготовленості у балах (кіл. чол.)										Звільнені від тестування	
			“5”	%	“4”	%	“3”	%	“2”	%	“1”	%	кіл. чол.	%
1996	чол.	490	11	2,2	111	22,7	178	36,3	89	18,2	43	8,8	58	11,8
I	жін.	333	3	0,9	11	3,4	65	19,5	105	31,5	110	33,0	39	11,7
етап	всього	823	14	1,7	122	14,8	243	29,5	194	23,6	153	18,6	97	11,8
1997	чол.	487	40	8,2	193	39,6	104	21,4	42	8,6	10	2,1	98	20,1
II	жін.	429	4	0,9	92	21,5	167	38,9	67	15,6	23	5,4	76	17,7
етап	всього	916	44	4,8	285	31,1	271	29,6	109	11,9	33	3,6	174	19,0
1998	чол.	1070	41	3,8	313	29,3	388	36,3	122	11,4	25	2,3	181	16,9
III	жін.	884	9	1,0	138	15,6	260	29,4	158	17,9	26	2,9	293	33,2
етап	всього	1954	50	2,6	451	23,1	648	33,1	280	14,3	51	2,6	474	24,3
1999	чол.	915	45	4,9	358	39,1	333	36,4	52	5,7	10	1,1	117	12,8
IV	жін.	786	24	3,1	126	16,0	282	35,9	102	12,9	17	2,2	235	29,9
етап	всього	1701	69	4,1	484	28,4	615	36,1	154	9,1	27	1,6	352	20,7
2000	чол.	1116	38	3,4	3,14	28,2	507	45,4	76	6,8	7	0,6	174	15,6
V	жін.	1096	18	1,7	169	15,4	411	37,5	192	17,5	25	2,3	281	25,6
етап	всього	2212	56	2,5	483	21,8	918	41,5	268	12,1	32	1,5	455	20,6
2001	чол.	1233	21	1,7	487	39,5	512	41,6	73	5,9	4	0,3	136	11,0
VI	жін.	1238	13	1,0	296	23,9	490	39,6	134	10,9	11	0,9	294	23,7
етап	всього	2471	34	1,3	783	31,7	1002	40,5	207	8,4	15	0,6	430	17,5
2002	чол.	1345	37	2,8	469	34,9	652	48,5	68	5,0	8	0,6	111	8,2
VII	жін.	1170	15	1,3	271	23,2	513	43,9	155	13,2	25	2,1	191	16,3
етап	всього	2515	52	2,1	740	29,4	1165	46,3	223	8,9	33	1,3	302	12,0

Впровадження різних комплексів фізкультурно-оздоровчих та модульно-рейтингової системи в навчальний процес з фізичного виховання призвело до зростання загальної фізичної підготовленості студентів протягом усіх наступних шести етапів дослідження (табл. 4.7). Аналіз успішності показав, що рівень фізичної підготовленості чоловіків вищий, ніж у жінок. Він коливався протягом семи років у межах 2,90–3,54 бала – у чоловіків і 1,95–3,18 бала – у жінок (рис. 4.4).

Таблиця 4.7

Показники загальної оцінки фізичної підготовленості та успішності студентів

Рік дослі-дження	Стать	Кіл. чол.	Оцінка				Звільнені від тестування		Середній бал успішності
			задовільна		незадовільна				
			кіл. чол.	%	кіл. чол.	%	кіл. чол.	%	
1996 I етап	чол.	490	300	61,3	132	26,9	58	11,8	2,90
	жін.	333	79	23,7	215	64,6	39	11,7	1,95
	всього	823	379	46,1	347	42,1	97	11,8	2,52
1997 II етап	чол.	487	337	69,2	52	10,7	98	20,1	3,54
	жін.	429	263	61,3	90	21,0	76	17,7	2,96
	всього	916	600	65,5	142	15,5	174	19,0	3,27
1998 III етап	чол.	1070	742	69,4	147	13,7	181	16,9	3,25
	жін.	884	407	46,0	184	20,8	293	33,2	2,91
	всього	1954	1149	58,8	331	16,9	474	24,3	3,11
1999 IV етап	чол.	915	736	80,4	62	6,8	117	12,8	3,47
	жін.	786	432	55,0	119	15,1	235	29,9	3,07
	всього	1701	1168	68,7	181	10,6	352	20,7	3,31
2000 V етап	чол.	1116	859	77,0	83	7,4	174	15,6	3,32
	жін.	1096	598	54,6	217	19,8	281	25,6	2,95
	всього	2212	1457	65,9	300	13,5	455	20,6	3,15
2001 VI етап	чол.	1233	1020	82,7	77	6,3	136	11,0	3,41
	жін.	1238	799	64,5	145	11,8	294	23,7	3,18
	всього	2471	1819	73,6	222	8,9	430	17,5	3,30
2002 VII етап	чол.	1345	1158	86,1	76	5,7	111	8,2	3,37
	жін.	1170	709	68,3	180	15,4	191	16,3	3,10
	всього	2515	1957	77,8	256	10,2	302	12,0	3,25

Найвищий бал успішності (3,31) був отриманий після четвертого етапу досліджень, коли до державних тестів були введені обов’язкові вимоги щодо виконання двох нормативів (у чоловіків – біг 3000 м і підтягування на перекладині та у жінок – біг 2000 м і піднімання тулуба з положення лежачи на спині) та отримання не нижче одного бала в інших тестах (додаток В, табл. В5). Біг на довгі дистанції позитивно впливає на загальний фізичний розвиток студентів, значно підвищує рівень фізичної підготовленості. Характерною особливістю цього тесту є і те, що загальна витривалість легко піддається тренуванню і швидкому досягненню результату. Біг не потребує особливих умов для проведення самостійних тренувальних занять, легко дозволяє регулювати

фізичні навантаження і підвищує інтерес студентів до фізичних вправ.

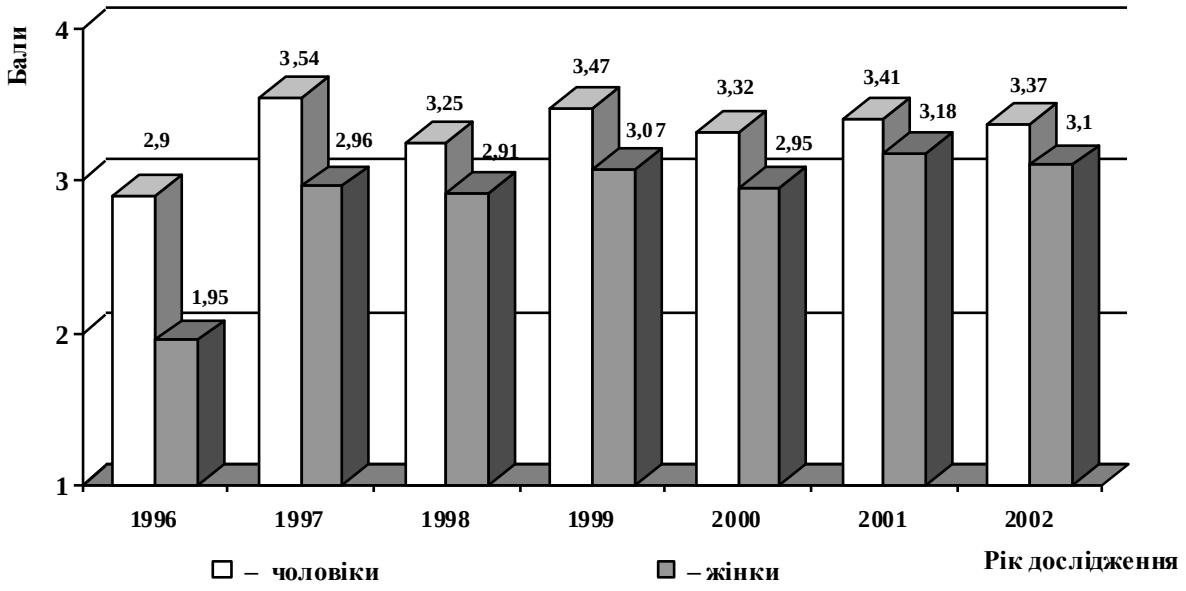


Рис. 4.4. Оцінка успішності студентів з фізичної підготовки після впровадження різних засобів і форм проведення навчальних занять

Після шостого етапу досліджень, де було надано пріоритет вправам силового і швидкісно-силового характеру та проведенню занять у спортивних залах, отримано бал успішності 3,30. Силові навантаження позитивно впливають на стан здоров'я, працездатність, витривалість, спритність та швидкість. Так, неврози, психоемоційні переживання, труднощі в адаптації до умов життя у людей із низьким рівнем фізичної сили виникають у п'ять разів частіше, ніж в осіб із добре розвиненою м'язовою системою. Тому оптимальний рівень розвитку сили є дієвим фактором попередження цих захворювань і забезпечення локомоторної та енергоутворюючої функції організму [90]. Другим не менш важливим чинником використання силових і швидкісно-силових вправ є прагнення студентів мати гарну будову тіла, ліквідувати недоліки у статурі, своєму фізичному розвитку і фізичній підготовленості. Але в цілому результати успішності знаходяться на однаковому задовільному рівні.

Аналіз результатів успішності з фізичної підготовки по курсах показав, що вони майже не відрізняються (рис. 4.5). Однією із причин є те, що державні тести, які використовувалися в навчальному процесі з фізичного виховання, були

однаковими для всіх курсів. Уведення додаткових вимог на четвертому етапі досліджень незначно підвищило рівень успішності.

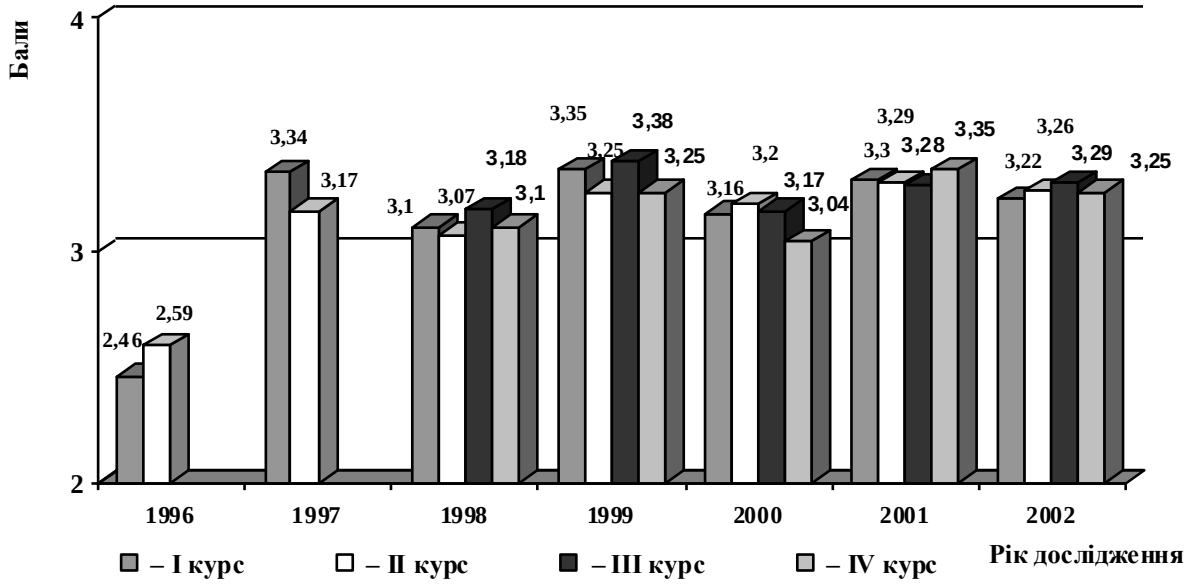


Рис. 4.5. Оцінка успішності студентів після впровадження різних засобів і форм фізичного виховання взалежності від року навчання

Характерною особливістю досліджень є також те, що після впровадження модульно-рейтингової системи в навчальний процес значно зросла кількість студентів, які мали вагомі підстави для звільнення від державного тестування. Якщо на першому етапі досліджень звільнених було 11,8 %, то на другому – 19,0 %, третьому – 24,3 %, четвертому – 20,7 %, п’ятому – 20,6 %. Отримання таких даних змусило на шостому і сьомому етапах дослідження переглянути вимоги до проходження медичного огляду студентів і подання довідок про звільнення від тестування.

Такий захід значно знизив кількість студентів, які не бажали або не могли брати участі у тестуванні, а саме на шостому етапі кількість звільнених студентів зменшилася до 17,5 %, а на сьомому до 12,0 %. Слід також зазначити, що внаслідок упровадження модульно-рейтингової системи та введення різного змісту засобів фізичного виховання у навчальний процес протягом 1997–2002 років значно зменшилася, в порівнянні з 1996 роком, кількість студентів, які отримали незадовільні оцінки з фізичної підготовки. У цілому рівень фізичної

підготовленості студентів суттєво покращився (рис. 4.6). Недостатність рухової активності сучасної студентської молоді є соціальним, а не біологічним феноменом. Тому в такому випадку суттєва роль покладається на фізичну активність студентів, яка в кінцевому підсумку спрямована на зміну стану їх організму, на набуття нового рівня фізичних здібностей, яких не можна досягти жодним іншим шляхом, окрім занять фізичними вправами та спортом.

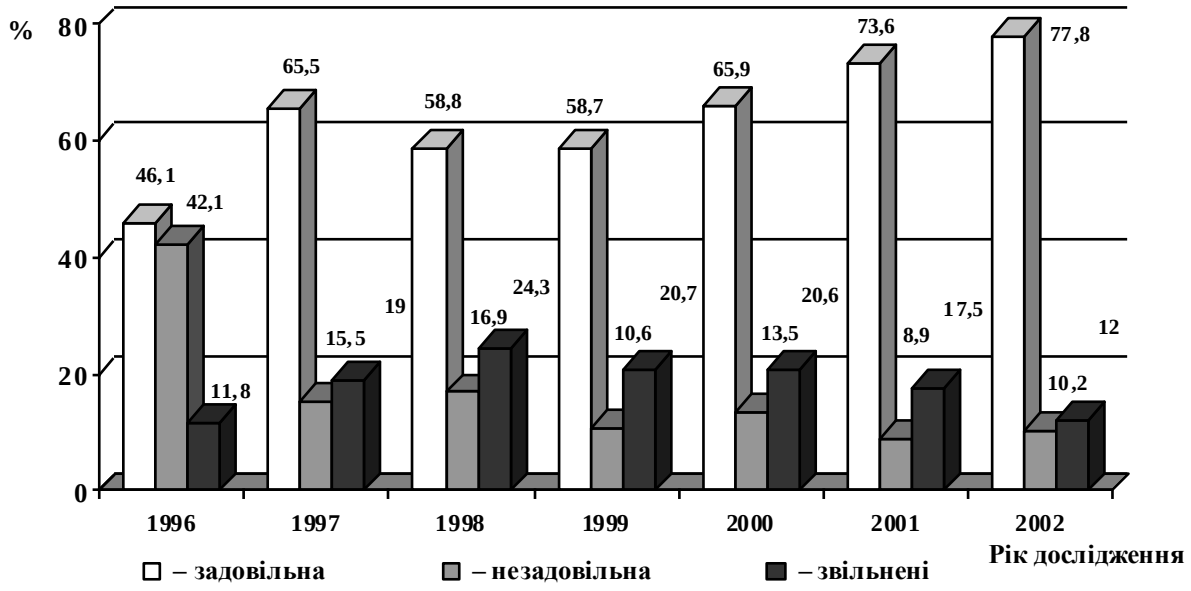


Рис. 4.6. Динаміка фізичної підготовленості студентів після упровадження різних засобів і форм активізації рухової активності

Концептуальним у теорії методичної системи фізичного виховання є положення про те, що тільки в суб'єкта власних дій і власної діяльності з'являються реальні можливості до фізичного самовдосконалення для того, щоб стати особистістю. У цьому полягає сутність дидактичної освіти, що визначає особливості мотиваційно-цільового, організаційно-змістового, процесуально-діяльнісного блоків методичної системи фізичного виховання. Процес фізичного виховання визначається здатністю студента самостійно брати участь у навчально-оздоровчій діяльності. Це означає, що суб'єкт такої діяльності вміє самостійно поставити фізкультурно-оздоровчі цілі, спланувати процес власного фізичного вдосконалення, здійснює рефлексію (самоаналіз, самоконтроль, самооцінку) виконаної фізкультурно-оздоровчої діяльності. Студенти, що знають, уміють і

бажають оволодіти компетентностями фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової діяльності, характеризуються:

- особистісним ставленням до фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової діяльності, до процесу фізичного виховання і засобів фізичної культури;

- актуалізацією всіх структурних компонентів цілісної людської діяльності (за О.М. Леонтьєвим), а отже фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової;

- оволодінням фізкультурно-оздоровчими технологіями, які об'єднують процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях;

- уміннями самостійно ставити мету, підбирати засоби, методи і форми її досягнення;

- здібностями, бажаннями, способами, навиками, вміннями, знаннями у сфері фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності;

- плануванням та проектуванням власної фізкультурно-оздоровчої діяльності та для мешканців села і працівників свого трудового колективу;

- навиками поточного контролю та оцінкою фізичної підготовленості, стану здоров'я.

Експериментальний процес фізичного виховання будувався на принципових особливостях інноваційних авторських методик – надання студентам можливості виробити власну лінію вивчення та опанування знань, умінь, навиків, шляхів розвитку фізичних здібностей тощо і зайняти позицію власної відповідальності за результати своєї праці. Навчально-методичне забезпечення представлене нами у вигляді комплексу методичних матеріалів, описової частини, техніки виконання фізичних вправ та вивчення видів спорту, методики підготовки з видів рухової активності, системи ППФП студентів-аграріїв, методики самостійних занять, контрольно-тестових завдань, розроблених у процесі дисертаційного дослідження (рис. 4.7).

Серед концептуальних підходів до створення НМК можна виділити:

1) реалізацію принципу комплексності як основоположного в ході побудови структури навчальних посібників, методичних рекомендацій і вибору їх змісту;

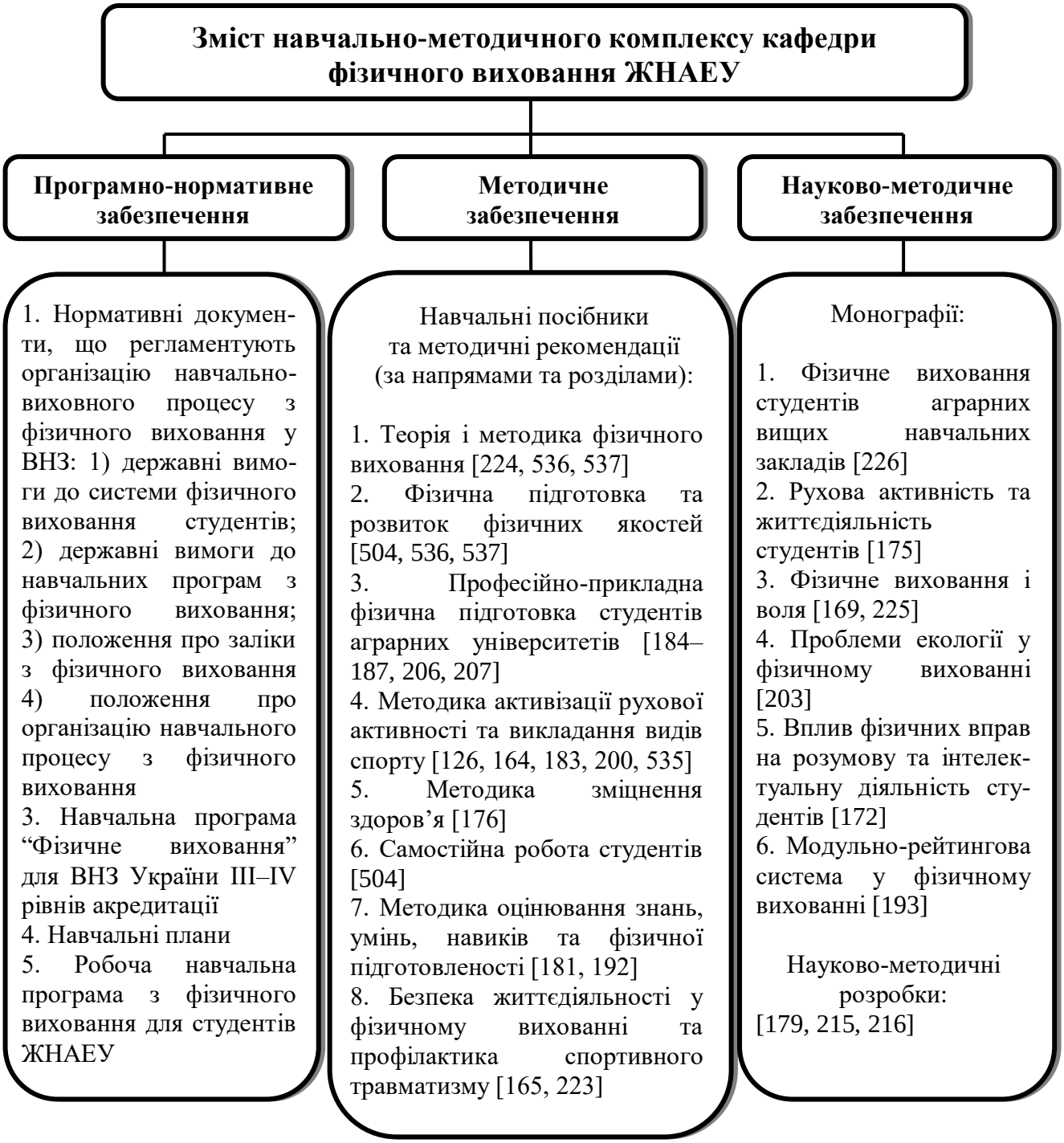


Рис. 4.7. Навчально-методичний комплекс з фізичного виховання

2) поєднання інноваційних зарубіжних методик з накопиченим вітчизняним досвідом підготовки студентів у сфері фізкультурно-оздоровчої діяльності, які складають основу фізичного самовдосконалення особистості;

3) поєднання дедуктивного методу викладу навчального матеріалу з деталізацією кожного компонента змісту до практичного інструментарію, який

дозволяє вирішувати не лише освітні, оздоровчі і виховні функції фізичного виховання, а головне, формує методичні компетентності в цій галузі;

4) побудову змісту та завдань навчального матеріалу на основі професійно-діяльнісного й особистісного підходів з перевіркою методичних знань, умінь, практичних навиків і рівня фізичної підготовленості з метою оцінювання результативності навчання та самоконтролю за якісним зростанням студента;

5) компоновку змісту і завдань навчального матеріалу з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності студентів, можливостей ВНЗ та регіональних і національних традицій регіону;

6) наявність різних варіантів та шляхів підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності, вибір засобів для самовдосконалення з урахуванням уподобань студентів.

Вимоги до визначення змісту навчально-методичного комплексу як елемента методичної системи потребують, насамперед, методологічності, фундаментальності, структурування змісту навчання на рівні теоретичного узагальнення, практичної спрямованості та врахування психолого-педагогічних умов організації навчального процесу. Це дозволило створити теоретичну структуру змісту навчальної дисципліни “Фізичне виховання”, до якої ввійшли всі основні елементи структури, інноваційні технології та можливі шляхи їх реалізації. Одним із нових компонентів змісту є *теоретичні уявлення про особливості діяльності фахівця-аграрія* в сучасних умовах професійної діяльності. Цей компонент системи призначений розвивати методичну компетентність у фізичному вихованні майбутніх аграріїв.

На основі виділених теоретичних підходів і принципів були сформовані вимоги до *методичної підготовки студентів у галузі фізичної культури і спорту* (розділ 5.1). Реалізація цих вимог потребувала конкретизації мети, уточнення змісту навчального матеріалу у методиці фізичного виховання, а також коректування процесу й організації навчально-тренувальної діяльності.

4.3. Реалізація і впровадження процесуально-діяльнісного блоку методичної системи

Процесуально-діяльнісний блок методичної системи охоплює засоби, форми і методи навчання, що використовуються у навчальному процесі з фізичного виховання, та передбачає оволодіння студентами знаннями, вміннями і навиками, які фомують комунікативні, організаторські та управлінські компетенції майбутніх фахівців аграрного сектора.

На основі отриманих результатів упровадження різних аналітичних підходів було створено чітке уявлення про *процесуально-діяльнісний блок* методичної системи, а застосування методу моделювання та особистісно орієнтованого фізичного виховання студентів дало можливість розробити відповідну технологію навчального процесу, яка передбачала:

- спрямування мети, завдань, принципів та підходів до навчального процесу з фізичного виховання на розвиток освіченості, самостійності, ініціативності, набуття теоретичних знань, формування практичних умінь і навиків, розвиток фізичних здібностей, підвищення рівня фізичної працездатності з урахуванням всебічного та гармонійного розвитку особистості студента;

- формування здоров’я, здорового способу життя, фундамента фізичної підготовленості, ППФП, високого рівня працездатності, творчих, морально-вольових, духовних та функціональних можливостей майбутніх фахівців-аграріїв засобами психолого-педагогічного впливу;

- забезпечення розвитку особистості студента в умовах функціонування системи фізичного виховання в аграрних ВНЗ шляхом удосконалення змісту засобів, методів та форм організації педагогічного процесу.

Процесуально-діяльнісний блок передбачав формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до фізичного виховання трьома шляхами, а саме: 1) *гуманізації навчального процесу* з фізичного виховання і підвищення соціальної активності студентів; 2) *активізації естетичного*

виховання під час занять фізичними вправами та спортом; 3) *особистісно орієнтованим підходом* до студента у процесі фізичного виховання.

Основна увага в навчальних заняттях спрямовувалася не на розвиток фізичних якостей і виховання моторних умінь і навичок, а акцентувалася на опануванні знань і вмінь самовиховання необхідних духовних, естетичних, організаторських рис і фізкультурно-спортивних якостей та навичок. При цьому слід опиратися на те положення, що виховує не сама по собі фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність, а насамперед взаємовідносини, в які вступають студенти у процесі цієї діяльності.

Систему навчальних і позанавчальних занять з фізичного виховання необхідно будувати таким чином, щоб гармонійний фізичний розвиток, пропорційна статура, добре розвинені фізичні якості, пластична свобода, здоров'я стали необхідною умовою зовнішньої і внутрішньої краси особистості студента. Дані компоненти створюють базу для розвитку естетичного смаку, є джерелом естетичного задоволення, насолоди і розуміння прекрасного у процесі занять з фізичного виховання, що в цілому дуже приваблює студентську молодь.

Зміст і напрямок позанавчальної роботи з фізичного виховання повинні бути продовженням навчальних занять. При цьому можна змінити саму форму організації спортивно-масової роботи. Змагання між навчальними групами на факультетах проводити не збірними командами, а трьома командами від групи, створювати ситуацію, яка спонукає всіх студентів брати участь у змаганнях з найбільш популярних і доступних для них видів рухової активності та спорту; підготовка, організація і проведення змагань повинні проводитися самими студентами за методичної допомоги викладачів. До того ж необхідно враховувати принцип добровільної участі у змаганнях студентів, навчальних груп, курсів, факультетів.

Залікові вимоги повинні передбачати приріст індивідуальних показників фізичної підготовленості, а також додатковою умовою є оцінка фізкультурно-спортивної активності, самостійні заняття фізичними вправами. Слід відмітити, що основний акцент повинен ставитися не на досягненні максимального приросту

показників, а на підвищенні активності студентів у різних формах спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої діяльності. Система оцінювання повинна бути гуманістичною, що відображається в неприпустимості дискримінації особистості, обмеженні її гідності у зв'язку з різним рівнем фізичних можливостей з інших причин. За жорсткого нормативного підходу центром уваги викладача стають результати тестування фізичної підготовленості, а не особистість студента. Проте стандарти в навчальному процесі необхідні як соціальна норма фізичної підготовленості молоді та базис формування всієї системи фізичного виховання. У противному разі процес фізичної підготовки буде спрямований не на формування здоров'я студентів, а в основному зведеться до активного відпочинку і розваг [460, с. 297].

Одне із основних завдань – не допустити, щоб приріст показників фізичної підготовленості став самоціллю для студента. Важливим показником роботи є виховання прагнення і вміння зберегти досягнутий рівень оптимального розвитку фізичних якостей та дотримання систематичної необхідної рухової активності. Важливим кінцевим результатом занять з фізичного виховання є не рівень фізичної підготовленості, на який орієнтована традиційна організація фізичного виховання, а рівень ставлення студентів до цього виду діяльності, рівень сформованої мотивації, потреба в заняттях фізичними вправами після отримання заліку, на канікулах, після закінчення ВНЗ.

Одним з механізмів формування позитивного ставлення до фізичного виховання є активізація соціальної активності та поєднання духовного збагачення особистості зі стимулюванням її до здорового способу життя і забезпечення психологічної і соціальної підготовки до подолання труднощів як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру, що в кінцевому підсумку зводиться до самореалізації особистості.

Слід відмітити, що тільки така організація фізичного виховання, яка передбачає спільне управління викладачами та студентами навчально-виховним процесом, сприяє підвищенню соціальної активності студентів, позбавляє їх одноманітної, традиційної "заданості і зарегламентованості". Це дозволяє змінити

позицію студентів у навчально-виховному процесі, тобто добитися того, щоб вони стали не лише об'єктом впливу викладачів, а і суб'єктами власної діяльності, рівноправними учасниками управління навчально-виховним процесом. Надання ініціатив накладає на студентів індивідуальну і колективну відповідальність за результати навчальних занять, спортивно-масових заходів, за якість професійної підготовки та індивідуального розвитку. Така організація забезпечує всім студентам умови для вільного розвитку духовних і фізичних можливостей. Саме свобода вибору, різноманітність фізкультурно-спортивних занять, максимальна самостійність у прийнятті рішень, прагнення до корисності своєї діяльності не тільки для себе, але й для суспільства, є тими умовами, без яких не може формуватися соціальна, а отже і фізкультурно-спортивна активність і виховуватися всебічно розвинена особистість майбутнього фахівця.

Іншим важливим засобом формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю є естетичне виховання, як одна з форм вияву моральної культури, гуманності у відносинах між студентами та викладачами [584]. Розвиваючи проблему розвитку особистості у взаємодії фізичного й естетичного виховання в культурологічному аспекті, Т.Т. Ротерс [584] підкреслює значущість естетичної та фізичної культури для формування особистості студента.

Одним із компонентів фізичної краси виступає фізична підготовленість, яка має позитивний вплив на емоційну сферу студента. У процесі фізичного виховання розвиваються фізичні якості, які складають фундамент для виконання легких, граціозних, вишуканих рухів, що в цілому відповідає естетичній характеристиці фізичних вправ. Естетичним аспектом у фізичному вихованні виступає тілесна краса, яка пов'язується з якісною ознакою різних типів тілобудови та рухової діяльності. Тому ознаки естетичного виховання у процесі занять фізичними вправами та спортом можуть бути зовнішніми і внутрішніми (додаток К, рис. К1).

Красиво розвинене тіло, легкі, правильні, красиві рухи – предмет загального естетичного інтересу. Гармонійне поєднання краси тіла, поз, жестів, краси рухів

визначає зовнішню фізичну красу студента, яка певною мірою залежить від його внутрішнього стану, рівня його інтересів і активності. Під внутрішньою красою слід розуміти духовний світ студента, його прагнення й помисли. Виявом краси під час виконання фізичних вправ виступає єдність зовнішнього і внутрішнього, їх гармонія. Зовнішні ознаки фізичної краси проглядаються в красі тіла та красі рухів [584, с. 160].

Краса тіла характеризується правильною поставою, стрункістю, підтягнутістю, пропорційністю тілобудови. Сукупність цих ознак має певні естетичні цінності для особистості студента, тому що саме вони складають підґрунтя для естетичних виявів в умовах суспільного життя. Краса рухів ототожнюється з їх точністю, економічністю, легкістю, ритмічністю, вишуканістю. Добре розвинені фізичні якості складають базу для вияву високого рівня функціональних та адаптивних можливостей особистості, характеризуючи цим стан фізичного розвитку.

Особливості тілобудови мають вплив на різні види рухової діяльності, а саме на показники у спорті, де виділяються за своїми естетичними тілесними ознаками гімнасти, фігуристи, танцюристи, акробати.

Основними засобами, що формують фізичну красу, є фізичні вправи, які виступають джерелом м’язової насолоди, естетичних смаків, естетичного ставлення до фізичного виховання. Виховання витонченості, виразності, ритмічності, пропорційності, плавності через рух – завдання складне, оскільки рухи людини – сфера не тільки естетична, але й етична. Рухи є вираженням ставлення студента до світу. Виховання естетики рухів паралельно впливає на внутрішній та духовний світ особистості студента. Тому фізичні вправи повинні мати не тільки естетичні ознаки (технічність, легкість, виразність і таке інше), а ще й естетичну якісну структуру (хореографічну, танцювальну, музично-ритмічну, художню тощо) [584, с. 160].

Краса рухів виникає внаслідок ефективної координації дій у просторі та часі у поєднанні з музикою. З естетичної точки зору студент є певним органічним і нерозривним сполученням його духовно-естетичної, тілесно-естетичної і

зовнішньої художньо-виразної сутності, яке найповніше втілюється у всебічному розвитку особистості [427, с. 32; 585, с. 10]. Виходячи з цього положення Т.Т. Ротерс [585, с. 11] висунула концептуальну ідею: продуктом взаємодії фізичного та естетичного виховання може бути ритмічний розвиток особистості, відчуття часу, простору, точності м'язових зусиль, стану постави тощо. Саме ритм є природною духовною та тілесною сутністю людини. Він пов'язаний з музикою, яка впливає на емоції людини. Тому цілеспрямований розвиток відчуття ритму буде сприяти вихованню як естетичних, так і фізичних якостей особистості.

Відчуття часу виявляється в умінні студентів відчувати і точно визначати мікроінтервали часу, дозувати тривалість рухів відповідно до завдань, визначати взаємозв'язок і часову послідовність окремих рухових фаз, варіювати темп своїх рухів залежно від емоційного стану, вибирати для себе оптимальний темп рухової діяльності.

Відчуття простору виявляється в покращанні орієнтування студентів у просторовому полі, в умінні вибирати потрібний напрямок руху та раціонально його змінювати відповідно до характеру музики, вибирати оптимальні положення тіла, координувати свої рухи з ритмічним малюнком, адекватно оцінювати просторові умови своїх дій, давати просторову характеристику різноманітних положень.

Відчуття точності м'язових зусиль пов'язується з уміннями студентів керувати своїми м'язами відповідно до визначеного рухового завдання в єдності з музикою, цілеспрямовано чергувати м'язове напруження з відпочинком, визначати оптимальний обсяг зусиль, дозувати та заощаджувати фізичні сили.

Аналіз естетичного стану постави залежить від правильного положення тіла у просторі, часі та рухової підготовки, які створюють передумови для більш швидкого засвоєння естетичних параметрів зовнішньої, тілесної краси людини. *Нормальна постава* складає фундамент для вияву особистістю краси свого фізичного вигляду у взаємодії ритмічної музики різного характеру та раціонального м'язового розташування окремих частин тіла у просторовому полі [584, с. 161].

У процесі формування зовнішньої, фізичної краси відбувається вплив на внутрішній, духовний світ особистості. Студенти отримують задоволення від швидкості, швидкісно-силових виявів у процесі занять фізичними вправами. Ці компоненти належать до функціональних аспектів краси. Характеризуючи механічний бік рухів, вони, як правило, несуть на собі яскраво виражений естетичний відбиток. Відповідно до цього відчутними й помітними стають координаційні здібності студентів, виявляється багатство їх рухового досвіду, вміння продемонструвати силу у відносно невимушеній формі. Крім того, дані сторони створюють умови для вияву відповідних емоцій, більшого пізнання рухів, мобілізації здібностей до уяви, радісного сприйняття навколишнього середовища. Саме функціональні сторони краси рухів складають той елемент естетичного ідеалу, який забезпечує краще засвоєння фізичної і духовної культури, слугує необхідною умовою фізкультурно-оздоровчої активності студентської молоді [584, с. 161].

Якісне формування процесуально-діяльнісного блоку методичної системи достатньою мірою залежить і від оптимального рівня рухової активності студентів. За дослідженнями І.В. Муравова [482], рухова активність належить до чинників, які визначають рівень обмінних процесів в організмі і стан його кісткової, м’язової і серцево-судинної систем. Відповідно розподіл студентів за рівнем рухової активності є досить перспективним, але з практичної сторони – це напрямок, який важко реалізувати у навчальному процесі з фізичного виховання в аграрних університетатах.

У зв’язку з цим велике практичне значення мають дослідження, результати яких відображають залежність рівня функціонування систем організму від ступеня рухової активності. Особливості функціональної діяльності чинять безпосередній цілеспрямований вплив на вияви фізичних здібностей людини [315, 532]. Тому розподіл студентів за рівнем розвитку функціональних систем, що забезпечують окремі сторони рухової діяльності, є виправданим [139], і саме він мав місце в ході застосування диференційованого підходу.

Окрім того, обсяг рухової активності залежить від кліматo-географічних і соціальних факторів [146]. Природно-кліматичні умови різних регіонів мають неоднаковий вплив на рухову активність, що, у свою чергу, обумовлює різний рівень фізичної підготовленості, неоднаковий руховий досвід і, відповідно, ступінь готовності до оволодіння новими руховими діями [41, 490]. Тому, створюючи методичну систему слід враховувати, що фізична підготовка студентів із різних регіонів має відмінності у спрямованості й обсязі застосування фізичних вправ та комплектування навчальних груп.

Для усунення дефіциту рухової активності студентів аграрних ВНЗ недостатньо чотирьох обов'язкових годин занять з фізичного виховання на тиждень. Натомість практика організації навчального процесу з фізичного виховання студентської молоді показує, що сьогодні не варто розраховувати на суттєве збільшення кількості навчальних годин, виділених на опанування навчальної дисципліни "Фізичне виховання". У нинішніх умовах відбувається суттєве скорочення навчальних годин з фізичного виховання, а у багатьох випадках, особливо на старших курсах, взагалі вони відсутні в навчальному процесі. Тому необхідно розглядати спортивно-оздоровчу діяльність та самостійну роботу студентів як додаткову рухову активність, яка є доповненням до рухової активності, що отримується студентами у навчальному процесі з фізичного виховання [63, 315, 582, 590].

Визначення фізичних навантажень у навчальних програмах базується в основному на використанні середнього рівня нормативів, при цьому не враховується індивідуальна варіабельність функціональних показників. Індивідуальні особливості біологічного формування організму, адаптація його до середовища потребують застосування розвиваючих фізичних вправ, адекватно адаптованих до можливостей організму студентів. Знання чинників, які обумовлюють ефективність діяльності студента, має суттєве значення для викладача під час оцінювання можливостей особистості і прогнозуванні її успіхів з фізичної підготовки. Застосування фізкультурно-оздоровчих та тренувальних засобів повинно відповідати віковим, статевим особливостям й індивідуальному

рівню фізичної підготовленості та адаптаційним можливостям організму студента.

Для активізації рухової активності студентів ми рекомендували:

- включати до рухового режиму дозовану та спортивну ходьбу, стрибки зі скакалкою, підгягування, вправи на гнучкість, загальнорозвиваючі вправи та біг;

- використовувати у навчальному процесі з фізичного виховання тривалі фізичні навантаження анаеробного та аеробного характеру;

- застосовувати фізичні навантаження на розвиток сили основних груп м'язів та загальної витривалості;

- широко впроваджувати в руховий режим рухливі та спортивні ігри [363].

У самостійні заняття фізичними вправами мають увійти ранкова гігієнічна гімнастика на відкритому повітрі, туристичні походи й екскурсії, оздоровчий біг, спортивні ігри, лижні прогулянки, катання на ковзанах та велосипеді, заняття на тренажерах та всі інші види рухової активності, що є уподобаннями кожної особистості. Залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами і спортом, вироблення у них цієї потреби дозволить викреслити з відпочинку і розваг "нудний" час неробства і тим самим покращить їхню рухову активність, що, відповідно, позитивно впливатиме на інтелектуальні і фізичні якості особистості студента, тобто забезпечить його гармонійний розвиток.

Найбільшого рівня ефективності оздоровчого тренування можна досягти за умови використання базових методичних принципів (поступовості і безперервності фізичного навантаження, адекватності фізичного навантаження рівню здоров'я, цілеспрямованості засобів оздоровчого тренування, ритмічності застосування засобів різної спрямованості), а також такого співвідношення затрат часу на розвиток фізичних якостей: на загальну витривалість виділяється 50–60 % усього часу, на силу і силову витривалість – 15–20 %, на швидкість і швидкісну витривалість – до 10 %, на гнучкість – 5–10 %, на спритність 10–15 % від загального часу занять [530].

Крім того, встановлені межі фізичних навантажень залежно від рівня соматичного здоров'я студентів:

- для низького рівня: інтенсивність занять 40–50 % від максимально допустимої ЧСС; засоби: ходьба, повільний біг, плавання, вправи на силову витривалість і гнучкість; частота застосування в одному занятті – 5–7 разів по 10–30 хв; темп рівномірний, пріоритетний метод – повторної вправи;

- для середнього рівня: інтенсивність занять 56–66 % від максимальної ЧСС; засоби: швидка ходьба, повільний біг, стрибки, плавання, вправи на силову і швидкісну витривалість, спритність; частота застосування і обсяг в одному занятті – 5–7 разів по 15–40 хв; темп рівномірний, пріоритетний метод – колове тренування;

- для високого рівня: інтенсивність занять 70–80 % від максимально допустимої ЧСС; засоби: вправи для розвитку швидкісно-силових, силових якостей, силової витривалості, спритності, стрибки, плавання; частота застосування й обсяг в одному занятті – 3–5 разів по 10–50 хв; темп рівномірний і перемінний, пріоритетний метод – виконання вправи "до відмови" [530].

Програмна стратегія фізичного виховання, на думку А.В. Магльованого, повинна базуватися на новій парадигмі здоров'я, збагаченій фундаментальними знаннями у галузі біології та фізіології здоров'я, фізіології спорту, на встановленні причинно-наслідкових зв'язків між звичайною руховою активністю, розумовою працездатністю і здоров'ям з урахуванням психологічних рис студента. При цьому розвитку і формування зазнає організм людини (фізичний статус), її розум і здатність до мислення (інтелектуальний компонент), морально-етичні установки (моральний компонент), вміння контролювати емоції (емоційний компонент), спроможність адаптовуватися до умов життя і праці (компонент соціального статусу). Виходячи із запропонованої концепції, виділено складові здоров'я всебічно розвиненої особистості – фізичний, психічний, соціальний статуси; накреслено структуру компонентів кожного з них, на які необхідно звернути увагу викладачам ВНЗ у своїй роботі зі студентами, а саме на п'ять ієрархічно розгалужених рівнів структури здоров'я [443].

Наразі існуюча організація фізичного виховання у ВНЗ недостатньо ефективна для підвищення і збереження здоров'я студентів [48, 172, 193, 261, 264,

265, 376 та ін]. Розв'язання цієї проблеми певною мірою залежить від підвищення фізичної активності студентів, тобто залучення до самостійних занять фізичними вправами і спортом у вільний час, боротьба зі шкідливими звичками, дотримання режиму харчування, вживання радіозахисних продуктів харчування в умовах малих доз радіоактивного забруднення, а також від гігієнічно обґрунтованого режиму навчання, праці і відпочинку тощо.

Ю.М. Фурман [692] рекомендує зміцнити фізичне здоров'я молоді шляхом цілеспрямованої корекції аеробної та анаеробної продуктивності організму через бігові навантаження тих систем, які лімітують ці процеси енергозабезпечення. Дослідження Т.Ю. Круцевич [371] показують, що студенти, які займаються фізичними вправами, хворіють у три рази рідше, а захворювання проходять у два рази швидше, ніж у тих, які не займаються. Дані дослідження підтверджені також Л.Я. Іващенко, Н.П. Страпко [315], Л.Й. Давидовою [243].

Підсумовуючи вищесказане, можна зробити висновок, що раціонально організована рухова активність не тільки підвищує розумову й фізичну працездатність, але й сприяє зміцненню здоров'я. При цьому одним із важливих завдань, яке повинно вирішуватися у процесуально-діяльнісному блоці методичної системи фізичного виховання, є проведення великої освітньої і роз'яснювальної роботи з таких аспектів:

- уявлення про здоров'я та його складові;

- навчання студентів методів визначення фізичного стану та оцінювання стану власного здоров'я;

- привернення уваги студентів до збереження власного здоров'я як найвищої цінності життя;

- виховання почуття відповідальності за власну поведінку та відмова від саморуйнівних молодіжних звичок у сфері здоров'я;

- навчання та набуття навиків і вмінь самостійно дбати про власне здоров'я;

- визначення, дотримання і використання найбільш важливих пріоритетів здорового способу життя як чинників формування, збереження, зміцнення, відновлення та передачі здоров'я наступним поколінням;

- озброєння студентів раціональними засобами і методами фізичного виховання щодо профілактики серцево-судинних захворювань, захворювань органів дихання, опорно-рухового апарату, порушення обміну речовин тощо;

- уміння скласти раціональну рухову активність як фактор зміцнення власного здоров'я та дотримання її виконання у процесі життєдіяльності;

- уміння правильно використовувати різні види загартування організму (сонячні ванни, повітряні ванни, водні процедури, зимове плавання, ходіння босоніж, використання бань тощо);

- формування позитивного і правильного поняття "активного відпочинку", надання знань, умінь і навиків корисно і повноцінно організовувати своє дозвілля і дозвілля своїх близьких;

- уміння знайти свій соціальний статус, гармонію з природою та власне місце в суспільстві.

4.4. Реалізація діагностичного блоку методичної системи

Діагностичний блок методичної системи фізичного виховання реалізовувався безпосередньо під час теоретичних занять (проблемні запитання), практичних занять (тестування рівня фізичної підготовленості та оцінка рівня ППФП), індивідуальних занять. Практикувалися також співбесіди за результатами тестування, виконання контрольних нормативів, індивідуальні заняття та консультації зі студентами. Результати оцінки з кожного модуля заносилися у протоколи (додаток Л, табл. Л1–Л4). Узагальнені результати педагогічного контролю відображав рейтинг кожного студента (додаток Л, табл. Л5). У цілому діагностико-рефлексивний блок визначав ефективність методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв у навчальному процесі аграрних ВНЗ.

Рівень теоретичних знань, практичних умінь і навиків, фізичної підготовки та ППФП студентів у фізичному вихованні прямо пропорційно залежав від якості навчального експерименту, його ергономічності. Цінність такого експерименту полягала у тому, що він дав можливість спостерігати явища і процеси у

реальному вимірі, виконувати реальні маніпуляції, дослідити різні аспекти навчальної діяльності в їх діалетиктичному розвитку. Вдосконалення методичної системи фізичного виховання здійснювалося комплексно, навчальний експеримент відтворився у цілісній системі дидактичних форм. Таку систему побудовано у процесі дослідження інтеграції класичних і нових засобів навчання. З цією метою було проведено аналіз різних методик, авторських методик, фізкультурно-оздоровчих та тренувальних технологій, а також механізмів упровадження цих нових дидактичних систем у режимі підтримки навчально-виховного процесу із фізичного виховання, зокрема таких, як: модульно-рейтингова система, методика виховання вольових якостей, методика активізації розумової діяльності засобами фізичного виховання, методика розвитку фізичних якостей та інші.

В авторських методиках враховано можливість спостереження за динамічними процесами, а також за змінами, що відбуваються завдяки навчально-виховній діяльності. За такої форми роботи реалізовувався принцип розвивального навчання, що дозволило інтенсифікувати навчально-виховний процес, поглибити його теоретичний рівень і практичну значущість.

Використання розроблених засобів сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій дозволило: донести до студентів повніші і точніші відомості про застосування засобів фізичної культури у повсякденному житті та на виробництві; глибше вивчати і зрозуміти складні питання фізичного вдосконалення та здорового способу життя.

У навчальному процесі та в ході організації самостійної роботи широко використовувалася форма спілкування “викладач – студент” та створювалися можливості для студентів самостійно користуватися методичними рекомендаціями і навчальними посібниками. З урахуванням можливостей активізації процесу фізичного виховання та його впливу на методичну систему на перший план виступали такі пріоритетні чинники: виховання мотиваційно-ціннісного ставлення до засобів фізичного виховання та здорового способу життя. Оцінювання раціонального поєднання різних організаційних форм, засобів,

методів фізичного виховання дозволило контролювати всі етапи проектування і впровадження методичної системи. Особистісно орієнтована технологія навчання студентів за моделлю методичної системи фізичного виховання забезпечувалася виконанням діагностико-рефлексивного аналізу завдань та шляхів її реалізації, які складалися з п’яти етапів (табл. 4.8). Реалізація діагностичного блоку методичної системи дозволила виявити чинники, що мають бути враховані під час проектування, формування і впровадження методичної системи, з позиції кожного її структурного компонента.

Таблиця 4.8

Етапи проектування технології навчання за новоствореною моделлю методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв

Етапи	Завдання та шляхи реалізації методичної системи
I (цільовий)	1. Визначення мети проектування технології навчального процесу з фізичного виховання 2. Задання рівнів опанування навчальної дисципліни “Фізичне виховання”
II (аналіз)	3. Визначення системи педагогічних умов досягнення мети методичної системи 4. Оцінювання вихідних даних, що визначають якісні показники навчального процесу з фізичного виховання 5. Побудова конкретної моделі педагогічного процесу (моделювання) 6. Висунення гіпотез про варіанти досягнення мети (прогнозування)
III (проектування)	7. Визначення змісту і форм навчального процесу відповідно до мети 8. Визначення критеріїв оцінки і тестів для контролю за освоєнням змісту фізичного виховання 9. Обґрунтування концепції реалізації моделі методичної системи фізичного виховання
IV (реалізація)	10. Реалізація моделі методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв у навчальному процесі в аграрних ВНЗ
V (впровадження)	11. Оцінювання результатів реалізації методичної системи і порівняння їх з прогнозованими результатами 12. Побудова оптимізованого варіанта конкретної методичної системи фізичного виховання (корекція)

Вертикальне структурування показує, що реалізація методичної системи йде у двох напрямках: 1) особистісне фізичне вдосконалення студента; 2) методика передачі фізкультурно-оздоровчих і спортивних знань, тобто методичний рівень навчання. Реалізація цих двох рівнів взаємопов'язана і взаємообумовлена. Особистісне фізичне вдосконалення студента є базовим для формування у студентів певних знань, умінь і навиків і закладає основу для методичних фізкультурно-оздоровчих і спортивних компетентностей, розкриває студентам зміст фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності. Методичний рівень виконує функцію адаптації методів, форм, засобів фізичного виховання та спортивної діяльності до природних умов життєдіяльності та роботи на виробництві.

4.5. Авторські методики у методичній системі фізичного виховання студентів-аграріїв

У фізкультурно-оздоровчому процесі методи, засоби, форми взаємодіють між собою і створюють специфічні напрямки у фізичному вихованні студентів – динамічні підсистеми, які враховують певні аспекти фізкультурно-оздоровчої і тренувальної діяльності та підготовки до неї особистості. Кожний блок методичної системи фізичного виховання вивчається в обставинах, які складаються у конкретних умовах навчального процесу, залежать від особливостей контингенту студентів, вимог часу та інших внутрішніх і зовнішніх чинників, які можуть впливати на формування майбутнього фахівця як позитивно, так і негативно. У загальній системі фізичного виховання студентів інваріантні характеристики дозволили нам виокремити їх із загальної системи фізичного виховання у вигляді самостійних підсистем усієї методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв, за допомогою яких реалізуються концептуальні принципи підготовки до життєздатності та професійної діяльності. Вони отримали назву авторських методик.

Ці методики не лише вирішують окремі аспекти фізичного виховання студентів, без цілісного використання їх у методичній системі концептуальні основи не можуть виявитися у повному обсязі. Авторство методик ми розглядаємо не тільки в контексті нового, отриманого в дослідженні, але в контексті інновацій, які суттєво вдосконалюють навчальний процес з фізичного виховання в аграрних ВНЗ України.

У процесі фізичного виховання студентів аграрних університетів нами розроблені, апробовані і впроваджені у навчальний процес такі *методики:* 1) модульно-рейтингова система оцінювання знань, умінь і навиків, фізичної підготовленості, ППФП та самостійної роботи студентів з фізичного виховання; 2) поурочна методика розвитку фізичних якостей у студентів; 3) методика виховання вольових якостей студентів у процесі навчальних занять з фізичного виховання; 4) методика проведення занять з фізичного виховання в умовах малих доз радіаційного забруднення навколишнього середовища; 5) методика проведення навчальних занять з фізичного виховання в умовах різних температурних чинників; 6) методика активізації розумової діяльності студентів засобами фізичного виховання. Дані методики є складовою частиною методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів.

1. Модульно-рейтингова система оцінювання знань, умінь і навичок, фізичної підготовленості, ППФП та самостійної роботи студентів з фізичного виховання. З метою забезпечення свідомого ставлення студентів до занять з фізичного виховання, кращого сприйняття і засвоєння ними навчального матеріалу рекомендується роз’яснювати завдання кожного заняття, кожної вправи. Тому під час упровадження в навчальний процес модульно-рейтингової системи нами була розроблена структурно-логічна схема викладу навчального матеріалу з фізичного виховання у певній послідовності з урахуванням пройденого матеріалу попередніх курсів (розділ 3.4; рис. 3.5, 3.6).

Проведення тільки практичних занять украй обмежувало можливості засвоєння теоретичного матеріалу, ППФП, самостійних занять фізичними вправами, які є головним змістом освіти і вдосконалення у фізичному вихованні.

За допомогою теоретичних знань студенти отримують можливість грамотно, з урахуванням особливостей і можливостей власного організму організовувати самостійні заняття фізичними вправами, а заняття ППФП забезпечують формування у студентів професійно важливих фізичних і психічних якостей, навичок і умінь, а також підвищують стійкість організму до впливу несприятливих чинників зовнішнього середовища. Систематизація роботи з формування знань у студентів, яка запропонована у модульно-рейтинговій системі, є значним резервом удосконалення процесу фізичного виховання, озброєння студентів знаннями на все життя.

Для засвоєння теоретичного матеріалу студентам розкривалися головні поняття, терміни, методичні і наукові рекомендації, закономірності і теоретичні положення, які розкривають сутність занять фізичними вправами, формують переконання, мотиви й інтерес до занять фізичними вправами. Теоретичний матеріал спирався на наукові основи фізичного виховання, які тісно були пов’язані з анатомією і фізіологією людини, гігієною і екологією, педагогікою і психологією, біомеханікою та іншими дисциплінами. Ми виходили з того, що без опанування теоретичного матеріалу неможливе вирішення завдань фізичного виховання. Знання мають допомогти студентам раціонально застосовувати практичні навики й уміння для збереження і зміцнення здоров’я, засвоєння рухових дій, розвитку фізичних якостей і сприяти при цьому підвищенню рівня ерудиції і загальної освіченості.

Теоретичні знання розглядалися у двох аспектах: 1) як один із компонентів змісту освіти; 2) як надбання кожного студента, якого він набув у процесі навчання і може використовувати для відновлення, збереження й зміцнення власного здоров’я, фізичного самовдосконалення і задоволення фізкультурно-спортивних потреб та інтересів [439]. Донесення викладачем теоретичних відомостей дозволяє студентам глибше аналізувати динаміку рухових дій, з послідовним перенесенням уваги з одного компонента на інший, чіткіше уявляти оптимальний спосіб і режим виконання тієї чи іншої рухової дії. Крім того, знання сприяють психологічній підготовці до фізичних навантажень на заняттях,

формують у студентів позитивне ставлення до фізичного виховання як до соціально значущої діяльності, стимулюючи таким чином мотивацію навчання. Навчаючи тієї чи іншої рухової дії, викладач прямо або опосередковано формує у студентів певні знання про неї [336].

Процес фізичного виховання буде змістовнішим, якщо представлена в ньому система теоретичних відомостей відповідатиме певному обсягу теоретичного матеріалу і якості його змісту. Теоретичний матеріал поділявся на групи за рівнем складності і прикладним значенням щодо конкретних практичних розділів програми, а саме на три групи: 1) фундаментальні знання теоретичного змісту; 2) інструктивно-методичні знання; 3) елементарні і вузькоспеціальні знання, що стосуються окремих видів вправ [336].

До першої групи належать загальні питання історії, теорії і методики фізичного виховання, фізіології фізичних вправ, психології, соціології тощо. Для опанування знань цієї групи необхідна академічна форма занять – теоретичний урок, лекція, тому що повноцінне засвоєння фундаментальних знань в умовах інших форм малоефективне.

В другій групі розглядаються знання про основи методики організації різних форм занять фізичними вправами, методики розвитку окремих фізичних якостей і вивчення конкретних рухових дій, методики організації самостійних занять фізичними вправами та ін. Для засвоєння цих знань найбільш відповідними є інструкторсько-методичні заняття, наприклад, у вигляді навчальної практики, складання комплексів вправ, оцінки рівня фізичного розвитку і підготовленості, визначення оптимальних параметрів обсягу й інтенсивності навантажень. Всі ці дії студенти виконують самі, спираючись на знання, отримані на теоретичних заняттях, і консультативну допомогу викладача.

До третьої групи належать знання про особливості техніки виконання окремих вправ, суддівство змагань, обладнання й інвентар для проведення занять і змагань, про вимоги техніки безпеки, правила особистої і суспільної гігієни, спеціальна термінологія, відомості про досягнення в окремих видах спорту тощо.

Знання з третьої групи можуть і повинні засвоюватись головним чином у процесі практичних навчальних занять, які повинні спрямовуватися на опанування й удосконалення техніки конкретних рухів, розвиток рухових здібностей з використанням знань, отриманих на теоретичних та інструкторсько-методичних заняттях.

Особлива увага повинна приділятися зв'язку теоретичних знань з практичним розділом навчальної програми. Тому з кожної теоретичної теми студентам надавався перелік головних питань, що підлягають опануванню, рекомендувався список необхідної літератури, навчальні посібники і методичні розробки, підготовлені на кафедрі фізичного виховання [126, 159, 164, 172, 175, 176, 178, 183, 184–187, 193, 200, 203, 207, 215, 223–225, 504, 535–537 та ін.]. Матеріал практичних розділів і ППФП засвоювався на навчальних і позанавчальних практичних заняттях, які також враховували загальноприйняті методики [60, 207, 365, 419, 504, 649, 652, 682 та ін.).

Головною формою в ході опанування засвоєнні практичного розділу програми і розділу з професійно-прикладної фізичної підготовки були навчальні заняття, що проводилися під керівництвом викладача. Для самостійних занять фізичними вправами кожному студенту планувалися індивідуальні завдання, рекомендувалися форми занять і засоби фізичних навантажень, вимагалося виконання обов'язкової ранкової гігієнічної гімнастики, профілактичних та відновлювальних комплексів вправ, заохочення для участі у спортивних заходах групи, факультету та університету. Студентам рекомендувався орієнтовний погодинний розпорядок дня в навчальні і вихідні дні з внесенням до нього різних форм фізичної культури та видів фізичних вправ. Крім того, систематично студенти знайомилися з календарем спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів. Для студентів з низьким рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості пропонувалося розробити план співпраці з викладачем фізичного виховання. Всі намагання були направлені на забезпечення загального обсягу індивідуальної рухової активності до 8–10 год на тиждень.

Для оптимізації навчального процесу з фізичного виховання й оцінювання засвоєння програми фізичного виховання в експериментальних групах модульно-рейтингова система забезпечувала викладачів і кафедру інформацією про хід виконання студентами окремих видів навчальної роботи, зокрема: а) ставленням студентів до запропонованої системи оцінки; б) оволодінням студентами програмовим матеріалом і вимогами; в) ступенем адекватності підготовленості студентів вимогам навчальної програми; г) вихідним, поточним і підсумковим рівнем підготовленості студентів. Використання в дослідженнях комплексного підходу до вивчення процесу фізичного виховання у ВНЗ дозволило розглянути теоретичний і практичний розділи, ППФП і самостійну роботу як складові загальної успішності студента з предмета “Фізичне виховання”. У цілому модульно-рейтингова система активізує навчальний процес з фізичного виховання, поліпшує відвідування занять студентами, покращує ставлення студентів до навчального процесу, привчає студентів до систематичних занять фізичними вправами.

Запропонована модульно-рейтингова оцінка студентів з фізичного виховання є наразі однією із найбільш удосконалених форм оцінювання знань, умінь, стану фізичної підготовленості та самостійної роботи студентів на кафедрах фізичного виховання. Вона всебічно, послідовно і систематично надає можливість оцінити теоретичні знання студентів протягом усього періоду навчання, у практичному розділі передбачає вдосконалення тестів з фізичної підготовки від курсу до курсу, розкриває зміст і структуру ППФП, має критерії оцінювання самостійної роботи. Впровадження в навчальний процес модульно-рейтингової системи сприяє: а) забезпеченню належних умов опанування програмного матеріалу і підготовки до виконання контрольних тестів і вимог, що досягається шляхом чіткого їх розмежування за змістом й у часі; б) систематизації засвоєння знань, розвитку фізичних якостей, набуття необхідних умінь і навиків; в) інтенсифікації навчального процесу; г) підвищенню мотивації, інтересу, позитивного ставлення та відповідальності студентів за результати навчальної діяльності; д) розширенню можливостей для всебічного фізичного розвитку і розкриття індивідуальних

здібностей, прийняття самостійних рішень та підвищення ефективності діяльності викладачів; е) забезпеченню стабільного психологічного стану студентів завдяки проведенню наскрізного контролю теоретичних знань, виконання тестів фізичної підготовки та вимог ППФП і самостійної роботи; є) прийняттю своєчасних методичних та виховних заходів, внесенню змін до робочих програм, коректуванню змісту, обсягу та інтенсивності фізичних навантажень.

Методика та результати її впровадження викладені у монографії "Модульно-рейтингова система у фізичному вихованні" [193], методичних розробках [192] та у статтях [173, 197–199].

2. Поурочна методика розвитку фізичних якостей у студентів. Основу наповнення організаційно-змістового і процесуально-діяльнісного блоків методичної системи фізичного виховання складає фізична підготовка студентів. *Фізична підготовка* студентів розглядається нами як частина процесу фізичного виховання, яка направлена на підвищення функціональних можливостей організму, розвиток фізичних якостей (*сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації*) з одночасним поліпшенням спеціальної фізичної і технічної підготовленості у видах рухової активності, на активізацію вольових виявів і набуття професійно-прикладних психофізичних навиків і вмінь, а в цілому і на поліпшення стану здоров'я.

В ході виконання фізичних вправ, які були направлені на розвиток окремих компонентів фізичного потенціалу студента, ми дотримуватися такої ЧСС: вправи на розвиток швидкості – 150–160 за 1 хв; координаційної здатності – 140, швидкісно-силової якості, швидкісної і швидкісно-силової витривалості – 170–190, загальної витривалості – 130–140 за 1 хв [581, 689]. Тому під час реалізації завдань з виховання та розвитку рухових якостей і навиків застосовується термін "методика", який означає сукупність способів доцільного проведення навчального процесу. У методиці, по можливості, повинні бути точні вказівки щодо виконання у визначеній послідовності певних дій, які призводять до вирішення поставленого завдання, з указанням основних параметрів цих дій та вірогідних результатів. При цьому необхідно з'ясувати деталі дій та корегувати процес залежно від

конкретних завдань, ходу навчального процесу та індивідуальних особливостей і підготовленості студентів.

У процесі розвитку різних фізичних якостей є певні спільні вимоги. Отже, доцільно визначати загальні правила побудови навчального процесу виховання та розвитку фізичних якостей, його структуру. Тому ми дотримувалися принципової схеми побудови алгоритму методики розвитку фізичних якостей, а саме:

1. Постановка педагогічного завдання. На основі аналізу стану фізичної підготовленості студентів слід визначити, яку саме фізичну якість та до якого рівня необхідно розвивати.

2. Вибір найбільш ефективних фізичних вправ для вирішення поставленого педагогічного завдання з кожним студентом чи групою.

3. Вибір адекватних методів виконання вправи.

4. Визначення місця вправ у конкретному занятті і системі суміжних занять відповідно до закономірностей перенесення фізичних якостей.

5. Визначення тривалості періоду розвитку певної фізичної якості, необхідної кількості навчальних занять.

6. Визначення загальної величини навчальних навантажень та їхньої динаміки відповідно до закономірностей адаптації до фізичної діяльності [648, с. 177].

Опанування головного практичного матеріалу оздоровчого компонента програми базується на використанні ідей, принципів, засобів і методів оздоровчого тренування, що передбачає підвищення загальних резервних можливостей організму та розвитку фізичних якостей. У цілому структурну основу фізичної підготовленості студентів складає рівень розвитку фізичних якостей.

Проведений аналіз фізичної підготовленості студентів показує, що рівень розвитку фізичних якостей у них не є однаковим (додаток М). Позитивні оцінки більшість студентів отримує тільки після спеціальних тренувань на тренажерах, занять гирьовим спортом, боротьбою, лижним спортом, кросовою підготовкою,

легкою атлетикою, спортивними іграми, після відвідуванням додаткових занять із різнобічної фізичної підготовки, спрямованих на розвиток фізичних якостей.

Вищесказане дає підстави стверджувати, що на рівень фізичної підготовленості студентів-аграріїв впливає досить багато чинників, частина з яких безпосередньо не залежить від науково-методичного забезпечення навчального процесу з фізичного виховання, професійного рівня викладацького складу кафедри, матеріально-технічного забезпечення й оснащення спортивної бази ВНЗ та стану спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи (рис. 4.8). Всі чинники, які впливають на рівень фізичної підготовленості студента, можна розділити на дві загальні групи: 1) ті, що має абітурієнт, або які впливали на його життєдіяльність до вступу у ВНЗ; 2) група чинників, що впливає безпосередньо на студента під час навчання його у ВНЗ. Рівень впливу цих чинників не є однозначним і залежить також від індивідуальних особливостей студентів, викладачів та багатьох інших чинників, які можуть виникати у процесі фізичної підготовки.

Важливою умовою високої результативності у процесі навчальних занять з фізичного виховання, розвитку самостійності, ініціативності й активності студентів є також оцінка їхньої діяльності, що виявляється не лише в цифрах, а й у вираженні викладачем свого ставлення до студента, його успіхів, невдач і поведінки. Основним принципом оцінювання фізичної підготовленості студентів повинен бути *принцип взаємоповаги й співпраці*. Викладач, який не застосовує заохочення, похвали, не бажає зрозуміти студента, який не може виконати норматив з фізичного тестування, назавжди відіб'є бажання студента до занять фізичними вправами. Незадовільні оцінки з тестування фізичної підготовленості не повинні принижувати гідність студента. Показники тестування слід використовувати у трьох аспектах з метою:

1) визначення рівня фізичної підготовленості студентів та його оцінювання;

2) оптимізації фізичного навантаження на навчальних заняттях з фізичного виховання і скоректовування застосування засобів розвитку фізичних якостей;

3) активізації мотивації студентів до фізичного вдосконалення і самостійних занять фізичними вправами.

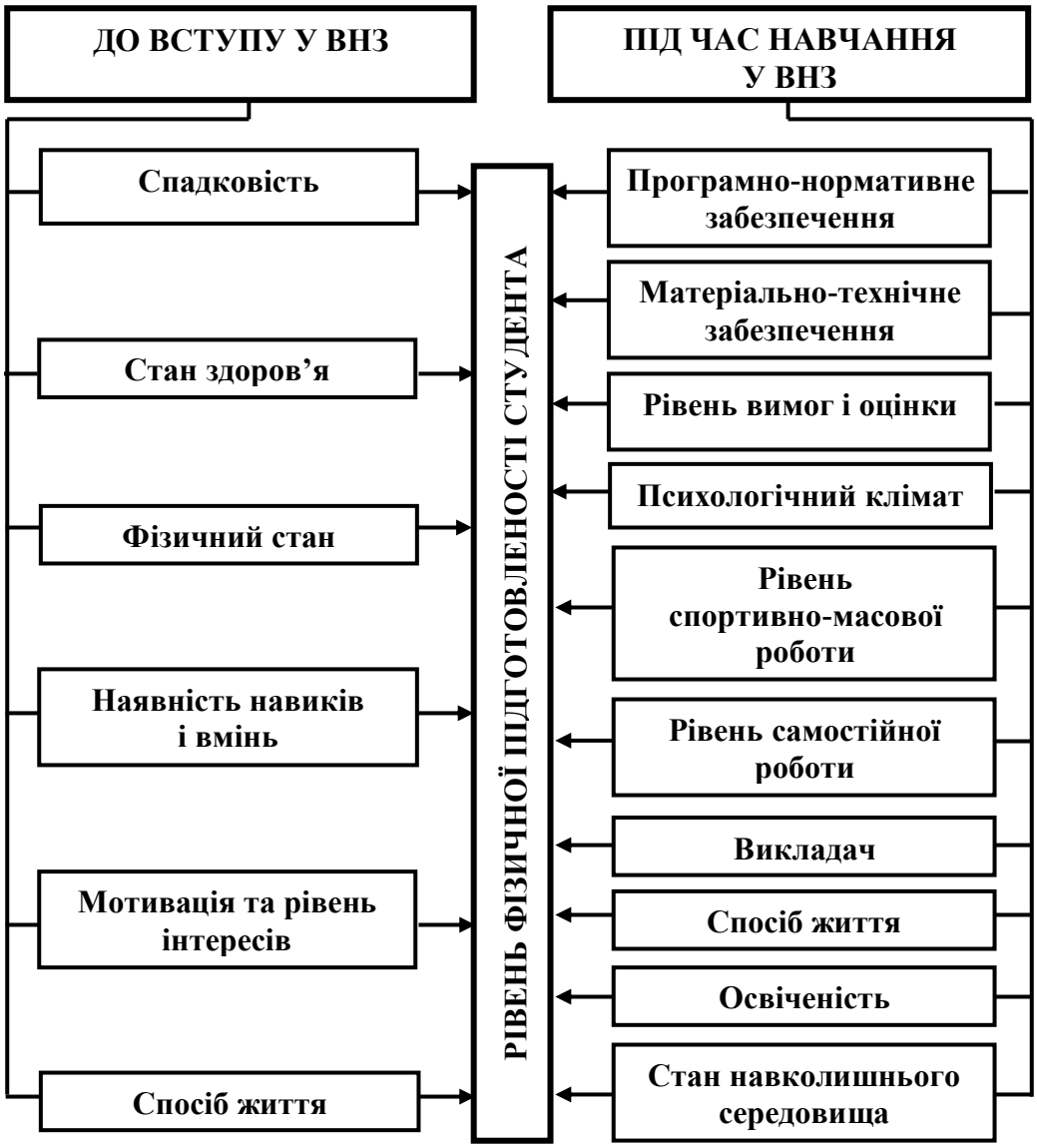


Рис. 4.8. Чинники, що формують рівень фізичної підготовленості студентів під час навчання у ВНЗ

Застосування здоров'яформувальних технологій спортивно орієнтованого фізичного виховання [54, 55, 239, 379, 396, 431, 517, 649 – с. 320–353, 671, 700, 746, 747 та ін.] має переваги у порівнянні з традиційними формами його організації і педагогічної реалізації. Суть спортивно орієнтованого фізичного виховання полягає в обов'язковості використання в ньому основного методу спортивної підготовки – фізичного тренування як способу зміни стану

морфофункціональних систем організму людини на основі використання механізмів її адаптації до стрес-факторів (фізичних навантажень).

Особливість даного підходу полягає в тому, що фізкультурна освіта студентів здійснюється у формі обов'язкових навчально-тренувальних занять, що проводяться за межами академічного розкладу. Таким чином, для практичних занять групи можуть комплектуватися за типологічними ознаками без жорсткої прив'язки до календарного віку, але з урахуванням спільності інтересів до конкретних видів фізкультурної, оздоровчої або спортивної діяльності. Тобто практичним виявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми, тобто форми рухової активності, що спеціально організовані у рамках групових або індивідуальних занять. Вони можуть мати як оздоровчу спрямованість, так і розвивати здібності до вирішення рухових і спортивних завдань.

Реалізація принципово нових підходів до підвищення ефективності фізичного виховання студентів і посилення їх здоров'яформувальної і соціокультурної функції гальмуються цілим рядом чинників і обставин, а саме:

1) відсутністю національної політики модернізації державної системи фізичного виховання учнівської і студентської молоді як однієї з обов'язкових умов фізичного і духовного оздоровлення населення України, нового могутнього стимулу до підвищення рівня культури та його життєдіяльності на основі опанування цінностей здорового способу життя;

2) відсутністю в українських аграрних ВНЗ належної матеріально-технічної бази, здатної забезпечити умови для повноцінних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів і занять у системі масового фізичного виховання студентської молоді;

3) відсутністю педагогічних кадрів, готових без перенавчання або додаткової підготовки працювати за інноваційними технологіями викладання фізичного виховання у ВНЗ за різними профілями;

4) відсутністю діагностичного медичного устаткування і необхідних кадрів, здатних забезпечити повноцінне формування здоров'я і всебічну фізичну підготовленість студентської молоді;

5) надзвичайно низьким рівнем освітньої і загальної культури окремих фахівців з фізичного виховання та переважної частини студентської молоді.

Для застосування нових форм та технологій фізичної підготовки студентів у навчальному процесі необхідно створити алгоритми оптимальної сумарної фізичної активності студентів. Моделювання фізичної підготовки студентів з урахуванням дії на організм середовища є інноваційним підходом в обґрунтуванні програмного продукту для фізичного виховання, тому що у наукових дослідженнях з цією метою застосовуються три традиційних підходи: максималізації, мінімізації та імітації фізичного навантаження [660].

Перший підхід – "максималізації" – базується на максимальному всебічному і гармонійному розвитку фізичних якостей та безмежному вдосконаленні рухових навичок. Цей підхід передбачає використання значних фізичних навантажень протягом усього навчального процесу з метою досягнення максимального рівня фізичної підготовленості.

Другий підхід – "мінімізації" – передбачає існування так званого "мінімуму розвитку фізичних здібностей та досконалості рухових навичок". Цей підхід базується на теорії "мінімізації". Відповідно до цієї теорії для кожної фізичної чи психологічної якості існує певний діапазон оптимуму її розвитку, з мінімальною нижньою та верхньою межами, і завдання фізичного виховання – якнайшвидше досягти мінімальної межі фізичної підготовленості. Такий "мінімум" достатньою мірою забезпечує середньостатистичні показники працездатності і здоров'я та характеризується відносною стабільністю досягнутого рівня.

Третій підхід – "імітації" – передбачає використання у фізичному вихованні вправ, що імітують професійне навантаження і за характером рухів максимально наближені до професійних дій [206, 207, 318, 365]. Цей підхід широко застосовується у ППФП. Науковим підґрунтям такого фізичного виховання є

теорія перенесення фізичних якостей та рухових навичок у професійну діяльність [207, 279, 365, 529, 571, 686 та ін.].

Вищезазначені підходи не повною мірою враховують сукупність дії на організм соціальних, психічних, навчальних та інших навантажень, які самі по собі можуть бути незначними, але спільно з фізичними вправами здатні інколи перевищити компенсаторні можливості організму. Для обґрунтування програмного навантаження з фізичного виховання можна застосовувати "доповнювальний" підхід, який передбачає створення таких моделей фізичного виховання, що передбачають пристосовування до соціальних, психологічних та навчальних навантажень. Головним критерієм оцінювання такого доповнення є показники оптимальної реакції організму студентів на сумарну дію всіх подразників навколишнього середовища. Внесок фізичного виховання у спільну дію факторів має бути таким, щоб разом з ними створювати сприятливі умови для ефективного пристосування до всіх видів навантажень та розвитку адаптаційних процесів [203, 218, 660].

Упровадження нових форм та технологій фізичної підготовки студентів вимагає створення принципово нової інфраструктури національної системи фізичного виховання студентської молоді. Теоретико-методологічні і правові засади проектування даної інфраструктури та її подальша експлуатація повинні бути закладені в національній доктрині фізичного виховання учнівської і студентської молоді України. У частині оновлення основних фондів матеріально-технічного забезпечення масового фізичного виховання студентів необхідно передбачити у ВНЗ проектування і будівництво різних типових варіантів навчально-спортивних споруд та їх експлуатацію в режимі цілого дня. Головною вимогою до таких споруд повинна бути їх універсальність, що забезпечує можливість вирішення задач, перш за все, загальної фізичної підготовки з використанням тренувальних режимів рухової активності. При цьому найважливішими елементами даної споруди повинні бути: тренажерне, контрольно-діагностичне оснащення, відеотехніка, комп'ютерне забезпечення навчально-тренувального процесу, універсальні можливості трансформацій

устаткування, конфігурацій місць занять тощо. За певних умов цей варіант може бути доповнений спеціально створеними можливостями проведення занять з фізичного виховання на місцевості (у лісі, парку, на відкритих спортивних майданчиках тощо).

Нові форми та технології фізичної підготовки студентів у кінцевому підсумку багато в чому визначаються не тільки ефективністю використання методик, наявністю навчальних баз, матеріально-технічним їх забезпеченням, вихідним рівнем фізичної підготовленості та станом здоров'я студентів, а також цілим комплексом екологічних, соціально-економічних, психолого-педагогічних та санітарно-гігієнічних факторів.

Результати дослідження методики фізичної підготовки студентів викладені у монографії "Життєдіяльність та рухова активність студентів" [175, с. 115–338], навчальних посібниках [164, 183, 207, 504, 535–537 та ін.], методичних рекомендаціях [184–187, 206 та ін.], статтях [161, 197, 200, 208 та ін.] та у додатку М.

3. Методика формування вольових якостей студентів у процесі навчальних занять з фізичного виховання. Навчальні заняття з фізичного виховання у ВНЗ мають свої специфічні особливості, що значною мірою впливають на психіку студентів, їх емоційні переживання і стан, вимагають максимальних вольових зусиль. Виконання фізичних вправ, з одного боку, потребує вияву вольових рис характеру, а з іншого, є значним засобом їх формування і розвитку. Вольові якості необхідні лише в таких діях, які пов'язані з подоланням труднощів і перешкод на шляху до поставленої мети і вимагають від студентів фізичних і вольових зусиль. У вольових діях і вчинках студентам доводиться переборювати такі внутрішні протиріччя, як: лінь, втома, біль, страх, сором. Тому виховання вольових якостей у студентів у процесі навчальних занять потребує володіння спортивно-технічними і тактичними навиками та вміннями, загальною і спеціальною фізичною підготовленістю, високою працездатністю і певною дисциплінованістю.

Окрім того, індивідуалізація і диференціація навчального процесу з фізичного виховання порушила проблему комплексного вивчення особливостей

вольової підготовленості студентів та дослідження її впливу на якість і ефективність навчального процесу. У процесі фізичного виховання вирішуються також завдання як загального розвитку студента, так і спеціалізованого розвитку вольових якостей, відповідно до специфічних умов і вимог майбутньої професійної діяльності. Тому виховання вольових якостей є невід'ємною частиною не тільки навчального процесу з фізичного виховання, але й виховного процесу у спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах, які проводяться у ВНЗ.

Вольова поведінка є за своєю фізіологічною природою складною умовнорефлекторною дією. У процесі виховання волі у студентів необхідно враховувати, що на їх поведінку впливають особливості перебігу нервових процесів і те, що "…образ поведінки людини обумовлений не тільки вродженими властивостями нервової системи, але і тими впливами, які діяли і постійно діють на організм під час його індивідуального розвитку, тобто залежать від постійного виховання або навчання у найбільш широкому значенні цих слів" [515, с. 269].

Вольові дії студентів можуть мати багато варіантів свободи дій. Це передбачає певну підготовку, формування у них здатності до справжніх вільних дій. Важливу роль у формуванні здатності вільно діяти відіграє розвиток суспільної самосвідомості. Чим більше студент визнає себе як особистість, як суб'єкт суспільного розвитку, тим більше у нього можливостей для самовиховання і розвитку своєї активності. Це дозволяє йому контролювати себе, правильно визначати свою гідність і недоліки, бачити перспективу свого подальшого розвитку і фізичного вдосконалення.

Найбільш ефективний шлях впливу на формування вільної особистості полягає в тому, щоб розширювати і зміцнювати сферу суспільної значущості мотивації у її діяльності. При цьому важливе досягнення гармонії між мотивом, вибором рішень і вчинків, що забезпечує виховання дійсно активної особистості, яка виражає у своїй поведінці єдність знань, переконань і дій, визнання відповідальності за напрямок і соціальні результати своєї активності [496, с. 124].

Таким чином, вольові риси характеру у процесі розв'язання внутрішніх протиріч, які виникають у разі подолання труднощів під час відвідування навчальних занять, виконання фізичних вправ, залікових вимог і нормативів. Утворившись на базі багаторазового повторення вольових зусиль, вольові якості особистості студента самі впливають на успішність розв'язання внутрішніх протиріч і виявлення при цьому вольових зусиль, які ще більше зміцнюються.

Вивчення труднощів навчального процесу з фізичного виховання показало, що їх можна розподілити на дві групи: об'єктивні і суб'єктивні.

Під *об'єктивними труднощами* слід розуміти такі, що детерміновані конкретним видом фізичних вправ, без подолання яких студент не може оволодіти певним рівнем фізичної або технічної підготовленості. Особливістю цих труднощів є те, що вони однакові за психологічним змістом для всіх студентів певної групи, але можуть змінюватися залежно від курсу чи факультету тощо. Тому через ці труднощі повинен пройти кожен студент, який займається у певній групі.

Суб'єктивні труднощі носять інший характер. Основу їх складає особисте ставлення студента до об'єктивних особливостей фізичного виховання, умов проведення навчальних занять, їх змісту, матеріально-технічного забезпечення, авторитету викладача тощо. Суб'єктивні труднощі залежать від індивідуальних особливостей особистості, її фізичного розвитку і фізичної підготовленості, свідомості і дисциплінованості тощо. Тому вони носять виражений індивідуальний характер і, як правило, різні у студентів однієї і тієї ж групи (додаток Н, табл. Н1).

Багато процесів і явищ, що виникли у спортивній діяльності, мають глибоку соціальну суть, а деякі закономірності можуть бути перенесені в інші види людської діяльності. Такі вольові якості, як *цілеспрямованість, витримка і самовладання, наполегливість і завзятість, ініціативність і самостійність, сміливість і рішучість*, що виявляються під час виконання фізичних вправ, є обов'язковою умовою у професійній діяльності водія, оператора, диспетчера, ветеринарного лікаря та у багатьох інших професіях. Тому дослідження вольових

виявів у навчальному процесі з фізичного виховання є необхідним і цінним, оскільки дозволяє вивчати спеціалізовані вольові риси характеру особистості.

Розроблена нами методика бальної системи оцінювання дозволила виділити умовно три групи студентів: з високим рівнем вольового розвитку, середнім і низьким. До першої групи належать студенти, які мають середній бал > 4,3, до другої – > 3,7, до третьої – < 3,7 (додаток Н, табл. Н3, ознаки Н1, табл. Н4, рис. Н1, табл. Н5, Н6).

Високий рівень вольового розвитку характерний для студентів активних, рішучих, впевнених у собі і своїх силах. Вони відрізняються великим бажанням займатися фізичними вправами та спортом, відповідальністю щодо відвідування занять і виконання вимог викладача. Ці студенти характеризуються переконаністю в необхідності подолання труднощів навчального процесу, чітко усвідомлюють значущість систематичних занять фізичною культурою, їм властива зібраність, організованість, цілеспрямованість поведінки, осмисленість рішень і дій. В екстремальних умовах вони не бояться відповідальності, часто люблять ризик, не розгублюються в разі зіткнення з непередбаченими труднощами й обставинами.

Слід також зазначити, що деяким студентам з високим рівнем розвитку вольових якостей бракує: а) критичного ставлення до своїх вчинків і недоліків; б) самоаналізу власних дій і поведінки; в) бажання вникати в суть мотивів своєї діяльності; г) прагнення до активної зміни своїх негативних рис поведінки і характеру.

Середній рівень вольового розвитку у студентів виявляється в розумінні важливості занять фізичними вправами. Однак студенти цієї групи можуть пропускати заняття, відступають перед труднощами, часто змінюють мету занять фізичними вправами. Вони наполегливо і завзято працюють у процесі навчання за сприятливих для них умов (цікаві заняття, музичний супровід, похвала викладача тощо). Майже всі вольові якості в них менше розвинуті, що знижує ефективність регулювання свого психічного стану під час виконання великого за обсягом та інтенсивністю навантаження. Цілеспрямована, систематична і продуктивна

робота щодо вдосконалення їх фізичної готовності потребує від викладача цікавої організації і різноманітності проведення навчальних занять.

Низький рівень вольового розвитку у студентів характеризується нерішучістю, відсутністю наполегливості і завзятості під час виконання завдань і вимог програмного матеріалу. Студенти цієї групи добре усвідомлюють труднощі навчального процесу, але не бажають їх переборювати, не вміють підбирати прийоми і засоби для їх подолання. Цим студентам переважно властива, низька фізична підготовленість, неорганізованість, незібраність у поведінці, відсутність цілеспрямованості, самостійності та ініціативності під час пошуку засобів власного фізичного вдосконалення. Позитивний результат, певним чином, залежить від психологічного клімату на заняттях, підтримки викладача і товаришів.

Виходячи з аналізу й експериментальних досліджень основних компонентів, зв’язків і відносин, які характеризують навчальний процес з фізичного виховання і процес формування вольових якостей у студентів, було розроблено комплексну методику виховання вольових якостей. Ця методика включає в себе два види заходів, направлених на підвищення вольової активності студентів: 1) заходи, які мають на меті створення цілеспрямованої активності студентів щодо вирішення задач фізичного вдосконалення і зміцнення здоров’я; 2) заходи щодо використання спеціальних психолого-педагогічних засобів і дій на різних етапах навчального процесу з фізичного виховання (рис. 4.9).

Запропонована методика виховання вольових якостей не виключає загальноприйнятої методики фізичного виховання студентської молоді, а доповнює зміст засобів методичної системи (додаток Н, рис. Н2, табл. Н9–Н11). Наведені заходи і засоби виховання вольових якостей збагачують зміст навчальних занять з фізичного виховання, вносять різноманітність у навчальний процес, викликають інтерес у студентів своєю новизною та оригінальністю, що суттєво вдосконалює методичну систему фізичного виховання студентів-аграріїв.

Використовуючи в дослідженнях системний підхід, ми показали вольову підготовленість студентів у динаміці її розвитку. Психологічний аналіз волі як

психічного процесу особистості дозволив уникнути помилок у процесі дослідження. Тільки комплексне, тривале експериментальне дослідження студентів безпосередньо у процесі навчальних занять допомогло достатньо широко вивчити питання виховання вольових якостей студентів.

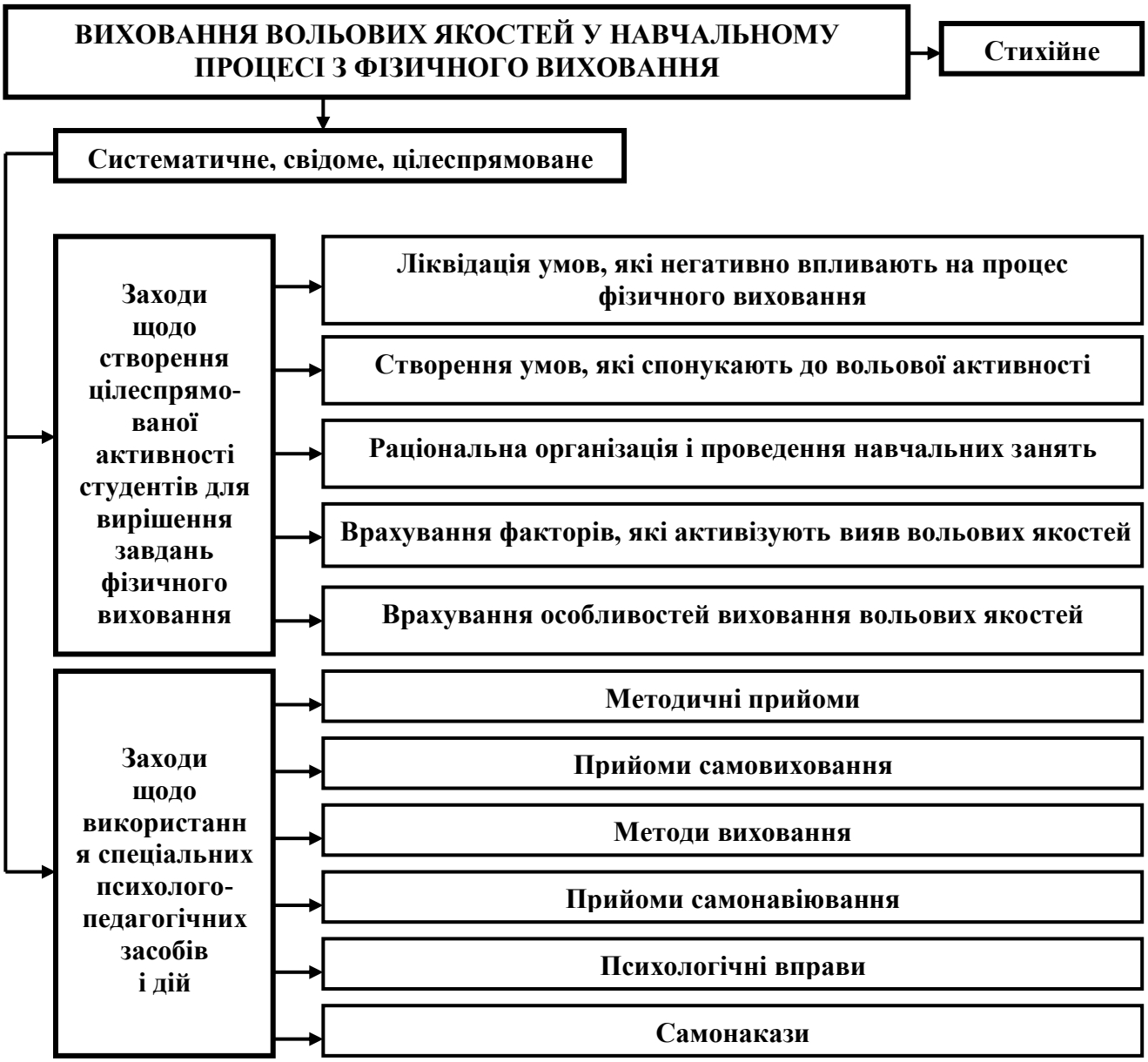


Рис. 4.9. Схема методики виховання вольових якостей студентів у процесі навчальних занять з фізичного виховання

Проведені експериментальні дослідження дають підстави вважати, що вольові якості є важливою складовою загальної фізичної підготовленості студентської молоді. Тому для їх виховання необхідно знати:

1. Удосконалення вольових рис характеру в ході навчальних занять з фізичного виховання є органічною частиною цього процесу. Основними умовами розвитку вольових якостей студентів є правильна організація навчання, активне ставлення до нього студента в разі наявності чіткої перспективної мети, плану і засобів її досягнення.

2. Провідними вольовими рисами характеру студентів у процесі навчальних занять з фізичного виховання і самостійних занять фізичними вправами є: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, витримка і самовладання, ініціативність і самостійність. Цілеспрямована діяльність щодо виховання вольових якостей студентів передбачає організацію їх підготовки таким чином, щоб забезпечувати гнучкі вияви структури вищезгаданих рис, яка має певні відмінності під час проведення самостійних занять щодо ініціативності і самостійності (додаток Н, табл. Н2).

3. Для визначення розвитку вольових якостей і загального рівня вольової підготовленості студентів у процесі навчальних занять з фізичного виховання доцільно використовувати 5-бальну оцінку даних рис. Упровадження методики бальної оцінки вольових якостей дало можливість отримати кількісні дані, що дозволило оперувати об’єктивними показниками в ході оцінювання вольової підготовленості студентів. Наявність методики оцінювання вольових якостей робить процес вольової підготовки студентів плановим, прогнозованим, керованим і контрольованим.

4. Вольові риси характеру, за даними кореляційного аналізу, тісно пов’язані між собою, що дозволяє розглядати їх як структурні елементи загальної вольової підготовленості студента. Високий зв’язок вольових якостей потребує їх комплексного розвитку в загальному процесі фізичного виховання студентів.

5. Рівень розвитку вольових якостей має достовірний кореляційний зв’язок з показниками фізичної підготовленості студентів. Найвищу залежність від вольових рис характеру має загальна витривалість (біг 3000 м – чоловіки, r = –0,479; біг 2000 м – жінки, r = –0,472). Високий кореляційний зв’зок має вольова підготовленість з показники силової і статичної витривалості, спритності та

гнучкості. Це дає підстави розглядати вольову підготовленість студентів як складову частину загальної фізичної підготовленості. Високий рівень фізичної підготовленості студента певною мірою може компенсувати розвиток вольових якостей. У той же час недостатній рівень спеціальної фізичної підготовленості студента не може бути повністю компенсованим виявами вольових рис особистості (додаток Н, табл. Н7, Н8).

6. Використання засобів і прийомів виховання вольових якостей студентами експериментальних груп протягом навчального року призвело до значного покращання результатів під час виконання тестів з фізичної підготовки. Отримані достовірні дані покращання результатів: у чоловіків – біг 3000 м, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині, піднімання тулуба в сід за 1 хв, човниковий біг 4 х 9 м, нахили тулуба вперед з положення сидячи; у жінок – біг 2000 м, біг 100 м, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, вис на зігнутих руках, піднімання тулуба в сід за 1 хв, човниковий біг 4 х 9 м, нахили тулуба вперед з положення сидячи (додаток Н, табл. Н16, Н17).

7. Систематичне використання студентами експериментальних груп протягом навчального року запропонованої нами методики виховання вольових якостей дозволило значно підвищити рівень теоретичних знань з питань вольової підготовки, зменшити цілий ряд недоліків у виявах вольових якостей і фізичної підготовленості, суттєво покращити результати під час виконання тестів з фізичної підготовки. Крім того, у студентів експериментальних груп суттєво підвищився рівень дисциплінованості, рівень відвідування занять з фізичного виховання, помітні старанність, організованість, самостійність та ініціативність. Таким чином, суттєве покращання всіх досліджуваних показників, зокрема, фізичних і вольових якостей, підверджує ефективність упровадження в навчальний процес з фізичного виховання методики виховання вольових якостей, спрямованої на формування вольової сфери студентів і розвиток їх фізичної підготовленості, що у цілому позитивно формує методичну систему фізичного виховання і робить навчальний процес більш змістовним, насиченим і доступним.

Для формування організаційно-змістового блоку методичної системи нами розроблені практичні рекомендації щодо виховання вольових якостей студентів у процесі занять фізичними вправами:

1. Для планування вольової підготовки студентів складається план виховання вольових якостей, де вказуються загальні і часткові завдання, засоби вирішення і організаційно-методичні вказівки, що є складовою частиною до кожного навчального заняття (додаток Н, табл. Н12, Н13).

2. Успішного виховання вольових рис характеру можливо досягти систематичним уведенням у навчальний процес спеціальних завдань і психолого-педагогічних заходів, які задовольняють такі вимоги: а) зміст завдань повинен відображати специфіку навчальної діяльності студентів з фізичного виховання; б) завдання мають бути направлені на розвиток м'язових і вольових зусиль; в) завдання повинні містити дієву, установку спрямовану на подолання труднощів різного ступеня складності.

3. У навчальному процесі необхідно створювати умови, які сприяють подоланню об'єктивних і суб'єктивних труднощів, зважаючи на це, слід приділяти увагу таким компонентам навчального заняття: а) організаційну частину навчального заняття направляти на встановлення ділового й емоційного контакту зі студентами, максимально конкретизувати виконання спеціальних завдань; б) поєднувати постановку цілей і завдань підвищення рівня фізичної підготовленості з одночасним рішенням задач виховання вольових якостей; в) перед виконанням цілеспрямованих завдань створювати у студентів мобілізаційну готовність до подолання труднощів, добиваючись вияву таких психологічних станів: ясного усвідомлення конкретного завдання; розуміння важливості і необхідності його виконання; позитивного ставлення до труднощів та упевненості у власних силах; готовності докласти максимум вольових зусиль і концентрації уваги для вирішення конкретних завдань навчального процесу.

4. Дієвими чинниками процесу виховання і самовиховання вольових якостей є: а) зразковий педагогічний, морально-вольовий образ викладача; б) неухильні

доброзичливі і наполегливі вимоги викладача; в) високий освітньо-виховний рівень навчальних занять; г) вимоги кафедри і навчальної програми.

5. Під час аналізу досягнутих результатів головну увагу слід приділяти не самому результату, а активності та цілеспрямованості, з якою він був отриманий. У ході атестації враховувати не тільки досягнуті результати виконання тестів, але і розвиток вольових якостей, загальне ставлення студента до навчальних занять. Слід також звертати увагу на фізичну підготовленість і природні задатки студентів, оскільки володіючи дуже хорошими здібностями, студент швидко добивається успіху, хоча при цьому виявляє невисоку вольову активність. У цьому разі хороші задатки можуть відігравати негативну роль для розвитку волі.

Методика виховання вольових якостей викладена у монографії "Фізичне виховання і воля" [225] та у публікаціях [168, 170, 220 та ін.].

4. Методика проведення занять з фізичного виховання в умовах малих доз радіаційного забруднення навколишнього середовища. Метою даної методики є формування екологічного світогляду, що надасть можливість студентові вільно орієнтуватися в навколишньому природному середовищі, використовувати його фактори для зміцнення здоров'я, підвищення своєї працездатності та відновлення функціональних можливостей організму в умовах малих доз радіаційного забруднення.

Належний стан здоров'я студентів залежить від соціального, економічного і духовного розвитку суспільства, стану навколишнього середовища, прибирання відходів, наявності достатньої кількості повноцінної і безпечної їжі, чистої води, свіжого повітря та певних науково-освітніх знань щодо поведінки у навколишньому середовищі і використання його природних ресурсів.

У той же час рівень захворюваності відображає ступінь адаптованості студентів до умов середовища, а структура захворюваності – питому вагу кожного захворювання в їхній загальній кількості. Аналіз причин захворюваності та умов середовища, в якому проживають студенти, свідчить про необхідність захисту кожної конкретної особистості від впливу негативних чинників середовища.

Серед 63 % студентів, які тривалий час проживали в зонах підвищеного радіонуклідного забруднення, виявлено загальну слабкість, частий головний біль, швидку втому, підвищену дратівливість, пітливість, поганий сон, запаморочення, погіршення пам'яті, часті респіраторні захворювання, болі в суглобах, м'язах, кістках під час фізичного навантаження і без нього. Студенти часто звертались (2–5 разів на рік) за медичною допомогою з приводу респіраторних захворювань, ангіни, карієсу зубів, остеохондрозу тощо [441].

У ході обстеження пульсу, артеріального тиску, а також фізичного розвитку з допомогою антропометричних показників суттєвих відхилень від норми не виявлено. В той же час у 30 % обстежених студентів спостерігалася блідість слизових оболонок та шкіри, задовільний розвиток м'язової системи. А також часто фіксувалося зменшення гемоглобіну крові та еритроцитів, зниження або, рідше, збільшення маси тіла. Під час огляду і пальпації щитовидної залози у 56 % діагностувалась гіперплазія I–II ступеня, переважно у дівчат. Життєва ємність легень і відповідно життєвий індекс у 33 % обстежених виявився зниженим. Індекс Руф'є, який характеризує стан серцево-судинної системи і рівень фізичної підготовки, у 42 % коливався в градації "задовільно", а у 12 % – "погано" [441].

Вивчення заходів щодо збереження студентами власного здоров'я у зв'язку із забрудненням навколишнього середовища внаслідок аварії на Чорнобильській АЕС показало, що 57,9 % із них взагалі не зважають на цю ситуацію і не вживають жодних профілактичних заходів. Тільки незначна частина студентів – 15,3 % (як правило, ті, що вже мають проблеми зі здоров'ям) проходять обстеження в діагностичних центрах, 7,6 % – додатково займаються фізичними вправами для зміцнення здоров'я, 11,1 % – відвідують сауну, 8,9 % – споживають чисті продукти радіозахисної дії, 5,1 % – вживають хімічні препарати радіозахисної дії, які призначені лікарем (додаток Д, табл. Д14).

У ході формування навчальних планів з фізичного виховання в районах, які постраждали від аварії на ЧАЕС, а також у районах, забруднених за рядом інших показників (наявність важких металів, нітратів, пестицидів, домішок хімічних і біологічно активних речовин у воді, повітрі та продуктах харчування), слід

враховувати екологічний стан того чи іншого регіону і відповідно до санітарно-гігієнічних та екологічних вимог планувати процес фізичного виховання та спортивно-масові і фізкультурно-оздоровчі заходи.

У результаті проведених досліджень визначені чинники та концептуальні і методичні положення, реалізація яких забезпечує ефективну життєдіяльність в умовах підвищеної радіації. До них належать: дотримання здорового способу життя; повноцінне і радіозахисне харчування; фізичне тренування в обсягом 4–8 годин на тиждень з переважним використанням аеробних вправ; помірні, адекватні можливостям організму фізичні навантаження; загартування організму; регулярне перебування на свіжому повітрі з метою загартування і насичення організму киснем (для підвищення резистентності і забезпечення відновлюваності організму) – 1,5–2 години на день, стійкість до радіофобії. Численними дослідженнями [176, 195, 402, 406, 506, 573 та ін.] доведено, що фізичні вправи є могутнім засобом розширення адаптаційних резервів організму і підвищення його резистентності до різних ушкоджувальних зовнішніх дій, у тому числі і до іонізуючого випромінювання.

У ході навчання студентів рухів, особливо складнокоординованих, а також під час формування пристосовувальних реакцій організму до навколишнього середовища слід враховувати, що стійка адаптація виникає поступово і потребує тривалого і багаторазового повторення та впливу на організм відповідних подразників. Раціонально побудована система фізичного виховання студентів призводить до позитивного зростання функціональних можливостей органів і систем організму за рахунок удосконалення адаптаційних механізмів. У той же час використання надмірних навантажень, які потребують надмірної мобілізації структурних і функціональних ресурсів органів і систем організму, в кінцевому підсумку призводить до переадаптації, яка виявляється у виснаженні і зношенні функціональних систем. Натомість використання дуже низьких навантажень або припинення тренувань не забезпечує підтримки досягнутого рівня пристосовувальних змін, призводить до зворотного процесу адаптації – деадаптації. Чим швидше формується адаптація, тим складніше підтримується

досягнутий рівень і тим швидше вона втрачається після припинення занять фізичними вправами або тренувань.

Набуті умовні рефлекси у процесі навчальних занять і спортивних тренувань розширюють можливості студентів до ефективного освоєння не тільки моторних навичок і вмінь, пов'язаних з професійною діяльністю, але й сприяють формуванню функціональних резервів, тобто прихованих можливостей організму, що можуть бути реалізовані в екстремальних умовах життя і трудової діяльності. У той же час особливістю добре адаптованих функціональних систем організму є їх виключна гнучкість і лабільність у досягненні одного і того ж кінцевого результату за різних станів зовнішнього і внутрішнього середовища.

Регулярні і правильно нормовані фізичні вправи розширюють функціональні та адаптаційні можливості серцево-судинної, дихальної та інших систем до підвищення рівня окислювально-відновлюючих процесів, сприяють загальному пристосуванню організму до негативних умов навколишнього середовища.

Найбільш ефективними фізичними вправами фізичної культри в умовах радіонуклідного забруднення є ті, які тренують у людині витривалість (фізичні вправи аеробного характеру): ходьба, біг, катання на лижах і ковзанах, спортивні ігри тощо. Фізичні навантаження повинні бути по силах і, що не менш важливо, повинні змінюватися відпочинком з розслабленням м'язового апарату. Весь руховий режим дня студентів слід будувати так, щоб чергувались фази рухової активності і фази спокою. Забезпечити необхідний діапазон пристосування до несприятливих умов навколишнього середовища, зміцнити адаптаційні можливості організму можна за допомогою засобів фізичного виховання [51, 176, 230, 256, 402, 406, 573 та ін.].

Існують методи стимуляції інтенсивності обмінних процесів, які знижують негативний вплив радіації на кісткову тканину. Це спеціальні розтягування зв'язок, м'язів, вправи на гнучкість і статичні пози, що активізують зони росту клітин. Оскільки зв'язки прикріплюються до кістки в зоні росту клітин, то їх тривале напруження стимулює заміну старих клітин молодими. Відмираючи, клітини разом з накопиченими в них радіонуклідами виводяться із організму.

Таким чином, в умовах радіонуклідного забруднення слід особливу увагу звернути на розвиток гнучкості.

Крім вищевикладених рекомендацій для студентів, які мають фізичні вади, захворювання, низький рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості, а також мешкаються в умовах забрудненого навколишнього середовища, як-то – в регіонах дії малих доз радіоактивного випромінювання, необхідно рекомендувати:

1) планувати і проводити заняття фізичними вправами так, щоб піднімати їх емоційний стан, сформувати у них потяг до занять з фізичного виховання, прищипити навики здорового способу життя (виконання фіззарядки, дотримання правил загартування, режиму навчання, праці та відпочинку, гігієнічних вимог тощо);

2) звернути особливу увагу на освітню роботу, враховуючи вік, інтереси, мотиви, стан забрудненого навколишнього середовища;

3) давати навантаження низької і середньої інтенсивності (ЧСС не перевищує 130–140 за 1 хв), зміст практичних занять повинен бути спрямований на забезпечення високого позитивного емоційного рівня (рухливі і спортивні ігри, вправи на тренажерах, музичний супровід);

4) вводити додатково засоби відновлення працездатності центральної нервової системи (доброзичливий і емоційний психологічний клімат навчальних занять);

5) подавати навчальний матеріал з урахуванням можливостей матеріальної бази, запитів студентів, стану їх здоров’я і фізичної підготовленості;

6) визначити на основі тестів з оцінки фізичної підготовленості показники для кожної групи з урахуванням захворювань, що дасть можливість простежити за динамікою фізичної підготовленості кожного студента;

7) виключити виконання нормативів з фізичної підготовки, які протипоказані стану здоров’я, фізичним вадам і захворюванням;

8) застосовувати на навчальних заняттях індивідуальний та диференційований підхід (розподілити студентів на підгрупи: сильну, середню, слабку);

9) добиватись проведення огляду стану здоров’я на початку навчального року, в середині і наприкінці, що дасть змогу простежити за станом здоров’я та вносити корективи до робочої програми;

10) систематично і широко застосовувати вправи на дихання, розслаблення та розтягування м’язів;

11) розвивати потреби спілкування з природою, використовуючи природні чинники для зміцнення здоров’я і підвищення фізичної підготовленості.

На процес формування адаптації студентів до фізичних навантажень можуть також негативно впливати:

- нераціональне планування навчального процесу з фізичного виховання у ВНЗ;

- застосування надмірних навантажень, які не відповідають рівню фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів;

- низький рівень навантаження у процесі занять;

- незадовільні санітарно-гігієнічні та екологічні умови;

- рівень психічного і розумового навантаження;

- вікові та статеві особливості розвитку.

Заходи щодо профілактики стану здоров’я студентської молоді на регіональному рівні повинні враховувати:

- детальне вивчення всіх чинників ризику в разі зміни стану здоров’я молоді;

- місцеві, природні, еколого-гігієнічні і соціально-економічні особливості життя та умови проживання студентів (побут, режим і якість харчування).

Методика проведення занять з фізичного виховання в умовах малих доз радіаційного забруднення навколишнього середовища викладена у монографіях: “Проблеми екології у фізичному вихованні” [203, с. 130–140], “Життєдіяльність та рухова активність” [175, с. 433–448], навчальному посібнику [176, 504,] та у публікаціях [162, 171, 176, 221, 227, 230 та ін.].

5. Методика проведення навчальних занять з фізичного виховання в умовах різних температурних чинників. Для формування методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв екологічна освіта і виховання є специфічною

формою регуляції взаємодії особистості студента з навколишнім середовищем, а особливо з тими його сторонами, де відбувається навчальний, тренувальний і відновлювальний процеси. Проблема проведення навчальних занять з фізичного виховання на відкритому повітрі протягом усього навчального року була і залишається у ВНЗ України однією з найактуальніших. Нині в Україні в жодному з ВНЗ матеріально-технічна база кафедр фізичного виховання не відповідає європейським стандартам: не вистачає приміщень для роздягалень, студенти не мають можливості прийняти душ після занять, обмаль спортивних залів, обладнання, а в ряді нових приватних вузів вони взагалі відсутні. Тому проведення навчальних занять на вулиці залишається єдиним шляхом вирішення завдань фізичного виховання студентів. При цьому слід урахувати, що коливання температури навколишнього середовища в середній смузі України може перевищувати 60 ºС [360]. Однак відсутність спеціальних знань і досвіду у викладачів кафедр фізичного виховання, а також відповідних наукових знань у галузі фізіології і медицини не дозволяли ефективно організувати і провести навчальні заняття з фізичного виховання в умовах жари і холоду.

Температурні умови залежать від багатьох чинників: широти місцевості, теплової енергії Сонця, шарів повітря, наявності морів, морських течій, висоти над рівнем моря, а також можуть коливатися протягом року і доби. Завдяки терморегулюючим механізмам, якими керує центральна нервова система, людина може пристосуватися до різних температурних умов.

Оптимальна температура повітря для повноцінної життєдіяльності людини в умовах основного обміну коливається у межах 18–22 °С. Інтенсивна фізична діяльність потребує зниження оптимальної температури повітря. Зокрема, навантаження з ЧСС 140–150 за 1 хв найуспішніше виконується за температури повітря 16–17 °С, збільшення ЧСС до 170–180 за 1 хв пов’язане із зміною зони комфортності до 13–14 °С [86, 539, 540].

Формування стійкої адаптації організму до температурних умов навколишнього середовища є важливим фактором підготовки студентів до вимог професійної діяльності, профілактики різних захворювань, розкриття внутрішніх

механізмів пристосування до природного середовища. Адаптація, або загартувальний ефект, досягається шляхом систематичної багаторазової дії того або іншого чинника і поступового підвищення його дозування, тільки за таких умов розвивається пристосованість організму, вдосконалюються нейрогуморальні та обмінні процеси, підвищується загальний опір організму до дії несприятливих факторів навколишнього середовища.

Загартовування організму носить специфічний характер, тобто воно визначається постійним зниженням чутливості організму тільки до дії певних фізичних факторів. Після того як припинилися процедури загартування, ступінь загартованості знижується, і, як правило, через один-півтора місяці стійкість до тих чи інших фізичних чинників втрачається.

Проведення навчальних занять з фізичного виховання з інтенсивним навантаженням в умовах жари пов’язане з накопиченням в організмі студентів тепла як за рахунок інтенсифікації метаболізму, так і за рахунок дії високої температури навколишнього середовища. Істотний вплив на величину теплового навантаження чинять також швидкість руху повітря і теплова радіація.

Стійкість студентів до умов жари значною мірою залежить від умов навколишнього середовища, місця їх тривалого проживання та способу життя. Часте перебування і тренування в умовах високої температури, застосування сухоповітряної і парної лазень, значний обсяг фізичного навантаження, що викликає інтенсивне потовиділення, належать до важливих чинників підвищення теплостійкості організму людини [86].

Спостереження за студентами аграрних університетів також показали, що студенти, що проживали в сільській місцевості і влітку працювали у полі, досить комфортно себе поводили на стадіоні під час занять з фізичного виховання за високої температури навколишнього середовища. У той же час студенти, які не були адаптовані до тривалого перебування на сонці, не могли виконувати планові фізичні навантаження. Як правило, у них спостерігалося зниження працездатності, швидкості, координації, точності рухів, погіршення самопочуття, поява апатії, а також зниження вольових виявів. За період проведення досліджень

зафіксовано 27 випадків втрати свідомості студентами під час проведення навчальних занять в умовах підвищеної і високої температури навколишнього середовища з використанням навантажень середньої і вищої від середньої інтенсивності.

Наші дослідження показали, що температура повітря не є достатньо точним показником загального фізіологічного навантаження на організм студентів під час проведення навчальних занять з фізичного виховання, а перш за все це рівень фізичної підготовленості студентів, стан їх здоров'я та адаптованість до фізичних навантажень за різних температурних умов. Усі студенти (27 чоловік), які втратили свідомість під час проведення навчальних занять, мали незадовільний, низький і нижчий за середній рівень фізичної підготовленості, відхилення в стані здоров'я та фізичного розвитку, перенесли хвороби, не займалися систематично фізичними вправами та загартовувальними процедурами.

Під час виконання великих навантажень в умовах високої температури навколишнього середовища гіпертермічні травми можуть носити такий характер: 1) судоми м'язів; 2) теплове перевантаження; 3) тепловий і сонячний удари. Судоми, що є найменш небезпечним видом розладів, характеризуються сильними спазмами скелетних м'язів, як правило, тих, що несуть найбільше навантаження в ході виконання роботи, що, найімовірніше, пов'язано з втратою мікроелементів і зневодненням організму. На навчальних заняттях з фізичного виховання практично судоми м'язів у студентів не зустрічаються. Зафіксовані судоми м'язів у студентів під час участі у змаганнях з футболу, боротьби, легкої атлетики, лижних гонок.

У разі теплового перевантаження можуть виникати: блювота, запаморочення, задишка, різке почастішання пульсу, зниження кров'яного тиску, що є наслідком різкого зниження ефективності діяльності серцево-судинної системи в результаті зневоднення організму і втрати мікроелементів. Ознаки теплового перевантаження досить часто зустрічаються у студентів (особливо жінок) під час виконання навантажень з високою інтенсивністю (біг, спортивні

ігри) під відкритим сонцем за температури навколишнього середовища понад 24 °С.

Щоб уникнути теплового удару, треба не допускати перегрівання, втрати води і солей організмом студентів. У жарку, сонячну погоду вимагати від студентів носити головний убір світлого кольору, спрагу вгамовувати прохолодною водою, обов'язково приймати вуглеводну і білкову їжу на сніданок. У разі тривалого перебування на сонці за високої температури навколишнього середовища, а також під час виконання фізичного навантаження організм втрачає багато рідини. Значна втрата рідини в організмі призводить до важких функціональних розладів. Єдиним реальним виходом з цього положення є споживання води в об'ємі, відповідному реальним втратам рідини [86, 540].

Навчальні заняття з фізичного виховання не призводять до великої втрати рідини в організмі студентів. Це більшою мірою стосується проведення влітку тривалих спортивно-масових заходів, змагань та виробничих практик на відкритих сільськогосподарських угіддях. Ефективність навчальних занять з фізичного виховання в умовах високої температури навколишнього середовища залежить від комплексу заходів, який передбачає: чергування фізичних навантажень з відпочинком, вірний підбір одягу і взуття, врахування індивідуальних особливостей і можливостей студентів (стан здоров'я, фізична підготовленість, стійкість до високої температури тощо).

На перших заняттях у жарку погоду необхідно обережно підходити до фізичних навантажень, особливо це стосується бігу на 3000 м у чоловіків і 2000 м у жінок. Заняття краще проводити на відкритих, добре провітрюваних майданчиках. На заняттях у парковій зоні або в лісі необхідно враховувати підвищену вологість повітря, що ускладнює тепловіддачу, тому слід також знизити фізичне навантаження.

У вступній частині заняття необхідно зменшити тривалість бігу і обсяг фізичних вправ, тому що організм не потребує зігрівання. В основній частині заняття слід робити короткі (5–12 хв) перерви (гіпотермічні паузи). Під час перерв студентів необхідно відвести в затінені місця з добрим провітрюванням. Паузи

заповнюються теоретичними відомостями, поясненням техніки виконання вправ, даються методичні поради, домашні індивідуальні завдання, а також проводиться котроль за ЧСС.

У ході підготовки до змагань і участі у спортивних змаганнях студентів спортивних відділень, що мають високий рівень спеціальної підготовленості, необхідно дотримуватися наукових рекомендацій, викладених у роботах М.М. Булатової, В.М. Платонова [86], В.М. Платонова [539, 540], Дж.Х. Вілмора, Д.Л. Костілла [112].

Недостатня адаптація організму до умов холоду, ігнорування способів захисту тіла від утрат тепла, нераціональне планування навчальних і тренувальних занять та проведення змагань у прохолодну, холодну і сиру погоду можуть призвести до гіпотермічних травм. У навчальній та позанавчальній діяльності у ВНЗ найчастіше зустрічаються переохолодження та відмороження. Переохолодження настає внаслідок порушення процесів терморегуляції в разі дії на організм фактора холоду і розладу функцій життєво важливих систем організму. Цьому сприяє, окрім холоду, втома та малорухомість студентів. Симптомами початку переохолодження є прискорене дихання і пульс, підвищення артеріального тиску. Коли настало переохолодження пульс і дихання уповільнюються, знижується температура тіла. Після припинення дихання серце може ще деякий час скорочуватися. В разі зниження температури тіла до 34–32 °С затьмарюється свідомість, припиняється вільне дихання, мова стає неусвідомленою. Якщо на навчальних заняттях студенти відчувають холод, то заняття слід припинити і студентів із вулиці відвести до приміщення.

Відмороження виникають у разі тривалої дії холоду, дотику тіла до холодного металу на морозі, підвищеної вологості і сильного вітру, дуже низької температури повітря. Сприяє відмороженню загальне ослаблення організму внаслідок голодування, втоми або захворювання. Найчастіше відморожуються пальці рук і ніг, ніс, вуха, щоки. Якщо у студентів виявилися симптоми переохолодження або відмороження, необхідно негайно надати першу допомогу.

Слід також ураховувати, що під час проведення занять на відкритому повітрі в умовах низької температури у студентів з порушеннями дихальної функції холодне повітря може викликати бронхоспазм і посилювати непрохідність дихальних шляхів [152]. Тому за температури повітря нижче 10 ºС не слід проводити заняття на відкритому повітрі з таким контингентом студентів.

На навчальних заняттях у холодну погоду необхідно планувати фізичне навантаження таким чином, щоб студенти весь час знаходилися в русі і якомога більше м'язів брало участь у цьому процесі. Корисні також додаткові вправи для пальців рук і ніг. Зігрівання організму в ході виконання фізичного навантаження в умовах зниженої температури навколишнього середовища сприяє підтриманню студентами нормальної температури тіла.

Охолодження або перегрівання, надмірні фізичні і психологічні навантаження, хвороби – все це призводить до розвитку у студентів комплексної неспецифічної реакції (стрес-синдрому). У зв'язку з цим у процесі навчальних занять студентам не слід давати надмірних навантажень, що не відповідають рівню їх підготовленості. Особливу увагу необхідно звертати на одяг. За низької температури повітря слід носити одяг з більш високим показником ступеня теплоізоляції [756]. Для вироблення стійкості до змін низької температури застосовується загартування організму до холоду. Воно може бути досягнуте шляхом раціонального використання сонця, повітря та води. Найбільш зручними та ефективними засобами є водні процедури: обтирання, обливання, душ, купання та систематичні заняття фізичними вправами протягом року на відкритому повітрі. Адаптація до факторів навколишнього середовища є однією із сторін підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності. Реалізація цієї функції фізичного виховання важлива в широкому соціальному й економічному плані. Вона визначається стійкою тенденцією інтенсифікації навчального процесу під впливом безпосереднього вдосконалення змісту і структури професійно-прикладної фізичної підготовки в аграрних ВНЗ України.

Методика проведення навчальних занять з фізичного виховання в умовах різних температурних чинників викладена у монографії “Проблеми екології у фізичному вихованні” [203] та у наших публікаціях [166, 171, 195 та ін.].

6. Методика активізації розумової діяльності студентів засобами фізичного виховання. Методична система фізичного виховання не може бути ефективною, якщо її зміст негативно відіб’ється на перебігу розумових процесів, які знизять якість успішності з інших навчальних дисциплін у ВНЗ. Тому в даний час розгортається велика робота щодо дослідження питань, пов’язаних з удосконаленням навчального процесу студентів, і однією з серйозних проблем цих досліджень є проблема активізації швидкості перебігу розумових процесів у студентів засобами фізичної культури і спорту. Відомо, що заняття фізичними вправами позитивно впливають мислення людини. У психологічній структурі рухового акту під час виконання фізичних вправ неодмінно присутні інтелектуальні компоненти. Внаслідок цього в разі виконання рухових дій поряд з функціональним виявляється і певний інтелектуальний ефект.

Заняття з фізичного виховання у ВНЗ, окрім розв’язання основних задач, покликані *створювати передумови для успішного опанування студентами всіх дисциплін* навчального плану. Однією з найбільш важливих вимог до повсякденного навчання студентів ВНЗ є розвиток психічних процесів, направлених на забезпечення високої розумової активності, показником продуктивності якої виступає швидкість перебігу розумових процесів.

Розроблена нами методика побудована на результатах власних досліджень, які вказують на те, що цілеспрямовані заходи щодо використання занять з фізичного виховання, направлені на активізацію розумової діяльності студентів, мають наперед плануватися і враховувати виявлені особливості швидкості перебігу розумових процесів протягом навчального дня, навчального тижня і навчального року. Виходячи з цього повинен будуватися розклад занять, який має передбачати:

1. Протягом навчального дня, навчального тижня і навчального року психічний стан студентів зазнає істотних змін, які відбиваються в динаміці

швидкості перебігу розумових процесів. Зміни у психічному стані і розумовій працездатності студентів одноманітні і однозначні: погіршення психічного стану позначається на зниженні швидкості перебігу розумових процесів (кількості і якості виконання розумових завдань), і навпаки, – покращання психічного стану призводить до підвищення рівня швидкості перебігу розумових процесів.

2. Протягом навчального дня, навчального тижня і навчального року зміни швидкості перебігу розумових процесів відбуваються, відповідно, за закономірною динамікою:

а) протягом навчального дня бистрота перебігу розумових процесів характеризується трьома періодами: тривалим періодом утягування в навчальний процес (від початку першої пари і до кінця другої), незначним за тривалістю періодом стійкого рівня працездатності (перша половина третьої пари), подальшим періодом зниження працездатності, рівень якої до кінця навчального дня виявляється нижчим від початкового (додаток П, табл. П1, П2);

б) у динаміці бистроти перебігу розумових процесів протягом навчального тижня період утягування в навчальний процес триває до вівторка, найвищий рівень розумової активності відмічений у середу і четвер, після чого впродовж подальших днів відбувається неухильне зниження показників активності розумових процесів, які до кінця шостого навчального дня виявляються нижчими за початковий рівень (додаток П, табл. П4, П5);

в) протягом навчального року найвища швидкость перебігу розумових процесів припадає на середину першого семестру, в кінці навчального року показники нижчі за початковий рівень (додаток П, табл. П6, П7).

3. Динаміка швидкості перебігу розумових процесів свідчить про те, що найскладнішим і напруженим для студентів є перший курс. Студенти першого курсу суттєво відрізняються щодо швидкості і якості складання прикладів від студентів другого, третього і четвертого курсів з високим статистичним рівнем достовірності ($P < 0,001$). Студенти першого курсу починають навчання на значно зниженому функціональному рівні і до кінця навчального року не можуть відновити розумову працездатність. Випускні іспити в школі, вступні іспити у

ВНЗ, нові обставини, велике навчальне навантаження, недостатня рухова активність, незадовільний побут негативно впливають на стан першокурсників. Розумове стомлення не переходить у стан перевтоми і відновлюється після відпочинку, дотримання раціонального навчального і рухового режиму, покращання санітарно-гігієнічних умов проживання, збалансованого харчування тощо (додаток П, табл. П3, П8).

4. Швидкість перебігу розумових процесів залежить від багатьох чинників: освіченості, запасу знань і досвіду, вміння швидко “дістати” знання з пам’яті та застосовувати їх у конкретних умовах діяльності. Студенти економічного факультету, які відрізнялися кращою дисциплінованістю й успішністю у школі та під час навчання у ВНЗ, а також складали іспити з математики при вступі і в процесі навчання, показали в складанні прикладів кращі результати за студентів агрономічного і зооінженерного факультетів, а також зробили менше помилок під час розв’язання прикладів, з високою різницею достовірності (додаток П, табл. П9).

5. За індивідуальними особливостями швидкості перебігу розумових процесів серед студентів умовно можна виділити чотири типи: 1) з високою якістю і високою швидкістю розв’язання задач; 2) з низьким значенням обох параметрів; 3) з високою якістю і низьким значенням параметрів швидкості; 4) з низькою якістю і високим значенням параметрів швидкості перебігу розумових процесів.

Проте слід зазначити, що у багатьох аграрних ВНЗ зосереджені висококваліфіковані наукові кадри з якісною спеціальною підготовкою, але не завжди це можна сказати про їх психологічну і педагогічну кваліфікацію, оскільки вона отримується в результаті спеціальних знань і педагогічного досвіду. До того ж в даний час у літературі ще недостатньо викладені питання методики покращання швидкості перебігу розумових процесів студентів за рахунок широкого використання різноспрямованих занять з фізичного виховання.

Рухова діяльність, організована у вигляді взаємодії дидактичного матеріалу і спеціально визначених відповідних фізичних вправ, не тільки сприяє

покращанню м’язово-суглобної чутливості та розвитку координаційних здібностей, але й стимулює вищу нервову діяльність, своєчасно забезпечує зняття розумової і м’язової статичної втоми [578].

Запропонована нами програма активізації розумової діяльності засобами фізичного виховання (рис. 4.10) об’єднала основні форми і засоби фізичного виховання студентської молоді, які направлені на вирішення основних завдань: 1) збереження та зміцнення здоров’я; 2) профілактику та корекцію порушень постави та опорно-рухового апарату; 3) розвиток основних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості); 4) оволодіння важливими життєво необхідними та професійно-прикладними вміннями та навичками; 5) відновлення розумової працездатності та покращання швидкості перебігу розумових процесів.

Основною умовою покращання швидкості перебігу рузумових процесів студентів як в аудиторних заняттях, так і у позааудиторний час, є цілеспрямований, спеціально організований процес чергування розумової діяльності з фізичною. Застосування засобів фізичної культури і спорту у процесі навчальної діяльності студентів значно підвищує їх розумову активність. Найбільший ефект в умовах навчальної діяльності припадає на заняття з кривою фізіологічного навантаження в середині заняття з використанням емоційних чинників (ігри, естафети, функціональна музика тощо). У період екзаменаційної сесії і великого навчального навантаження не слід застосовувати навчально-тренувальні заняття з великим обсягом та інтенсивністю виконуваної роботи, оскільки це негативно позначається на швидкості перебігу розумових процесів, а в цілому і на успішності студентів-спортсменів.

Систематичні заняття фізичними вправами з малою і середньою інтенсивністю навантаження та застосування фізкультурних пауз під час підготовки домашніх завдань позитивно впливають на стан здоров’я, рівень фізичної підготовленості і загальної успішності студентської молоді. Планомірне і раціональне застосування фізичних вправ у режимі навчальної діяльності позитивно впливає на розумовий розвиток і розумову діяльність студентів.

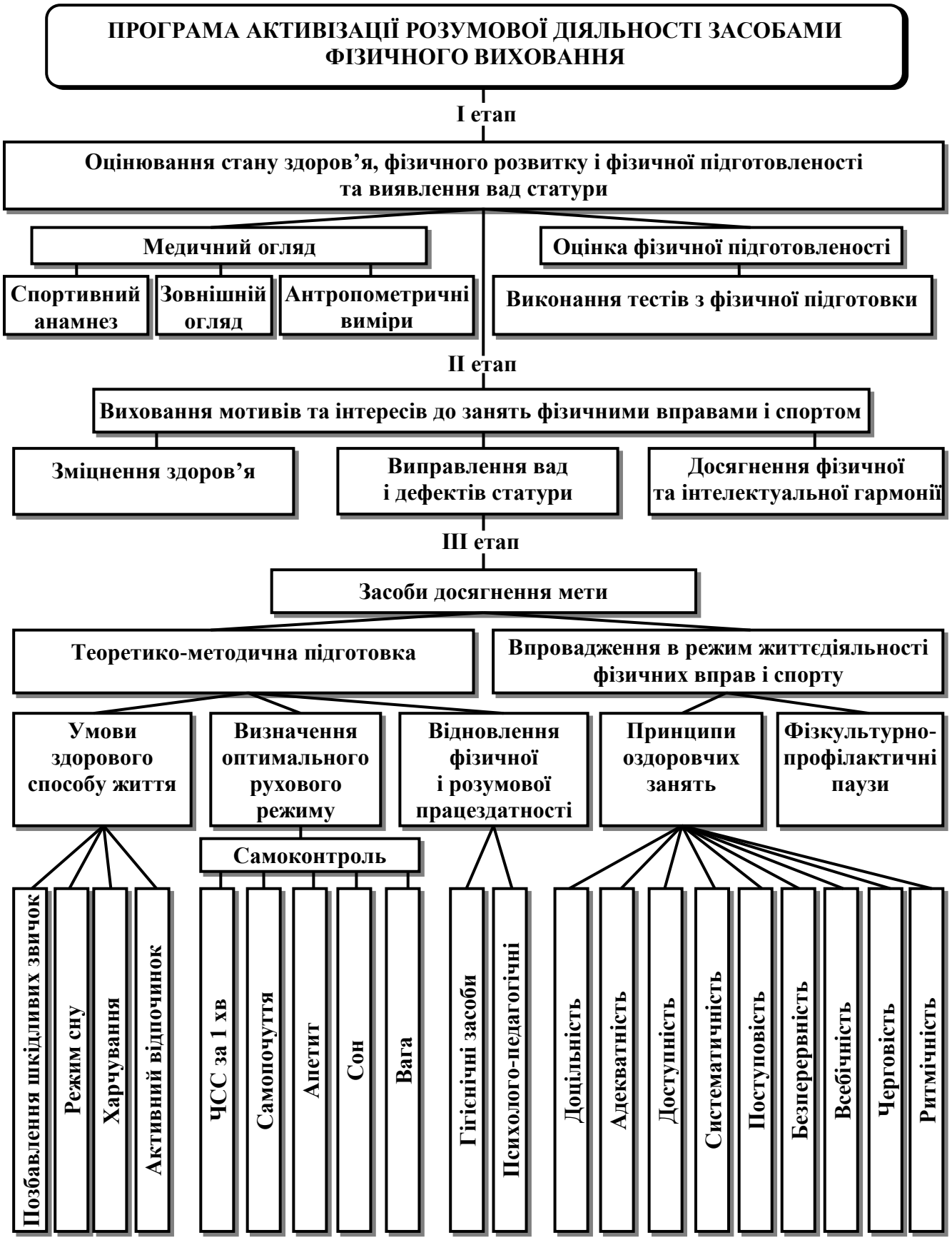


Рис. 4.10. Зміст фізкультурно-оздоровчої діяльності за умови активізації бистроти перебігу розумових процесів

Самостійні заняття фізичними вправами спонукають студентів по-іншому розглядати суть і зміст навчання у ВНЗ, стимулюються активність і пізнавальний інтерес. Під час планування навчально-тренувальних занять студентів спортивних відділень необхідно враховувати обсяг і характер їх навчального навантаження протягом дня, тижня і року. Слід також дотримуватися індивідуального підходу в застосуванні фізичних навантажень, особливо у спеціальному і спортивному відділеннях. Удосконалення навчального процесу з фізичного виховання на основі врахування індивідуальних особливостей швидкості перебігу розумових процесів у студентів та їх динаміки протягом навчального дня, тижня, року надає нові пропозиції для дидактики вищої школи.

Методика активізації розумової діяльності студентів засобами фізичного виховання та особливості швидкості перебігу процесів мислення студентів викладені у монографії “Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів” [172], публікаціях [167, 177 та ін.] та у додатку П.

Висновки до четвертого розділу

1. Формуванню мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання та здорового способу життя сприяють:

- усвідомлення феномена цінності здорового способу життя як необхідної умови зміцнення здоров’я, збереження високої працездатності та життєдіяльності;

- якісні зміни у системі ціннісних орієнтацій особистості студента (думки, почуття, ціннісні орієнтації, потреби, інтереси та інше, що складає зміст спрямованості особистості студента);

- активне прагнення до усвідомлення краси спортивної постави, естетичного сприйняття легких, граціозних, вишуканих рухів та створення свого естетичного образу;

- становлення особистості студента як суб’єкта суспільної діяльності та здатність його створювати і послідовно втілювати власну програму духовного і фізичного саморозвитку;

- наявність активної потреби глибокого самопізнання, саморозвитку та самооздоровлення на базі адекватної самооцінки свого організму, отриманої у процесі особистісно орієнтованого розвивального та виховуючого навчання з фізичного виховання;

- формування демократичних і гуманних взаємовідносин між студентами та викладачами на засадах співробітництва;

- переорієнтування навчального процесу з фізичного виховання у ВНЗ з навчально-тренувального на фізкультурно-оздоровчий.

2. Технологія впровадження організаційно-змістового блоку методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів формує зміст навчально-виховного процесу згідно з навчальною програмою з фізичного виховання для студентів III–IV рівнів акредитації, яка передбачає: теоретичні і методичні основи фізичного виховання, практичний розділ (фізична підготовка, ППФП) і контроль. Основу технології формування організаційно-змістового блоку методичної системи становила комплексна дидактична мета фізичного виховання. Із комплексної дидактичної мети виокремлювалися інтегруючі дидактичні цілі, завдання і формувався зміст навчального матеріалу, в якому виділялися відповідні елементи знань, умінь, навиків і компетенцій. Під кожну мету сформовано зміст з його теоретичними й практичними компонентами, структурою, видами зв’язку, способами та результатами функціонування різних процесів фізичної підготовки, ППФП, фізкультурно-оздоровчого та спортивного середовища.

3. Впровадження процесуально-діяльнісного блоку методичної системи, застосування методу моделювання та особистісно орієнтованого фізичного виховання студентів дало можливість розробити відповідну технологію навчального процесу, яка сприяла:

- формуванню мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до фізичного виховання шляхом: 1) *гуманізації навчального процесу* з фізичного виховання і підвищення *соціальної активності* студентів; 2) *активізації естетичного виховання*; 3) *особистісно орієнтованим підходом* до студента.

При цьому слід опиратися на те положення, що виховує не сама по собі фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність, а насамперед відносини, в які вступають студенти у процесі цієї діяльності;

- спрямування мети та завдань фізичного виховання на розвиток освіченості, самостійності, ініціативності, набуття теоретичних знань, формування практичних умінь і навиків, розвиток фізичних здібностей, підвищення рівня фізичної працездатності та фізкультурно-оздоровчої і спортивної компетентності студентів;

- забезпечення розвитку особистості студента в умовах функціонування системи фізичного виховання в аграрних ВНЗ шляхом удосконалення змісту засобів, методів та форм організації педагогічного процесу.

4. Реалізація діагностичного блоку методичної системи показала, що методична система сприяє: 1) особистісному фізичному вдосконаленню студента; 2) оволодінню методикою передачі фізкультурно-оздоровчих і спортивних знань, умінь, навиків і компетентностей. Реалізація цих рівнів взаємопов’язана і взаємообумовлена. Особистісне фізичне вдосконалення студента є базовим для формування у студентів певних знань, умінь і навиків і закладає підґрунтя для методичних фізкультурно-оздоровчих і спортивних компетентностей, розкриває студентам зміст фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності. Методичний рівень виконує функцію адаптації методів, форм, засобів фізичного виховання та спортивної діяльності до природних умов життєдіяльності та праці на виробництві.

5. Усі компоненти методичної системи фізичного виховання вивчаються в конкретних умовах навчального процесу, залежать від особливостей контингенту студентів, вимог часу та інших внутрішніх і зовнішніх чинників, які можуть впливати на формування майбутнього фахівця як позитивно, так і негативно. Тому інваріантні характеристики навчального процесу дозволили виокремити підсистеми з методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв, за допомогою яких реалізуються концептуальні принципи підготовки до життєздатності та професійної діяльності, які отримали назву авторських

методик. Ці методики, не лише розв’язують окремі аспекти фізичного виховання студентів, без їх цілісного використання у методичній системі концептуальні основи не можуть виявитися у повному обсязі. Авторство методик розглядається в контексті інновацій, які суттєво вдосконалюють навчальний процес з фізичного виховання в аграрних ВНЗ України.

РОЗДІЛ 5
ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МОДЕЛІ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ

Ефективність – це ступінь відповідності системи своєму призначенню. Ефективність методичної системи фізичного виховання у навчально-виховному процесі може бути визначена як ступінь відповідності досягнутих результатів прогнозованим. Загальний критерій ефективності функціонування методичної системи може бути визначений як сукупність часткових показників, які підвищують якість її впливу на навчальний процес.

Методична система фізичного виховання розглядається нами як науково обґрунтована структура, що встановлює норми і правила фізичного виховання студентів-аграріїв. Її ефективність перевірена у спеціально організованому експериментальному навчальному процесі з фізичного виховання.

Перевірка ефективності результатів проведених досліджень здійснювалася шляхом тестування та анкетування студентів. Комплексна система оцінювання ефективності впровадження моделі методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв проводилася на кафедрі фізичного виховання ЖНАЕУ і передбачала програмно-цільовий підхід до забезпечення якості підготовки та інтеграції управління різними сторонами навчання і виховання 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 корегування навчального процесу.

Результати системи оцінювання функціонування моделі методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів наведені в наших публікаціях [182, 188, 226].

5.1. Критерії та рівні готовності студентів-аграріїв з фізичного виховання до майбутньої професійної діяльності

З метою виявлення ефективності дії моделі методичної системи фізичного виховання майбутніх аграріїв нами було визначено критерії як ознаки, що засвідчують міру якісної фізкультурно-оздоровчої і спортивної підготовки студентської молоді. Дієвість моделі методичної системи оцінюється за конкретними показниками з урахуванням: 1) підвищення ефективності навчального процесу з фізичного виховання в аграрних ВНЗ; 2) рівня готовності студентів-аграріїв до фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності під час їх професійної роботи в аграрному секторі.

Під *ефективністю* функціонування методичної системи фізичного виховання, окрім оволодіння загальними завданнями фізичного виховання, слід розглядати появу у студентів *фізкультурно-оздоровчих компетенцій* як деяких внутрішніх, потенційних, прихованих психологічних новоутворень: знань, мотивів, уподобань, інтересів, умінь, навиків, програм дій, систем цінностей, ставлень до фізкультурно-оздоровчої діяльності, які виявляються у методичній компетентності з упровадження і передачі їх іншим членам суспільства, зокрема у процесі професійної діяльності в аграрному секторі, розвитку соціальної інфраструктури села.

Формування *фізкультурно-оздоровчих компетенцій* у студентів-аграріїв в умовах експериментального навчання проходило з точки зору *соціально-практичної обумовленості і значущості* (для чого вони необхідні в соціумі). Разом з тим зверталася увага на *смислові орієнтації* студентів щодо компетенцій, їх *особистісну значущість* (для чого агроному, ветеринарному лікарю, економісту, екологу тощо бути компетентним у фізкультурно-оздоровчій і спортивній діяльності). Тому до компетенцій належать і такі структурні компоненти, як *знання* в галузі фізичної культури, технічні вміння і навики, наявність арсеналу організаційних і практичних навиків. Акцент також ставиться на набуття

студентами мінімально необхідного досвіду у сфері фізкультурно-оздоровчих і спортивних компетенцій.

Для того, щоб досягти мети фізичного виховання, сформувати власну фізичну культуру, оволодіти загальними компетенціями у сфері фізичної культури, студент протягом періоду навчання в аграрному ВНЗ має вирішити цілий ряд виховних, освітніх і оздоровчих завдань. При цьому, завершиючи навчання з дисципліни "Фізичне виховання", він опановує *загальні компетенції.*

Студент має розуміти: роль фізичного виховання в розвитку людини і підготовці її до професійної діяльності; роль фізичної культури і спорту у суспільстві, у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової придатності; потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом.

Студент має знати: роль і значення фізичної культури в загальнокультурній і професійній підготовці студентів певного профілю; соціально-біологічні основи фізичної культури; науково-практичні основи фізичної культури і здорового способу життя; фізкультурно-оздоровчі системи фізичного виховання (теорія, методика, практика); професійно-прикладну фізичну підготовку студентів тощо.

Студент повинен уміти: скласти і провести комплекс ранкової гігієнічної гімнастики, комплекси виробничої гімнастики, організувати і провести самостійно тренувально-оздоровче заняття та визначити обсяг та інтенсивність фізичного навантаження; орієнтуватися в загальному масиві видів рухової активності та видів спорту; організувати і провести фізкультурно-оздоровчі і спортивно-масові заходи; працювати з науковою, навчальною, науково-популярною і методичною літературою в галузі фізичної культури і спорту.

Студент має оволодіти: мотиваційно-ціннісним ставленням і самовизначенням у фізичному вихованні з установкою на здоровий спосіб життя, самовдосконалення, самовиховання, потребу в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом; системою практичних умінь і навиків, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, працездатність, психічне благополуччя, розвиток психофізичних здібностей і якостей особистості, самовизначення у

засобах фізичної культури та спортивної діяльності; загальною і професійно-прикладною фізичною підготовленістю, що визначає психофізичну готовність до майбутньої професійної діяльності; методикою самоконтролю у процесі занять фізичними вправами.

Наведемо ряд компетенцій, що характеризують *специфічні методичні рівні* навчання у фізичному вихованні майбутніх фахівців-аграріїв (належать до сфери методичної компетенції під час роботи на виробництві), тобто оволодіння студентом: понятійно-термінологічним апаратом методики навчання фізичних вправ; організацією, проведенням і суддівством спортивних змагань; особистісно орієнтованим вибором специфіки фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності; системою методичного інструментарію фізичного виховання (форми, методи, засоби, зміст, принципи) з метою доцільного і специфічного використання в забезпеченні досугу та проведенні фізкультурно-спортивних заходів серед працівників аграрного сектора; досвідом творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей.

Виходячи з вищесказаного, *основними критеріями готовності майбутніх фахівців-аграріїв до впровадження засобів фізичної культури* після закінчення університету були визначені ***мотиваційний, когнітивний і діяльнісний.***

Мотиваційний критерій готовності майбутніх аграріїв до фізкультурно-оздоровчої діяльності визначається нами як система усвідомлених та особисто набутих потреб і мотивів до здорового способу життя, вдосконалення життєдіяльності на засадах самореалізації особистості у сфері фізичної культури і спорту поряд з професійним становленням, що дає змогу реалізувати індивідуальну програму саморозвитку, самовиховання і самоосвіти до об’єктивно заданої програми професійного й особистісного розвитку. Ознаками мотиваційного критерію є рівні готовності майбутніх аграріїв до фізичної культури, бажання постійно вдосконалювати фізкультурно-оздоровчу і спортивну майстерність.

Цей компонент ми оцінювали за показниками: *мотиваційно-ціннісного*

ставлення до здорового способу життя, засобів фізичного виховання, кількістю часу, затраченого на рухову активність у бюджеті часу, станом самостійної роботи з фізичного виховання, якістю сформованих у студентів цінностей, мотивів та інтересів до засобів фізичної культури та спорту, ставленням до навчального процесу з фізичного виховання. Тому у наших дослідженнях рівень інтересу студентів до навчального процесу та засобів фізичної культури оцінювався як: *високий, вищий від середнього, середній, нижчий за середній, низький, відсутній і негативний*. Критерії оцінки рівня інтересу і ставлення до навчального процесу визначалися шляхом: 1) анкетного опитування за бальною системою від 0 до 5 та негативним ставленням; 2) оцінювання викладача, яке проводилося в ході спостережень та індивідуальних бесід з кожним студентом. На основі цих показників студент отримував інтегральну оцінку, яка визначала його рівень інтересу і ставлення до фізичного виховання.

Спроби встановити орієнтовні норми рухової активності без визначення критеріїв її оцінювання не давали позитивних результатів. Для кожного контингенту студентів з певним рівнем фізичного розвитку і рухової підготовленості є свій оптимальний режим рухової активності. Саме це положення є основою суворої регламентації в організації і плануванні навчального навантаження у процесі занять з фізичного виховання у ВНЗ [141, 371].

Нормою рухової активності студентів ВНЗ можна вважати таку величину, яка повністю задовольняє біологічні потреби у рухах, відповідає функціональним можливостям організму, сприяє його фізичному розвитку та збереженню здоров’я. У науковій літературі та програмах з фізичного виховання оптимальний обсяг рухової активності студентів становить 12–14 год на тиждень за умови достатнього фізіологічного навантаження.

Критерієм оптимальної норми рухової активності Т.Ю. Круцевич [649, с. 17] уважає надійність функціонування всіх систем організму, здатність адекватно реагувати на умови навколишнього середовища. Порушення гомеостазу та неадекватність реакцій указують на вихід за межі оптимальної норми, що у

результаті призводить до погіршення стану здоров'я. Індивідуальна норма рухової активності повинна базуватися на доцільності та корисності для здоров'я. Для його досягнення необхідний індивідуальний режим спеціально організованої рухової активності. Індивідуальна норма рухової активності обумовлена досягненням конкретного фізичного стану, який можна виразити кількісними показниками фізичної підготовленості, функціональним станом основних систем організму.

Вивчення тижневого бюджету часу студентів, за спеціальною анкетою (додаток А, анкета 2), дозволяє виявити загальну рухову активність. Отримані середні дані тижневого бюджету часу студентів є тенденцією до розподілу навантаження, що стійко повторюється протягом тижня (додаток Р, табл. Р1). Витрати тижневого бюджету часу студентів I–IV курсів багато в чому спрямовані на розширення резервів активності розумових процесів та інтелектуальної діяльності. Оцінка рухової активності студентів відповідно до навчальних відділень (спеціального, основного і спортивного) виявила суттєві контрасти у витратах часу на заняття фізичними вправами і спортом (додаток Р, табл. Р2).

Когнітивний критерій готовності до фізкультурно-оздоровчої діяльності визначається як система опанування знань теорії і методики фізичного виховання, практики організації і проведення спортивно-масових заходів. Результатом цього є знання, вміння і навики. Під час визначення ознак когнітивного критерію та відповідних рівнів готовності майбутніх аграріїв до практичної діяльності враховано те, що засвоєння навчального матеріалу оцінювалося за модульно-рейтинговою системою.

Діяльнісний критерій готовності майбутніх аграріїв до фізкультурно-оздоровчої діяльності становить собою комплекс особистісно набутих способів дій з формування індивідуального арсеналу рухових умінь і навичок, необхідних у житті, навчання кожного застосовувати набуті знання і навички у побуті та під час професійної діяльності щодо відродження соціальної інфраструктури села.

Під час визначення готовності майбутніх аграріїв до фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності за ознаками діяльнісного критерію було

враховано рівень засвоєння спеціальних знань, умінь, навичок і фізичної підготовленості, вміння здійснювати контроль фізичної готовності та стану здоров'я, здібність правильно вибирати і застосовувати на практиці засоби і методи щодо навчання спеціальних рухових дій і розвитку фізичних якостей у процесі життєдіяльності, здійснювати планування фізкультурно-оздоровчого і спортивного процесу з фізичної культури в сільській місцевості. *Критеріями виступали стан фізичної підготовленості, розвиток окремих фізичних якостей, рівень ППФП та наявність сформованих фізкультурно-оздоровчих і спортивних компетентностей.*

Під фізичною підготовленістю студента слід розглядати рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на вирішення конкретних завдань, а саме: 1) виконання контрольних та залікових нормативів; 2) виконання тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості; 3) виконання тестів та вимог з ППФП.

Основний шлях покращання фізичного розвитку та забезпечення фізичної готовності студентів – це розвиток фізичних якостей за допомогою систематичного виконання різноманітних фізичних вправ. Фізичні якості визначають ступінь рухової обдарованості людини.

Таким чином, своєчасна і якісна діагностика поточного рівня фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей має важливе прикладне значення. Разом з тим існуючі сьогодні способи оцінки даного параметра, пов'язані переважно з проведенням спеціальних рухових тестів, вже не спроможні забезпечити викладача чіткою і правдивою інформацією [448]. Для детального вивчення взаємозалежності показників фізичних якостей у студентів проведено кореляційний аналіз на всіх курсах навчання у чоловіків і жінок, а також порівняльний аналіз з відповідними вибірками 2002 року. Отримані дані показують, що у студентів-чоловіків першого курсу показник з бігу на 100 м має шість достовірних взаємозв'язків з показниками інших тестів, біг на 3000 м лише три, човниковий біг – три, стрибок у довжину з місця – чотири, згинання і

розгинання рук – шість, підтягування на перекладині – один (із згинанням і розгинанням рук), піднімання тулуба в сід за 1 хв – два, нахил тулуба вперед з положення сидячи – лише один. У порівнянні аналогічних даних 2002 року студенти-чоловіки І курсу з бігу на 100 м мали дещо інші показники. Виявлені відмінності також на II–IV курсах (додаток М, табл. М1, М4, М5, М8) Наші дані за окремими показниками збігаються з даними інших авторів [358]. Порівняльний аналіз показників студентів-чоловіків усіх курсів різних років дає підстави стверджувати, що кореляційні взаємозв'язки розвитку окремих фізичних якостей можуть змінюватися залежно від РФП студентів.

Індивідуалізація та раціональна побудова розвиваючих впливів у процесі фізичної підготовки студентів опирається на: 1) особливості генотипового розвитку студента і відносну уніфікованість засобів фізичної підготовки [605, 751, 759, 767, 775, 788 та ін.]; 2) вибір індивідуального використання розвиваючих засобів (обсяг, інтенсивність та методи їх застосування) з урахуванням характеро-типологічних ознак і особливостей студентів, для яких використовуються дані засоби впливу [130, 131, 178, 470, 471, 542 та ін.]; 3) поділ студентів за статевими ознаками; 4) визначення обсягу і змісту навчальних годин з акцентованим розвитком тих чи інших фізичних якостей [255]; 5) поглиблений розподіл студентів з урахуванням їхніх морфологічних особливостей та індивідуальної рухової підготовленості [255, 281, 378, 452, 497 та ін.]; 6) використання у навчальному процесі спеціальних психолого-педагогічних засобів і дій щодо активізації вольової активності студентів з різними рівнями вольового розвитку [225]; 7) використання функціонального стану як оцінювання для контролю за використовуваними фізичними вправами [56, 122, 315 та ін.].

Для оптимального визначення і нормування фізичних навантажень у навчальному процесі з фізичного виховання у ВНЗ важливе значення мають відомості про стан фізичної готовності студентів. Фізична підготовленість певною мірою є показником фізичної активності студента, його інтегральним показником функціонування органів і систем організму. За допомогою фізичних вправ та тестів викладач має змогу визначити рівень функціонування певних систем

організму, які безпосередньо можуть впливати на стан фізичної готовності студента.

Недостатній рівень фізичної підготовленості студентів та відсутність тенденції до його підвищення впродовж студентського життя обумовлюються низькою якістю фізичного виховання як у школі, так і у ВНЗ, активізацією шкідливих звичок серед студентської молоді, відсутністю інтересу і стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами, а *головна причина – відсутність сучасної методичної системи фізичного виховання*. Проведений аналіз фізичної готовності студентів основного навчального відділення ЖНАЕУ (додаток М, табл. М13, М14) дає підстави стверджувати, що стан фізичної підготовленості студентів I–IV курсів у цілому можна вважати незадовільним.

Аналіз отриманих даних показує, що рівень фізичної підготовленості студентів-чоловіків є суттєво кращим, ніж у жінок. Чоловіки I курсу отримали під час виконання тестів 1,5–6,0 балів, II курсу – 2,3–6,6 бала, III курсу – 2,0–5,3 бала, IV курсу – 2,1–5,6 бала. У жінок результати дещо нижчі, а саме: I курс – 1,0–4,3 бала, II курс – 1,5–4,5 бала, III курс – 1,6–3,5 бала, IV курс – 1,2–3,2 бала. Порівняння власних досліджень із результатами досліджень цілого ряду авторів [48, 264, 322, 323, 358, 450 та ін.] показує, що значна кількість показників фізичної підготовленості студентів суттєво не відрізняється і є в основному незадовільною. Отримані нами дані підтверджують, що такий стан розвитку фізичних якостей властивий більшості ВНЗ України різних регіонів.

Серед першокурсників і третьокурсників у чоловіків не виявлено жодного студента з високим рівнем фізичної підготовленості. На другому і четвертому курсах таких студентів нараховується 2,1 %. Упродовж навчання у ВНЗ кількість студентів з РФП, вищим за середній, має тенденцію до збільшення на другому, третьому і четвертому курсах. Якщо на першому курсі їх кількість становила 9,6 % від загальної кількості досліджуваних, то на старших курсах – збільшилась у два-три рази. Кількість студентів з середнім РФП є найбільш високою на IV курсі (51,1 %), а найменшою (34,0 %) на III курсі. На першому

курсі вона становить 46,2 %, на другому курсі виявлено незначне збільшення чоловіків із названим РФП – 49,0 % (табл. 5.1).

Таблиця 5.1

Узагальнені показники розподілу студентів-чоловіків за рівнем фізичної підготовленості (n = 199; на прикладі ЖНАЕУ)

Рік навчання	Бали (% студентів)						Сума балів	Бал успішності
	“5”	“4”	“3”	“2”	“1”	“0”		
I	–	9,6	46,2	40,4	1,9	1,9	24,1	2,63
II	2,1	22,4	49,0	26,5	–	–	27,4	3,00
III	–	29,8	34,0	25,5	6,4	4,3	24,4	2,79
IV	2,1	23,4	51,1	17,0	4,3	2,1	26,2	2,96
Середні дані	1,0	21,0	45,1	27,7	3,1	2,1	25,5	2,84

На першому курсі навчання кількість чоловіків з нижчим за середній РФП становила 40,4 % від загальної кількості досліджуваних. На другому курсі навчання їх кількість зменшилась до 26,5 %, на третьому – до 25,5 % , а на четвертому курсі – до 17 %. З поганим і дуже поганим РФП серед першокурсників виявлено 3,8 % студентів, на другому курсі такого РФП зовсім немає, на третьому цей показник суттєво збільшився до 10,7 %, на четвертому курсі – до 6,4 %.

Отже, цілком очевидно, що впродовж чотирьох років навчання за старою системою у ВНЗ рівень фізичної підготовленості чоловіків суттєво зростає до другого курсу, потім сповільнюється і стає нижчим, у порівнянні з другим курсом. На четвертому курсі знову спостерігається незначне підвищення. Найвищий РФП у чоловіків спостерігається на другому курсі, а найнижчий – на першому.

Отримані нами дані суперечать даним В.Б. Базильчук [48], у яких РФП сповільнюється після першого курсу. У той же час результати РФП, отримані Є.О. Котовим [358], підтверджують наші дослідження щодо загального РФП, але щодо якісних показників виявлені суттєві розбіжності. У дослідженнях Є.О. Котова [358] не виявлено студентів з високим і вищим від середнього РФП, а в наших дослідженнях таких студентів 22,0 %.

Кількість жінок із високим РФП упродовж навчання у ВНЗ практично відсутня, окрім третього курсу, де таких виявлено 4,3 %. З РФП, вищим за середній, на першому курсі у загальній вибірці виявлено всього 2,1 % студенток, на другому курсі – 4,5 %, на третьому – 12,8 % і на четвертому – 7,7 % (табл. 5.2). У дослідженнях В.Б. Базильчук [48] до третього року навчання виявлено незначне поступове зменшення кількості студенток, які мають РФП, вищий за середній, а на четвертому курсі процес прискорився і спостерігається зменшення їх кількості удвічі.

Таблиця 5.2

Узагальнені показники розподілу студенток за рівнем фізичної підготовленості (n = 195; на прикладі ЖНАЕУ)

Рік навчання	Бали (% студенток)						Сума балів	Бал успішності
	“5”	“4”	“3”	“2”	“1”	“0”		
I	–	2,1	20,8	41,6	29,2	6,3	16,9	1,83
II	–	4,5	50,1	38,6	2,3	4,5	21,9	2,48
III	4,3	12,8	10,6	38,3	23,4	10,6	19,0	2,08
IV	–	7,7	21,1	48,1	15,4	7,7	18,4	2,04
Середні дані	1,1	6,8	25,1	41,9	17,8	7,3	19,0	2,10

Студенток із середнім РФП на першому курсі було 20,8 %, на другому – 50,1 %, на третьому – 10,6 %, на четвертому – 21,1 %. З нижчим за середній РФП виявлено: на першому курсі – 41,6 %, на другому – 38,6 %, на третьому – 38,3 %, на четвертому – 48,1 %. Найбільш високий показник низького і дуже низького РФП виявлений у студенток першого курсу – 35,5 %, найкращий у студенток другого курсу – 6,8 %. Ці дані суттєво відрізняються від даних, отриманих В.Б. Базильчук [48], а також мають деякі робіжності з даними Є.О. Котова [358].

Аналізуючи динаміку показників РФП студентів різних років навчання, можна зазначити, що кількісний склад студентів, що належать до того чи іншого РФП, у різних авторів є різним, а у цілому він характеризує досить низький стан фізичної підготовленості студентської молоді України, особливо жінок. Кількість жінок із поганим і дуже поганим РФП на першому курсі у 9,3 раза перевищує

кількість чоловіків з аналогічним рівнем фізичної підготовленості. Спостерігається значна кількість студенток з таким РФП на третьому і четвертому курсах навчання. Різниця 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.

Ще одним важливим критерієм, є компетенції особистісного самовдосконалення майбутніх аграріїв у сфері фізкультурно-оздоровчої діяльності, направлені на опанування способів фізичного, естетичного і духовного саморозвитку, емоційної саморегуляції і здійснення підготовки до життєдіяльності. Студент засвоює способи, засоби, методи, прийоми і форми фізкультурно-спортивної діяльності в особистих інтересах і можливостях, що виявляється в його неперервному фізичному вдосконаленні, дотриманні здорового способу життя, самопізнанні, розвитку фізичних якостей, формуванні спортивно-технічних навиків і умінь тощо. Фізкультурно-оздоровчі і спортивні компетенції студентів-аграріїв оцінювалися нами за ***високим, достатнім, середнім і низьким рівнями***.

Високий рівень готовності передбачає наявність у студента сформованої системи вмінь і навичок, вміння адекватно до завдань підбирати методи і засоби фізичного виховання. Студент активно використовує набуті знання, вміння та навички у повсякденному житті, виражений стійкий інтерес до фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності, систематично займається фізичною культурою та спортом, бере активну участь в організації і проведенні змагань, вміє підбирати методи і засоби фізичного виховання для впровадження у життєдіяльність.

Достатній рівень виявляється у тому, що майбутній аграрій має сформовану систему знань, умінь і навичок, володіє комплеком методів, використовує повною мірою засоби фізичного виховання. Студент з базовим рівнем використовує знання, вміння і навички у повсякденному житті, має стійкий інтерес до фізкультурно-оздоровчої діяльності, займається систематично фізичною культурою і спортом, усвідомлює необхідність у підвищенні своєї спортивної

майстерності, не потребує зовнішнього стимулювання, готовий до впровадження сформованих знань, умінь і навичок до професійної діяльності в АПК.

Середній рівень виявляється у сформованості певних умінь і навичок фізкультурно-оздоровчої діяльності, проте відсутня їх система. Студент з таким рівнем має стійкий інтерес у використанні набутих знань, умінь і навичок до фізкультурно-оздоровчої діяльності, систематично займається фізичною культурою або спортом, має зацікавленість у підвищенні своєї спортивної майстерності.

Низький рівень передбачає сформовані певні вміння і навички у студента, який володіє окремими методами, проте не повною мірою використовує засоби фізичного виховання. Майбутній фахівець характеризується наявністю фрагментарних уявлень у галузі теорії і практики фізичного виховання і спорту, потребує зовнішнього стимулювання діяльності у самоосвіті, несистематично займається фізичними вправами та спортом, не цікавиться роллю фізичної культури та спорту у майбутній професії, майже не використовує для цього засоби фізичного виховання.

5.2. Порівняльний аналіз ефективності традиційної й оновленої моделі методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів

Педагогічний формуючий есперимент мав дати відповідь на питання, якою мірою розроблена методична система забезпечує досягнення поставленої системи цілей фізичного виховання студентів-аграріїв у її порівнянні з традиційною підготовкою. Отже, експеримент носив порівняльний характер. Під час проведення його виявлялася розбіжність між показниками ефективності фізичного виховання студентів контрольних та експериментальних груп і оцінювалася значущість відмінності досліджуваних показників.

Результативність розробленої моделі методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів було оцінено за такими основними показниками: 1) за рівнем теоретичних знань з програми фізичного виховання;

2) за динамікою формування мотивації до фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності; 3) обсягом рухової активності; 4) станом фізичної підготовленості; 5) розвитком фізичних якостей; 6) рівнем розвитку професійно-прикладної фізичної підготовки; 7) станом самостійної фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності; 8) рівнем інтересу і ставлення студентів до навчального процесу з фізичного виховання; 9) наявністю сформованих фізкультурно-оздоровчих компетенцій у режимі експериментальної методичної системи. На основі цих чітких критеріїв здійснювалося оцінювання ефективності методичної системи в навчальній діяльності з фізичного виховання студентами контрольних і експериментальних груп.

Дослідження підтвердили, що фізичне виховання в аграрних університетах не є другорядним доповненням до виховного процесу, а є важливою й невід'ємною його частиною. Засвоєння необхідної системи знань, умінь і навичок із сфери фізичної культури та спорту, здорового способу життя, психофізичної підготовки до життя та майбутньої професійної діяльності розширюють і формують науково-пізнавальний потенціал студентів, забезпечують тривале збереження їх здоров'я та працездатності. Це у майбутньому сприяє залученню своїх дітей та співробітників трудового колективу до регулярних занять фізичними вправами, участі у спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах, у відродженні соціальної інфраструктури села.

Аналіз результатів дослідження показав, що методична система фізичного виховання сприяє позитивному засвоєнню теоретичного матеріалу, активізує інтерес студентів до цього розділу навчальної програми. Впровадження методичної системи в навчальний процес з фізичного виховання експериментальних груп призвело до значного зростання рівня опанування системи теоретичних знань у сфері фізичної культури і спорту. Дослідження підтвердили, що теоретичні знання стали основою для активізації свідомості студентів і визначили рівень їх потреб до рухової активності. Засвоєння теоретичних знань 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, підвищує духовність, сприяє формуванню активної життєвої позиції [649, с. 162]. Проведений педагогічний формуючий експеримент показав, що із року в рік протягом періоду навчання рівень теоретичних знань у студентів, які навчалися за новою методичною системою, має чітку динаміку до зростання (рис. 5.1). Окрім того, рівень теоретичних знань студентів експериментальних груп був суттєво кращим протягом усього періоду експериментального навчання. Традиційна система фізичного виховання не сприяє ефективному оволодінню теоретичними знаннями у галузі фізичної культури, що у майбутньому негативно впливає на ставлення студентів до фізичного виховання.

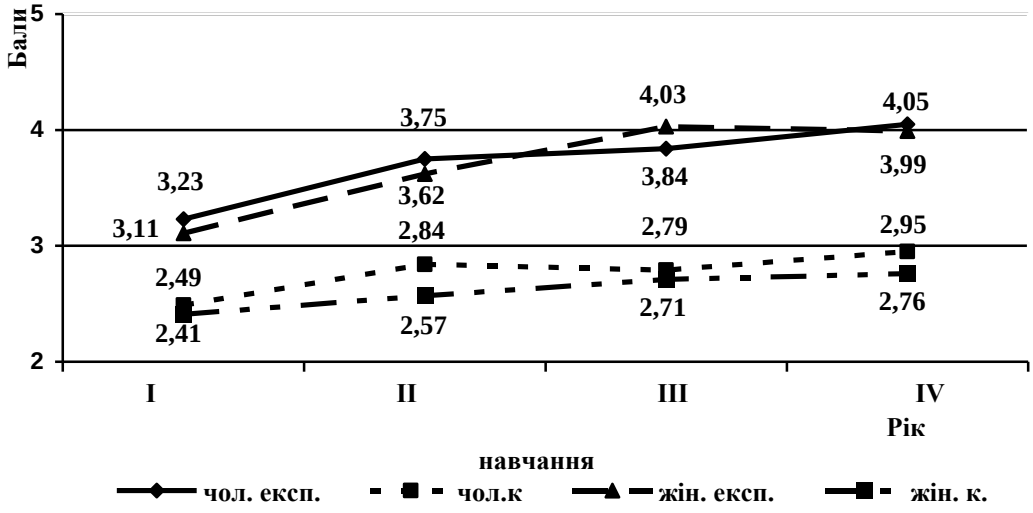


Рис. 5.1. Динаміка приросту теоретичних знань у студентів за період формуючого педагогічного експерименту (за п'ятибальною системою)

Різниця в експериментальних і контрольних групах по завершенні експерименту становила: у чоловіків – 5,38 бала за різниці достовірності $P < 0,001$ та у жінок – 6,15, якщо $P < 0,001$ (табл. 5.3). Отримані знання дозволили студентам експериментальних груп краще зрозуміти природні і соціальні процеси функціонування фізичної культури, вміти їх використовувати для професійно-

особистісного розвитку, самовдосконалення, організації здорового способу життя, проведення дозвілля, досягнення професійних і соціокультурних потреб.

Таблиця 5.3

Показники загальної оцінки теоретичних знань після впровадження методичної системи в навчальний процес з фізичного виховання (у балах за модульно-рейтинговою системою оцінювання)

Стать	Експериментальні групи	Контрольні групи	Різниця	Достовірність різниці	
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\Delta\ \bar{X}$	t	P
Чол.	20,12 ± 1,43	14,74 ± 1,09	5,38	4,39	<0,001
Жін.	19,93 ± 1,12	13,78 ± 1,27	6,15	4,86	<0,001

Вивчення мотивації студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності здійснювалося шляхом анкетування студентів, що дозволило виділити чотири рівні мотивації у студентів. До *першого рівня* належать студенти, що характеризуються нечисленністю позитивних мотивів. До *другого рівня* ввійшли студенти, які усвідомлюють важливість занять фізичною культурою і спортом у життєдіяльності сучасної людини. Для *третього рівня* характерне відчуття студентами обов'язку, пізнавальних інтересів, мотивів і потреб до занять фізичною культурою. *Четвертий рівень* мотивації відрізняє глибоке усвідомлення необхідності і потреби занять фізичною культурою та наявність мети і конкретних практичних шляхів її досягнення. Впровадження методичної системи у навчальний процес студентів експериментальних груп докорінно змінило їх ставлення до занять фізичною культурою, сприяло формуванню мотивації до фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності (табл. 5.4).

Дослідження динаміки формування мотивації у навчальному процесі з фізичного виховання показало суттєвий приріст кількості студентів експериментальних груп, що знаходяться на четвертому рівні мотивації з 6,7 % до 17,7 %. Помітне також збільшення кількості студентів, які досягли третього рівня мотивації з 18,1 % до 23,9 % за рахунок значного їх зменшення на першому рівні з 20,0 % до 7,3 %, тобто за рахунок тих студентів, що були не зацікавлені фізичним вихованням. Аналогічно збільшилася кількість студенток на третьому і

четвертому рівнях, відповідно з 10,9 % і 3,6 % до 22,1 % і 14,3 % за рахунок їх зменшення на першому і другому рівнях.

Таблиця 5.4

Динаміка формування мотивації у студентів-аграріїв до фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності

Рівень мотивації	Експериментальні групи				Контрольні групи			
	вихідний		досягнутий		вихідний		досягнутий	
	кіл. чол.	%	кіл. чол.	%	кіл. чол.	%	кіл. чол.	%
Чоловіки								
Перший	21	20,0	7	7,3	18	19,6	14	16,7
Другий	58	55,2	49	51,1	53	57,6	46	54,8
Третій	19	18,1	23	23,9	16	17,4	17	20,2
Четвертий	7	6,7	17	17,7	5	5,4	7	8,3
Жінки								
Перший	23	27,7	11	14,3	25	28,1	19	24,4
Другий	48	57,8	38	49,3	54	60,7	47	60,3
Третій	9	10,9	17	22,1	8	9,0	10	12,8
Четвертий	3	3,6	11	14,3	2	2,2	2	2,5

Примітка. Кількість студентів у “вихідних” і “досягнутих” показниках не збігається у зв’язку з відрахуванням їх з університету.

Підвищення показників мотивації до фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності відбулося за рахунок упровадження у навчальний процес методичної системи, яка активізувала внутрішню мотивацію студентів експериментальних груп. У контрольних чоловічих групах відбулося незначне збільшення кількості студентів, що знаходилися на третьому і четвертому рівнях, а у жіночих групах суттєвих змін майже не відбулося. Отримані дані дозволяють стверджувати, що мотивація до фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності у студентів може успішно формуватися у навчальному процесі з фізичного виховання, який проводиться за новою методичною системою.

Дослідження також підтвердили, що тільки цілеспрямована методична робота над формуванням мотиваційно-ціннісного ставлення до навчального процесу з фізичного виховання та засобів фізичної культури і спорту сприяє активізації рухової (фізичної) активності студентської молоді. Експериментальні

дані показують, що стара система фізичного виховання не спроможна призвести до суттєвих змін у структурі бюджету часу студентів за роками навчання на користь фізичної активності. Порівняння затрат часу студентів контрольних та експериментальних груп на навчальні і самостійні заняття фізичними вправами, спортивні тренування, участь у спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах, ранкову гігієнічну гімнастику тощо вказує на величезний розрив між групами (табл. 5.5). Студенти експериментальних груп менше пропускають навчальні заняття з фізичного виховання, частіше відвідують заняття у секціях і групах фізичної підготовки, більше уваги приділяють виконанню ранкової гігієнічної гімнастики та спортивно-масовим заходам, що проводяться в університеті. Відповідно, такі розбіжності у затратах часу на фізичну активність зазделегідь спонукають студентів експериментальних груп до успішної фізкультурно-спортивної діяльності і позитивного результату з фізичного виховання.

Таблиця 5.5

Тижнева фізична активність студентів-аграріїв у результаті впровадження методичної системи фізичного виховання (в год, хв)

Види фізичної активності	Групи	Рік есперименту (навчання)								Середні дані	
		I		II		III		IV			
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
Навчальні заняття за розкладом	експ.	2:51	1,70	2:54	1,73	2:49	1,68	2:46	1,65	2:50	1,69
	конт.	2:45	1,64	2:39	1,58	2:31	1,50	2:14	1,33	2:33	1,52
Самостійні заняття у вільний час	експ.	2:16	1,35	2:43	1,62	3:32	2,11	3:36	2,15	2:57	1,76
	конт.	2:04	1,23	2:18	1,37	2:06	1,25	3:47	2,26	2:44	1,63
Тренування в секції, групі	експ.	3:21	2,00	4:07	2,45	3:44	2,23	3:41	2,20	3:54	2,33
	конт.	2:34	1,53	2:48	1,67	2:30	1,49	1:52	1,12	2:16	1,35
Ранкова гімнастика	експ.	0:54	0,54	1:51	1,11	1:48	1,08	1:43	1,03	1:26	0,86
	конт.	0:43	0,43	0:56	0,56	1:13	0,73	0:52	0,52	0:56	0,56
Участь у спортивних заходах	експ.	0:21	0,21	0:29	0,29	0:35	0,35	0:31	0,31	0:29	0,29
	конт.	0:18	0,18	0:15	0,15	0:18	0,18	0:14	0,14	0:17	0,17
Швидка ходьба	експ.	2:26	1,45	2:19	1,38	2:24	1,43	2:37	1,56	2:27	1,46
	конт.	2:38	1,57	2:47	1,66	2:53	1,72	3:09	1,88	2:52	1,71
Інша фізична активність (танці, фізична праця)	експ.	1:15	0,75	1:38	0,98	1:47	1,07	1:56	1,15	1:39	0,99
	конт.	1:27	0,87	1:46	1,06	2:03	1,22	2:18	1,37	1:54	1,33
Всього	експ.	13:24	7,98	16:01	9,54	16:39	9,91	16:50	10,02	15:46	9,36
	конт.	12:29	7,43	13:29	8,03	13:34	8,08	14:26	8,60	13:32	8,06

Практичний розділ навчального матеріалу, який подавався в експериментальних групах за новою методичною системою, завжди складався із двох підрозділів: методико-практичного і навчально-тренувального. Перший підрозділ забезпечував операційне оволодіння методами і способами фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення особистістю навчальних, професійних і життєво необхідних цілей. Другий підрозділ – вирішував розвивальні завдання (зміцнення здоров'я, фізична підготовка, фізичний розвиток, оволодіння спортивними навиками і вміннями тощо).

Аналіз показників фізичної підготовленості студентів, отриманих у процесі формуючого педагогічного експерименту, переконливо показав високу ефективність методичної системи. У всіх восьми тестах фізичної підготовленості студенти-чоловіки експериментальних груп достовірно покращили показники (табл. 5.6).

Таблиця 5.6

Зміни результатів фізичної підготовленості у студентів після впровадження в начальний процес методичної системи (чоловіки)

Тести з фізичної підготовки	Групи	Вихідні дані	Заключні дані	Зміни за 4 роки	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\Delta\ \bar{X}$	t	P
Біг на 3000 м (хв, с)	екс.	13.59,1 ± 1,53	12.41,4 ± 1,61	1.17,7	2,78	< 0,001
	кон.	13.57,3 ± 2,36	13.39,2 ± 2,13	18,1	2,19	< 0,05
Біг на 100 м (с)	екс.	14,41 ± 0,67	13,72 ± 0,92	0,69	1,23	< 0,05
	кон.	14,37 ± 0,56	14,24 ± 0,69	0,13	1,06	> 0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	екс.	216,37 ± 19,72	229,53 ± 18,14	13,16	2,35	< 0,05
	кон.	215,19 ± 18,18	217,21 ± 17,57	2,02	1,19	> 0,05
Згинання і розгинання рук (разів)	екс.	29,68 ± 7,43	43,93 ± 6,48	14,25	2,14	< 0,001
	кон.	30,02 ± 6,63	35,76 ± 7,35	5,74	1,96	< 0,05
Підтягування на перекладині (разів)	екс.	7,83 ± 3,19	13,89 ± 4,21	6,06	1,87	< 0,001
	кон.	7,93 ± 3,41	10,24 ± 3,38	2,31	1,96	< 0,05
Піднімання тулуба в сід (разів)	екс.	32,46 ± 5,35	52,01 ± 7,59	19,55	2,49	< 0,001
	кон.	33,09 ± 6,22	44,71 ± 7,76	11,62	2,08	< 0,01
Човниковий біг 4 х 9 м (с)	екс.	10,13 ± 0,61	9,03 ± 0,79	1,1	0,93	< 0,05
	кон.	9,93 ± 0,78	9,45 ± 0,82	0,48	1,43	> 0,05
Нахили тулуба вперед (см)	екс.	9,53 ± 6,21	17,74 ± 5,37	8,21	2,73	< 0,001
	кон.	9,48 ± 6,37	13,43 ± 6,28	3,95	1,94	< 0,01

Найбільш значущі результати були показані з бігу на 3000 м, у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи, у підтягуванні на перекладині, підніманні тулуба в сід за 1 хв, нахилах тулуба вперед з положення сидячи ($P < 0,001$), з бігу на 100 м, стрибків у довжину з місця і човникового бігу 4 х 9 м ($P < 0,05$). В контрольних групах чоловіки покращили результати тільки у п'яти тестах, а саме: у підніманні тулуба в сід за 1 хв, нахилах тулуба вперед з положення сидячи ($P < 0,01$), у бігу на 3000 м, згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи і підтягуванні на перекладині ($P < 0,05$), але середні показники були суттєво нижчими.

Жінки з експериментальних груп також покращили достовірно показники у всіх тестах з фізичної підготовки. Найкращі результати досягнуті у бігу на 2000 м, згинанні і розгинанні рук в упорі, висі на зігнутих руках, підніманні тулуба в сід за 1 хв ($P < 0,001$), у нахилах тулуба вперед ($P < 0,01$), у бігу на 100 м, стрибках у довжину з місця і човниковому бігу 4 х 9 м ($P < 0,05$). У контрольних групах жінки показали суттєве покращання результатів лише в трьох тестах, а саме: підніманні тулуба в сід за 1 хв ($P < 0,01$), у бігу на 2000 м та у висі на зігнутих руках ($P < 0,05$). У цілому показники студенток контрольних груп суттєво нижчі (табл. 5.7).

Порівняння результатів тестування з фізичної підготовки 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 і експериментальними групами у чоловіків і жінок отримані суттєві розбіжності ($P < 0,001$). Низькі результати показали жінки зі стрибків у довжину з місця та з бігу на 100 м.

Показники динаміки фізичної підготовленості студентів протягом навчання у ВНЗ демонструють досить чіткі критерії оцінювання: стану навчального процесу з фізичного виховання, рівня розвитку фізичних якостей та формування рухових умінь і навичок, адекватності засобів і методик, які застосовуються в навчальному процесі, спортивно-масовій і фізкультурно-оздоровчій роботі тощо.

Таблиця 5.7

Зміни результатів фізичної підготовленості у студентів після впровадження в навчальний процес методичної системи (жінки)

Тести з фізичної підготовки	Групи	Вихідні дані	Заключні дані	Зміни за 4 роки	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\Delta\ \bar{X}$	t	P
Біг на 2000 м (хв, с)	екс.	11.43,1 ± 1,34	10.19,4 ± 1,23	1.23,7	2,72	< 0,001
	кон.	11.37,1 ± 1,06	11.19,3 ± 1,94	17,8	2,64	< 0,05
Біг на 100 м (с)	екс.	18,34 ± 1,27	17,04 ± 1,48	1,3	2,01	< 0,05
	кон.	17,87 ± 0,36	17,91 ± 0,63	–0,04	1,24	> 0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	екс.	165,65 ± 7,80	177,43 ± 7,98	11,78	2,16	< 0,05
	кон.	166,19 ± 6,08	171,23 ± 7,52	5,04	1,97	> 0,05
Згинання і розгинання рук (разів)	екс.	9,14 ± 3,75	18,02 ± 4,26	8,08	2,17	< 0,001
	кон.	9,78 ± 3,43	12,31 ± 3,23	2,53	1,94	> 0,05
Вис на зігнутих руках (с)	екс.	6,94 ± 6,74	15,83 ± 5,16	8,89	1,76	< 0,001
	кон.	7,21 ± 6,43	9,63 ± 4,78	2,42	1,82	< 0,05
Піднімання тулуба в сід (разів)	екс.	27,49 ± 4,47	43,62 ± 3,79	16,13	1,98	< 0,001
	кон.	28,45 ± 5,12	36,84 ± 4,03	8,39	2,14	< 0,01
Човниковий біг 4 х 9 м (с)	екс.	11,04 ± 0,81	10,42 ± 0,63	0,62	1,79	< 0,05
	кон.	10,95 ± 0,67	10,81 ± 0,76	0,14	1,83	> 0,05
Нахили тулуба вперед (см)	екс.	13,62 ± 2,84	18,16 ± 3,64	4,54	2,18	< 0,01
	кон.	12,86 ± 3,63	14,58 ± 3,98	1,72	2,03	> 0,05

Вивчення динаміки фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров’я студентів за весь період навчання у ВНЗ показує, що темпи приросту показників фізичної підготовленості у них після другого курсу сповільнюються, а на третьому, четвертому і п’ятому навіть помітно знижені [193, 234, 264, 662, 696, 716, 717 та ін.].

Низький рівень фізичної підготовленості студентів супроводжується невпевненістю у своїх діях, пригніченістю, адаптаційним дискомфортом, погіршенням відновлювальних процесів під час фізичного і розумового навантаження, задовільною працездатністю серцево-судинної системи, що у цілому негативно відбивається на навчальній діяльності.

Аналіз фізичної підготовленості студентів протягом тривалого часу показує, що під час навчання у ВНЗ показники тестування зростають практично за всіма

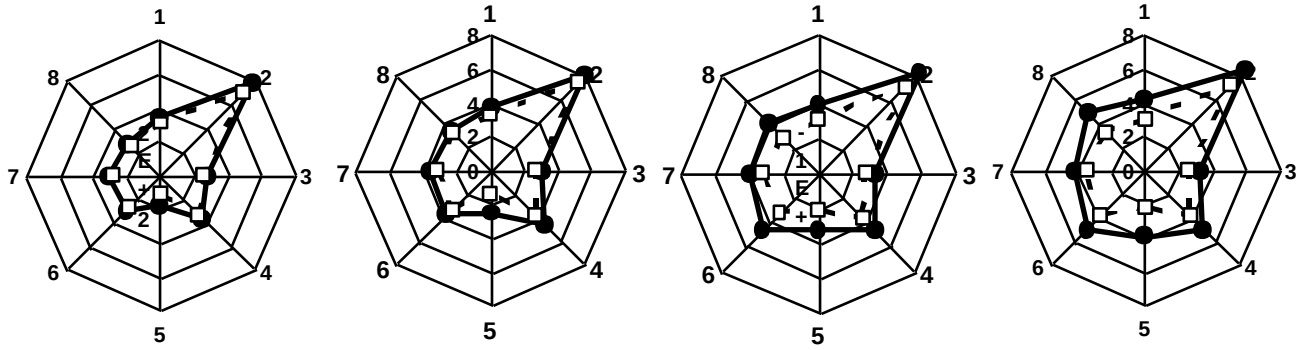
фізичними якостями. Найбільше зростання виявлено у студентів другого курсу як у чоловіків, так і жінок [175, с. 262–263]. Починаючи з другого курсу, темпи зростання у чоловіків сповільнюються, а за окремими показниками знижуються. Від третього до четвертого курсів спостерігається незначне зростання РФП. У жінок, навпаки, після другого курсу спостерігається сповільнення темпів РФП до четвертого курсу (додаток М табл. М11, М12).

У той же час упроваджена нами методична система фізичного виховання студентів-аграріїв у навчальний процес не підтверджує показників старої системи. Цілеспрямована робота щодо формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання, здорового способу життя, застосування системи фізкультурно-оздоровчих і спортивних технологій та впровадження всіх компонентів методичної системи у навчальний процес підтримує добрий і стабільний рівень фізичної підготовленості студентів протягом усього періоду навчання у ВНЗ.

У динаміці чотирьох експериментальних років навчання сумарний бал фізичної підготовленості у студентів-чоловіків експериментальних груп є суттєво вищим і стабільним за роками навчання, а саме: вихідні дані (до експеримету – початок І курсу) – 21,83; на кінець навчального року: І курс –28,07; ІІ курс – 32,57; ІІІ курс – 36,15; ІV курс – 38,75 бала, що в середньому по експериментальних групах становить – 33,89 бала. Якщо розглянути “профіль” РФП студентів контрольних груп, він суттєво є нижчим, відповідно: 22,04 бала – вихідні дані; 25,05; 28,06; 28,17; 29,44 бала по курсах, що в середньому становить в контрольних групах протягом навчання у ВНЗ 27,68 бала (рис. 5.2).

У жінок динаміка РФП за роками має суттєво нижчі результати, ніж у чоловіків. Натомість рівень фізичної підготовленості студенток експериментальних груп є суттєво вищим, а саме: 18,85 бала – вихідні дані; за роками навчання: І курс – 25,0; ІІ курс – 33,23; ІІІ курс – 32,74; ІV курс – 33,64 бала, що становить середній бал – 31,16 за весь період навчання (формуючий експеримент). “Профіль” РФП у жінок контрольних груп є нижчим і дещо відрізняється своєю стабільністю, а саме: 19,33 бала – вихідні дані; за роками

навчання: I курс – 21,74; II курс – 25,67; III курс – 23,60; IV курс – 23,56 бала, що становить середній бал – 23,65 (рис. 5.3).

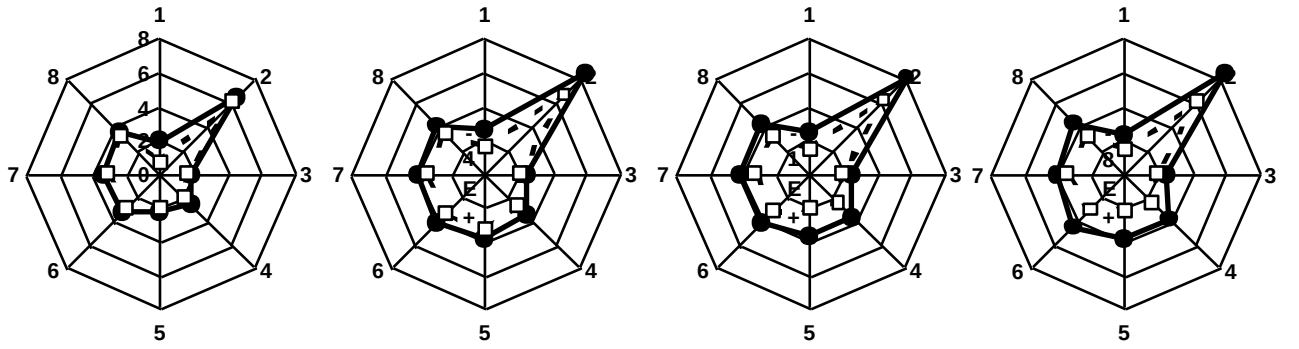


I курс II курс III курс IV курс

Умовні позначення: 1 – біг на 100 м; **2** – біг на 3000 м; **3** – стрибок у довжину з місця; **4** – розгинання рук в упорі лежачи; **5** – підтягування на перекладині; **6** – піднімання тулуба з положення лежачи на спині; **7** – човниковий біг 4 х 9 м; **8** – нахили тулуба вперед з положення сидячи

– – ▫ – **-** контрольна група, **-•-** - експериментальна група

Рис. 5.2. "Профіль" фізичної підготовленості студентів експериментальних груп у динаміці навчання (у балах за модульно-рейтинговою оцінкою)



I курс II курс III курс IV курс

Умовні позначення: 1 – біг на 100 м; **2** – біг на 2000 м; **3** – стрибок у довжину з місця; **4** – розгинання рук в упорі лежачи; **5** – вис на перекладині; **6** – піднімання тулуба з положення лежачи на спині; **7** – човниковий біг 4 х 9 м; **8** – нахили тулуба вперед з положення сидячи.

– – ▫ – контрольна група **-•-** експериментальна група

Рис. 5.3. "Профіль" фізичної підготовленості студенток експериментальних груп у динаміці навчання (у балах за модульно-рейтинговою оцінкою)

Під час розгляду приросту показників фізичної підготовки за модульно-рейтинговою системою нами виявлено, що чоловіки експериментальних груп протягом педагогічного експерименту покращили свої показники на 16,92 бала і набрали за виконання практичного розділу 38,75 бала, це відповідає рівню фізичної підготовленості “вищому за середній”, що надає право на отримання студентом з практичного розділу оцінки “добре”. Аналогічні показники показали і студентки експериментальних груп, які покращили показники тестів на 14,79 бала і набрали загальну суму 33,64 бала. В контрольних групах, як чоловіки так і жінки, навпаки, показали “середній” рівень фізичної підготовленості й отримали оцінку “задовільно", покращивши показники тестів, відповідно, на 7,40 і 4,23 бала (табл. 5.8).

Таблиця 5.8

Загальний приріст показників фізичної підготовленості студентів за період педагогічного формуючого експерименту (у балах)

Групи	Стать	До експерименту	Після експерименту	Приріст
Експеримен-тальні	чол.	21,83	38,75	16,92
	жін.	18,85	33,64	14,79
Контрольні	чол.	22,04	29,44	7,40
	жін.	19,33	23,56	4,23

Досліджуючи динаміку фізичної підготовленості студентів протягом навчання у ВНЗ, можна з упевненістю сказати, що вихідний РФП студентів-чоловіків є трохи вищим у порівнянні з жінками (рис. 5.4). Як жінки, так і чоловіки першого курсу, до початку педагогічного формуючого експерименту, показали незадовільний РФП, а саме: експериментальні групи: чоловіки – 1,84; жінки – 1,53 бала; контрольні групи: чоловіки – 2,03; жінки 1,74 бала. В експериментальних групах найвищий РФП виявлений у студентів, як чоловіків так і жінок, на четвертому році навчання, де успішність дорівнювала – 4,73 і 4,31 бала, відповідно. У контрольних групах чоловіки досягли найвищого результату також на четвертому курсі 3,82 бала, а жінки на другому – 3,41бала, а на третьому і четвертому курсах спостерігається тенденція до зниження РФП, відповідно успішність з фізичної підготовленості становить 3,04 та 3,03 бала. Порівняння

результатів РФП у чоловіків експериментальних груп підтвердило достовірність розбіжності даних першого, другого і третього років навчання (Р < 0,05). У жінок експериментальних груп виявлена достовірна різниця між першим і другим роками навчання (Р < 0,01). У контрольних групах у чоловіків між досягнутими показниками фізичної підготовленості існують достовірні розбіжності між першим і другим роками навчання (Р < 0,05). У жінок контрольних груп також виявлена суттєва різниця у РФП між першим і другим роками навчання (Р < 0,01).

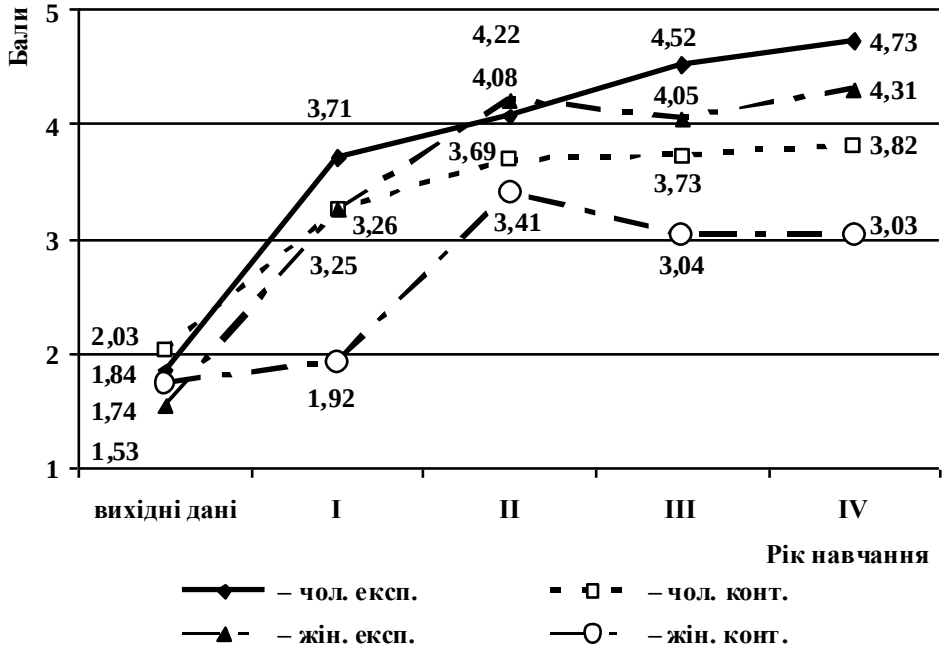


Рис. 5.4. Загальна динаміка успішності студентів експериментальних груп з фізичної підготовки протягом педагогічного експерименту (за п'ятибальною системою)

У цілому РФП як у чоловіків, так і жінок експериментальних груп, які навчалися за новою методичною системою фізичного виховання, протягом усього періоду навчання є суттєво вищим, у порівнянні з контрольними групами.

У процесі формуючого педагогічного експерименту у фізичній підготовленості студентів нами виявлено досить багато недоліків і проблем, які негайно враховувалися і розв'язувалися у навчально-виховному процесі для покращання рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку студентської молоді. Всі зміни і доповнення було враховано в ході вдосконаленні методичної

системи. Розглядаючи динаміку приросту фізичної підготовленості студентів протягом навчання в університеті (педагогічний формуючий експеримент), можна з упевненістю зазначити, що показники в експериментальних групах значно вищі, зокрема приріст становив: у чоловіків – 57,8 %, у жінок – 55,6 %, натомість у контрольних групах він значно нижчий, відповідно 35,8 і 25,8 % (рис. 5.5).

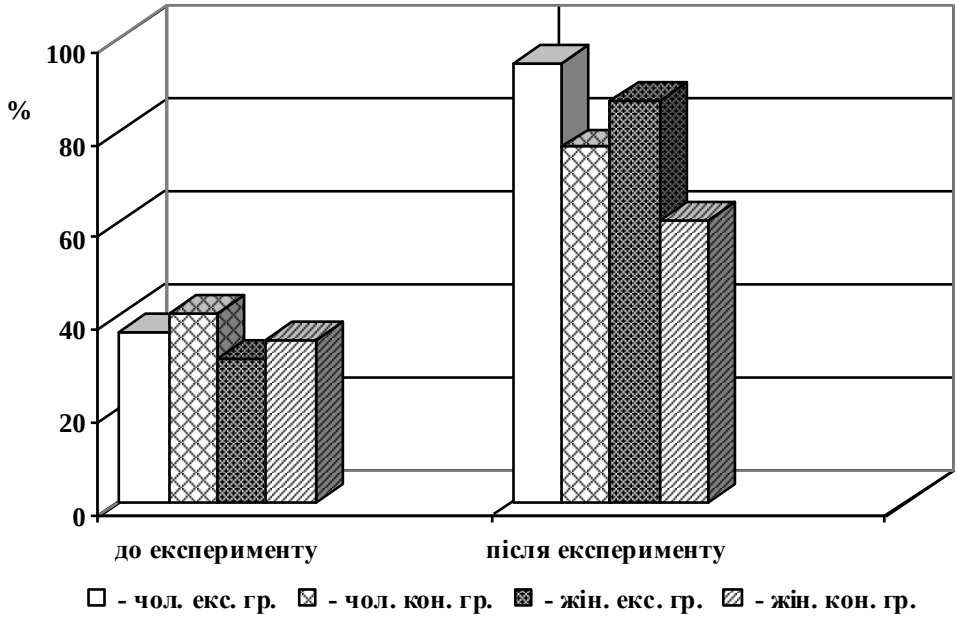


Рис. 5.5. Динаміка фізичної підготовленості студентів у результаті впровадження методичної системи в навчальний процес з фізичного виховання

Вивчення динаміки розвитку такої фізичної якості як *швидкості* у чоловіків експериментальних груп підтвердило ефективність упровадженої методичної системи фізичного виховання. Результати із бігу на 100 м із року в рік зростали (14,41–13,72 с), що підтвердило вірогідні розбіжності до і після експерименту ($P < 0,05$). У чоловіків контрольних груп вірогідних розбіжностей не виявлено ($P > 0,05$), середні результати бігу на 100 м знаходяться у межах 14,37–14,19 с.

Час подолання дистанції 100 м, який показують жінки експериментальних і контрольних груп протягом чотирьох років навчання, поступово покращується до другого курсу, потім відбувається незначне зниження на третьому і четвертому курсах, і в цілому він залишається на незадовільному рівні протягом усього періоду навчання студенток (рис. 5.6). В експериментальних групах виявлена

достовірна різниця між вихідними і заключними даними (P < 0,05). Результати досліджень дають підстави стверджувати, що нормативи з бігу на 100 м є завищеними і не відповідають рівню підготовленості студенток України. Аналогічні дані отримані іншими авторами [48].

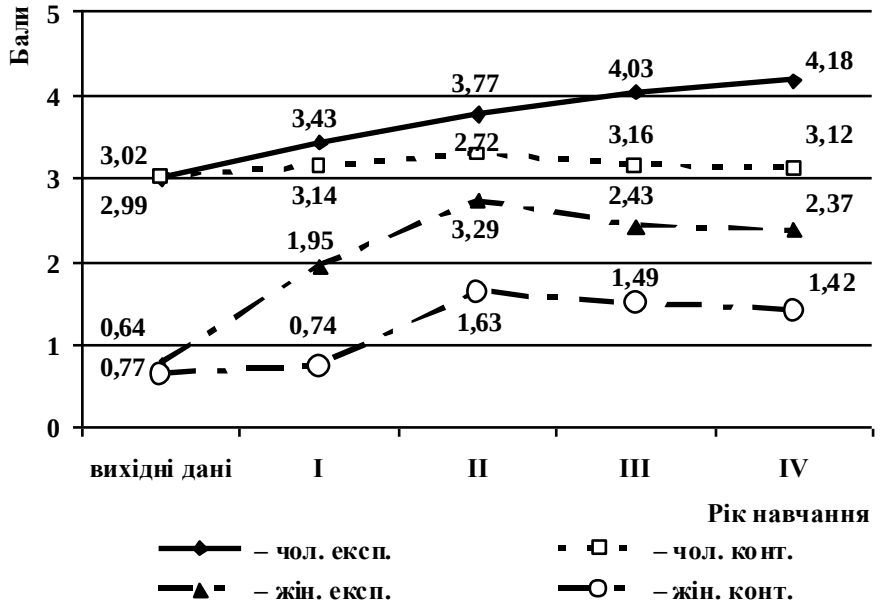


Рис. 5.6. Динаміка розвитку швидкості у студентів експериментальних груп за період педагогічного експерименту

Розвиток *витривалості* у студентів має кращі показники у порівнянні зі швидкістю. Студенти експериментальних і контрольних груп подолали дистанцію з бігу на 3000 м на початку першого курсу за 13.59,1 і 13.57,3 хв, с, відповідно. Відносно тестування за модульно-рейтинговою системою вони отримали 6,56 і 6,58 бала (рис. 5.7). Аналіз результатів розвитку витривалості у чоловіків експериментальних груп виявив їх поступове підвищення протягом усього періоду навчання з високою вірогідністю (P < 0,001). Чоловіки контрольних груп також підвищили результати з бігу на 3000 м (P < 0,05), показавши найвищий результат на другому курсі з подальшим незначним зниженням. У цілому результати студентів експериментальних груп є суттєво вищими і мали тенденцію до покращання протягом усього педагогічного експерименту.

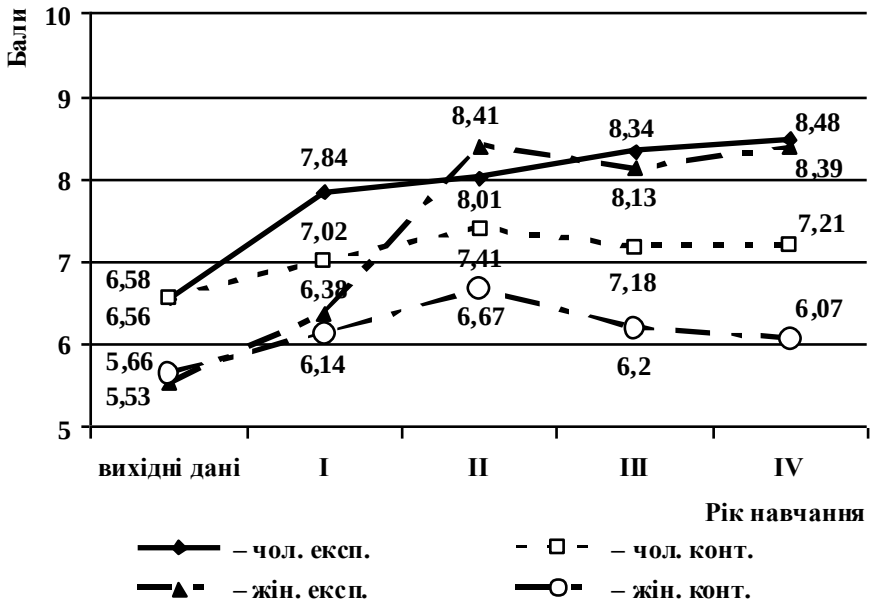


Рис. 5.7. Динаміка розвитку витривалості у студентів експериментальних груп за період педагогічного експерименту

Жінки експериментальних груп також досягли високого результату на другому курсі й утримували його до кінця навчання ($P < 0,001$). Така тенденція у дослідженні витривалості дещо суперечить даним українських науковців [48, 322, 358], що дає підстави стверджувати про високу ефективність упровадженої методичної системи фізичного виховання у навчальний процес студентів експериментальних груп. Аналіз динаміки розвитку витривалості у жінок контрольних груп виявив незадовільну тенденцію, тобто результати зростали до другого курсу, а потім почали знижуватися, що свідчить про неефективність традиційної методики викладання фізичного виховання. Результати подолання дистанції 2000 м у студенток знаходяться у межах: експериментальні групи – 11.43,1–10.17,6 хв, с; контрольні групи – 11.37,1–11.14,5 хв, с. У дослідженнях В.Б. Базильчук [48], Є.О. Котова [358] розвитку витривалості на різних курсах навчання також виявлено вірогідне поступове погіршення ($P < 0,05$), тобто зниження показників витривалості відносно першого року навчання, що підтверджує низьку якість методичного забезпечення навчального процесу із фізичного виховання в досліджуваних ВНЗ.

Оцінювання *силових якостей* у студентів-чоловіків проводилося за такими тестами: стрибок у довжину з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині, піднімання тулуба в сід за 1 хв, а у студенток за аналогічними тестами, окрім підтягування на перекладині, проводився тест – вис на перекладині на зігнутих руках. Всі студенти, що брали участь у педагогічному експерименті на початку першого курсу, в розвитку силових якостей показали незадовільні вихідні результати – 1,66–2,11 бала (рис. 5.8). У чоловіків експериментальних груп розвиток силових якостей має чітку тенденцію до зростання і досягає вищого від середнього рівня на четвертому курсі – 4,27 бала. У студентів контрольних груп протягом трьох років силові показники мають незадовільну оцінку і лише на четвертому курсі досягають 3,09 бала. У студенток експериментальних груп також підтверджено стрімке зростання силових показників до другого курсу із стабільним їх збереженням протягом усього подальшого навчання на достатньому рівні – 3,51–3,62 бала, у контрольних групах силові показники залишилися протягом усього педагогічного експерименту незадовільними (1,87–2,37 бала). У цілому методична система фізичного виховання є досить ефективним засобом підвищення силових показників у студентів аграрних ВНЗ.

Рівень розвитку *спритності та координації* у чоловіків експериментальних груп протягом чотирьох років навчання зберігає тенденцію до постійного зростання і має вірогідне покращання показників ($P < 0,05$), у порівнянні з вихідними даними (рис. 5.9). У дослідженнях Є.О. Котова [358] результати човникового бігу у студентів зростають на другому і третьому курсах, а на четвертому знижуються і є нижчими від показників першого курсу. Результати човникового бігу у чоловіків, отримані В.Б. Базильчук [48], залишаються майже незмінними протягом усього періоду навчання і не мають вірогідних розбіжностей, що також дає підстави стверджувати про неефективність системи фізичного виховання досліджуваного контингенту студентів.

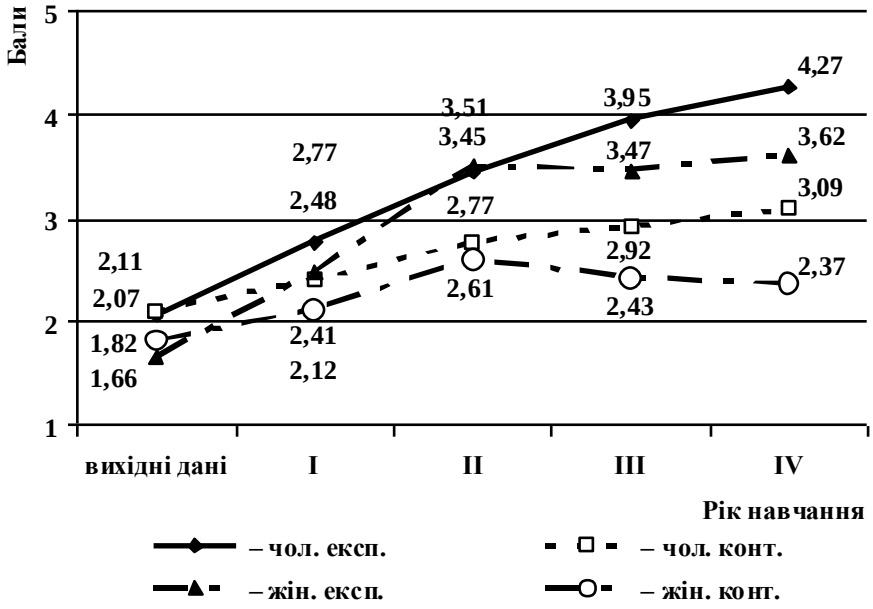


Рис. 5.8. Динаміка розвитку силових якостей у студентів експериментальних груп за період педагогічного експерименту

Студенти контрольних груп також підвищували свою спритність і координацію протягом педагогічного експерименту, але досягли дещо нижчих результатів, які не мають вірогідних розбіжностей ($P > 0,05$). Жінки експериментальних груп до другого курсу досягли максимуму розвитку даних якостей і утримували їх до кінця експерименту. Натомість у контрольних групах показники є суттєво нижчими. Розвиток спритності та координації у жінок істотно відрізняється від чоловіків у кращий бік. На II–IV курсах у жінок експериментальних груп виявлено вірогідне покращання результатів ($P < 0,05$) з човникового бігу. В той же час дані досліджень В.Б. Базильчук [48] показали, що у жінок протягом трьох років навчання показники спритності і координації залишаються майже незмінними, а на четвертому курсі виявлено вірогідне суттєве їх погіршення ($P < 0,05$). Аналогічні результати отримані в дослідженнях Є.О. Котова [358]. Це дає підстави стверджувати, що методична система фізичного виховання може подолати труднощі навчального процесу, які виявлені в ході розвитку спритності і координації.

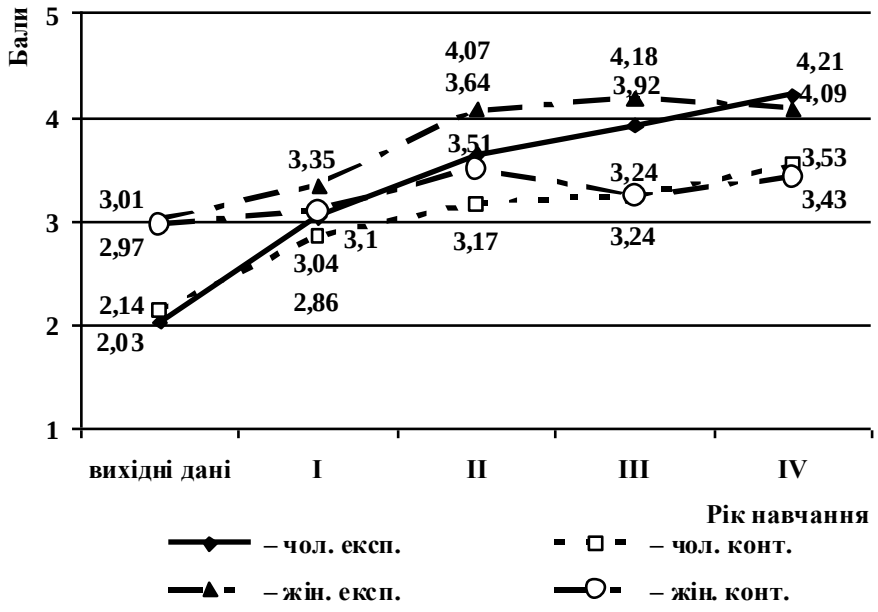


Рис. 5.9. Динаміка розвитку спритності та координації у студентів експериментальних груп за період педагогічного експерименту

Показники розвитку *гнучкості* у студентів, які брали участь у педагогічному експерименті, є незадовільними, але дещо вищими у жіночого контингенту (рис. 5.10). Студенти експериментальних груп показали чітку залежність від методики розвитку гнучкості, тобто із року в рік покращували результати і досягли 4,82 бала. Жінки експериментальних груп також досягли результату "добре" на другому курсі й утримували його протягом усього періоду навчання. Студенти контрольних груп, як чоловіки, так і жінки, досягли нижчих результатів і не відрізнялися особливою тенденцією до зростання показників із року в рік. У дослідженнях В.Б. Базильчук [48] у чоловіків другого курсу змін у показниках розвитку гнучкості щодо показників першокурсників не виявлено. На наступних курсах, відносно даних першого року навчання, спостерігається погіршення цього показника в середньому на 1,6 см на третьому курсі, а на четвертому – на 2,1 см. Дослідження С.А. Савчука [591] та Г.Є. Іванової [322] підтверджують, що гнучкість протягом навчання у ВНЗ підвищувалась у чоловіків до 17,8 %, а у жінок на 6,8 %. Дослідження Є.О. Котова [358] також показали найвищий приріст гнучкості у студенток другого курсу і кращі її показники на III–IV курсах, у порівнянні з першим.

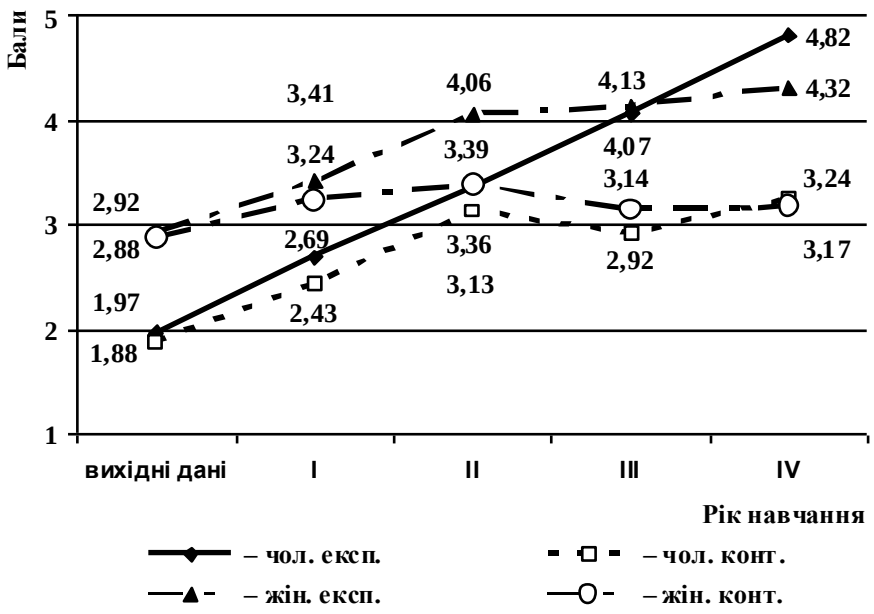


Рис. 5.10. Динаміка розвитку гнучкості у студентів експериментальних груп за період педагогічного експерименту

Вивчення стану розвитку фізичних якостей студентської молоді виявило недостатній його вихідний рівень на першому курсі та подальше незначне покращання протягом усього періоду навчання у студентів, що займалися за традиційною системою фізичного виховання. Аналогічні результати отримала В.Б. Базильчук [48], яка підтвердила тенденцію до погіршення РФП протягом усього періоду навчання у ВНЗ, що займаються за традиційною системою фізичного виховання. Впровадження моделі методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв у навчальний процес показує, що тільки змінивши методику проведення навчальних занять можна добитися суттєвого покращання розвитку фізичних якостей.

У процесі експериментальних досліджень виявлено, що успішність складання тестів і вимог з ППФП певною мірою залежить від рівня всебічної підготовленості студентів, а отже, фізичного розвитку і загальної фізичної підготовленості. У студентів-першокурсників велику роль відіграє їх рівень фізичної підготовленості при вступі до ВНЗ. Ефективному оволодінню професійно-прикладними фізичними і психічними якостями і навичками

сприяють систематичні заняття з ППФП, виконання обов'язкових тестів і вимог. Найбільш ефективним засобом оволодіння студентами розділом ППФП виявилося впровадження методичної системи у навчальний процес. Оцінювання тестів з ППФП в експериментальних і контрольних групах показало високу достовірність різниці, як у чоловіків, так і жінок (P < 0,001), вона становила у чоловіків – 4,96 бала, у жінок – 5,05 бала (табл. 5.9).

Таблиця 5.9

Загальна оцінка професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів після впровадження методичної системи в навчальний процес з фізичного виховання (у балах)

Стать	Експериментальні групи	Контрольні групи	Різниця	Достовірність різниці	
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\Delta\ \bar{X}$	t	P
Чол.	12,17 ± 0,79	7,21 ± 0,67	4,96	3,14	< 0,001
Жін.	11,33 ± 1,03	6,28 ± 0,72	5,05	2,95	< 0,001

Удосконалена методична система фізичного виховання передбачала активне залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами та участі у спортивних заходах ВНЗ, сприяла також перетворенню процесу фізичного виховання в самовиховання й самовдосконалення особистості студента, забезпечувала розвиток якостей і рис. Як показали наші дослідження, основна маса студентів не займається самостійно фізичними вправами. Проведене нами анкетування до педагогічного формуючого експерименту і після його закінчення показало, що необхідною умовою формування у студентів стійких інтересів, методичних умінь і навиків до систематичних самостійних занять фізичними вправами є виховання мотиваційно-ціннісного ставлення, розвиток інтересів і спонукальних мотивів (табл. 5.10). Отримані дані показують, що самостійні заняття недостатньо використовуються студентами для самовдосконалення й підвищення своєї рухової активності, що: по перше, пов'язано з невмінням самостійно використовувати на практиці знання, здобуті на заняттях з фізичного виховання; по-друге, пов'язано з недостатнім методичним забезпеченням самостійних занять; по-третє, пояснюється відсутністю мотивів, інтересів, потреб,

навиків і вмінь дотримання здорового способу життя; по-четверте, не існує соціальної і вузівської оцінки результатів самостійних занять фізичними вправами.

Таблиця 5.10

Показники участі студентів у самостійній фізкультурно-оздоровчій діяльності (у %)

Показники	Групи	Стать	До експерименту	Після експерименту	Зміни за 4 роки
Виконання ранкової гігієнічної гімнастики	екс.	чол.	4,7	51,8	47,1
		жін.	9,7	64,3	54,6
	кон.	чол.	5,1	8,7	3,6
		жін.	11,2	16,5	5,30
Виконання вправ виробничої гімнастики	екс.	чол.	2,9	38,5	35,6
		жін.	4,7	32,4	27,7
	кон.	чол.	4,1	6,7	2,6
		жін.	3,7	7,6	3,9
Виконання тижневого обсягу занять фізичними вправами	екс.	чол.	24,9	89,7	64,8
		жін.	19,8	68,3	48,5
	кон.	чол.	24,7	38,9	14,2
		жін.	26,3	42,5	16,2
Виконання додаткових вправ	екс.	чол.	–	81,6	81,6
		жін.	–	83,5	83,5
	кон.	чол.	–	46,3	46,3
		жін.	–	48,8	48,8
Заняття одним з видів спорту	екс.	чол.	12,6	29,3	16,7
		жін.	14,3	33,6	19,3
	кон.	чол.	13,8	27,5	13,7
		жін.	9,7	17,4	7,7
Участь у спортивно-масових заходах	екс.	чол.	11,4	31,7	20,3
		жін.	6,1	17,6	11,5
	кон.	чол.	12,7	13,5	0,8
		жін.	5,9	11,4	5,5
Поглиблення знань з фізичного виховання та здорового способу життя	екс.	чол.	6,7	54,2	47,5
		жін.	4,5	49,4	44,9
	кон.	чол.	6,9	9,5	2,6
		жін.	5,7	16,3	10,6
Розвиток прикладних фізичних якостей	екс.	чол.	18,4	61,2	42,8
		жін.	14,9	49,6	34,7
	кон.	чол.	19,7	25,3	5,6
		жін.	17,6	22,3	4,7

Продовження табл. 5.10

Показники	Групи	Стать	До експерименту	Після експерименту	Зміни за 4 роки
Оволодіння прийомами самоконтролю	екс.	чол.	7,1	48,0	40,9
		жін.	5,0	33,7	28,7
	кон.	чол.	15,5	17,4	1,9
		жін.	4,3	9,2	4,9
Оволодіння пройомами самомасажу і ЛФК	екс.	чол.	6,3	34,0	27,7
		жін.	1,9	29,3	27,4
	кон.	чол.	5,4	7,3	1,9
		жін.	2,3	8,6	6,3

Чітке впровадження в навчальний процес з фізичного виховання розділу “Самостійна робота”, який передбачав десять обов’язкових пунктів самостійної роботи, суттєво активізувало ставлення студентів до занять з фізичного виховання. Проте найбільші зрушення відбулися в експериментальних групах, де було впроваджено методичну систему, яка передбачала заходи та методику самостійних занять з фізичного виховання, домашні завдання на кожному занятті, рекомендації щодо користування навчально-методичною літературою та ознайомлення з рекомендованими методичними матеріалами, якими забезпечувалися студенти експериментальних груп.

Оцінка ефективності самостійної роботи студентів показала, що в експериментальних групах у чоловіків різниця приросту становила 3,10 бала, якщо рівень достовірності $P < 0,001$, у жінок також різниця між експериментальними і контрольними групами становить 3,09 бала за рівня достовірності ($P < 0,001$). У той же час, загальний бал оцінки самостійної роботи студентів експериментальних груп є недостатнім (табл. 5.11). Самостійна робота студентів потребує активізації та більшої уваги з боку викладачів кафедр фізичного виховання, належної соціальної оцінки фізичного розвитку та фізичної підготовленості фахівців, перегляду вимог навчальної програми щодо самостійної роботи студентів та створення необхідних умов для самостійних занять фізичними вправами.

Таблиця 5.11

Показники самостійної роботи студентів після впровадження методичної системи в навчальний процес з фізичного виховання (у балах)

Стать	Експериментальні групи	Контрольні групи	Різниця	Достовірність різниці	
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\Delta\ \bar{X}$	t	P
Чол.	6,53 ± 0,34	3,43 ± 0,12	3,10	6,27	< 0,001
Жін.	6,21 ± 0,43	3,12 ± 0,18	3,09	6,74	< 0,001

Показники загальної оцінки з фізичного виховання студентів-першокурсників є досить низькими. В контрольних групах, де не було впроваджено нову методичну систему з фізичного виховання, загальна підсумкова оцінка, як у чоловіків так і у жінок, була незадовільною, відповідно, 53,15 і 44,20 бала (табл. 5.12). Цей факт підтверджує гіпотезу про те, що таким розділам, як теоретична підготовка, ППФП і самостійна робота в традиційній системі фізичного виховання не надається належної уваги у процесі навчальних занять. Цей недолік можна ліквідувати лише за рахунок упровадження в навчальний процес з фізичного виховання новоствореної методичної системи. Так, зокрема, в експериментальних групах були отримані задовільні оцінки: у чоловіків – середній бал дорівнював 81,67; у жінок – 74,09. У цілому методична система фізичного виховання активізує навчальний процес, відвідування занять студентами, покращує ставлення студентів до навчального процесу, привчає студентів до систематичних занять фізичними вправами та залучає до здорового способу життя.

Таблиця 5.12

Показники загальної оцінки студентів з фізичного виховання після впровадження методичної системи в навчальний процес (у балах)

Групи	Стать	Теорія	Практика	ППФП	Самостійна робота	Заохочувальні бали		Загальні (підсумкові)	
						додаткові	штрафні	бали	оцінка
Екс.	чол.	20,12	38,75	12,17	6,53	4,56	0,46	81,67	добре
	жін.	19,53	33,64	11,33	6,21	4,10	0,72	74,09	задовіл.
Кон.	чол.	14,74	29,44	7,21	3,43	1,22	2,89	53,15	задовіл.
	жін.	13,78	23,56	6,28	3,12	0,87	3,41	44,20	незадов.

Одним з аспектів наукових досліджень було вивчення ставлення студентів-аграріїв до навчального процесу з фізичного виховання за період педагогічного експерименту. Є.О. Котов [359] уважає, що інтерес до фізичного виховання загалом не визначає поведінки студента. Тому необхідно виявити інтерес у конкретній діяльності, зокрема на заняттях фізичними вправами. Рівень інтересу студентів до фізичного виховання переважно обумовлюється станом фізичного виховання у ВНЗ, де навчаються студенти.

Нами вивчалося ставлення студентів експериментальних і контрольних груп до навчального процесу з фізичного виховання протягом чотирирічного циклу. Експериментальні дослідження показали, що студенти, які мають високий рівень фізичної, вольової і теоретичної підготовленості, не пропускають навчальних занять, дисципліновані і відзначаються старанністю у навчанні, як правило, мають високий рівень інтересу і позитивне ставлення до навчального процесу з фізичного виховання. Натомість, студенти, які мають багато пропусків занять, а також ті, у кого погана фізична підготовленість, негативно ставляться до фізичного виховання як навчальної дисципліни.

Проведене оцінювання рівня інтересу і ставлення студентів до фізичного виховання в експериментальних і контрольних групах до педагогічного формуючого експерименту і після його завершення показало суттєві позитивні зміни. В експериментальних групах у чоловіків на 4,8 % та у жінок на 5,4 % збільшилася кількість студентів з високим рівнем інтересу до навчального процесу з фізичного виховання, в контрольних групах, навпаки, кількість таких студентів зменшилася, відповідно на 2,1 %. В експериментальних групах також збільшилася кількість студентів з рівнем, вищим від середнього на 8,9 і 5,7 %, в той же час у контрольних групах також відбулися зміни в негативний бік, відповідно на 0,5 і 0,9 %. Слід також відмітити, що в експериментальних групах значно зменшилася кількість студентів з низьким рівнем на 12,7 і 11,4 % та байдужим ставленням до фізичного виховання, відповідно на 8,4 та 14,3 %. В контрольних групах нами отримані протилежні дані (табл. 5.13).

Таблиця 5.13

Рівень інтересу студентів до навчального процесу з фізичного виховання за період педагогічного експерименту (в %)

Рівень інтересу	Групи	Стать	До експерименту	Після експерименту	Зміни за 4 роки
Високий	екс.	чол.	6,7	11,5	4,8
		жін.	2,4	7,8	5,4
	кон.	чол.	5,4	3,9	–2,1
		жін.	3,4	1,3	–2,1
Вищий за середній	екс.	чол.	5,7	14,6	8,9
		жін.	6,0	11,7	5,7
	кон.	чол.	7,6	7,1	–0,5
		жін.	4,5	3,6	–0,9
Середній	екс.	чол.	26,7	40,5	13,8
		жін.	27,7	48,0	20,3
	кон.	чол.	15,2	22,5	7,3
		жін.	23,6	23,1	–0,5
Нижчий від середнього	екс.	чол.	23,8	12,5	–11,3
		жін.	21,7	11,7	–10,0
	кон.	чол.	28,3	15,4	–12,9
		жін.	31,5	25,7	–5,8
Низький	екс.	чол.	20,0	7,3	–12,7
		жін.	20,5	9,1	–11,4
	кон.	чол.	19,6	22,5	2,9
		жін.	14,6	19,3	4,7
Відсутній	екс.	чол.	10,5	2,1	–8,4
		жін.	16,9	2,6	–14,3
	кон.	чол.	14,1	19,1	5,0
		жін.	14,6	20,6	6,0
Негативний	екс.	чол.	6,6	11,5	4,9
		жін.	4,8	9,1	4,3
	кон.	чол.	9,8	9,5	–0,3
		жін.	7,8	6,4	–1,4

Низький рівень інтересу до фізичного виховання виявився у 7,3 % чоловіків і 9,1 % жінок експериментальних груп по закінченні педагогічного експерименту. Всі ці студенти мали пропуски навчальних занять з фізичного виховання, академічну заборгованість з інших навчальних дисциплін, не виявляли взагалі цікавості до навчання.

Також нами виявлене збільшення кількості студентів в експериментальних групах з негативним ставленням до навчального процесу, а саме: у чоловіків на 4,9 % та у жінок 4,3 % (рис. 5.11). Це, як правило, ті студенти, які не бажають навчатися, недисципліновані і досить часто невиховані, мають дуже низький фізичний розвиток і фізичну підготовленість. Такі студенти надають перевагу, як правило, традиційній оцінці якості навчання, тому що основний контроль проводиться наприкінці семестру або навчального року і не завжди відображає ставлення студента до навчальної дисципліни, якісне і систематичне опанування навчального матеріалу і виконання фізичних випробувань протягом усього періоду навчання. Вони вважають, що їм легше наприкінці семестру в загальній масі студентів "проскочити" залік, а запропонована методична система спрямована на систематичне і послідовне вдосконалення фізичних якостей, відвідування навчальних і самостійних занять, підтримання високого рівня фізичної підготовленості і мотивації до здорового способу життя. Як правило, такі студенти не виконують вимог, більшою мірою, це пов'язано з пропусками навчальних занять не тільки з фізичного виховання, а взагалі у навчальному процесі ВНЗ. Цю групу переважно складали студенти, що навчалися за контрактом, основним мотивом їх навчання у даному університеті було бажання батьків, а не власна мотивація.

Основним показником ефективності впровадженої моделі методичної системи фізичного виховання є наявність сформованих у студентів-аграріїв *фізкультурно-оздоровчих компетентностей.* За критерії готовності майбутніх аграріїв до впровадження на виробництві засобів фізичної культури і спорту після закінчення університету були визначені мотиваційний, когнітивний і діяльнісний компоненти, які оцінювалися за рівнями вияву високим, достатнім, середнім і низьким.

Впровадження методичної системи у навчальний процес з фізичного виховання в експериментальних групах суттєво вплинуло на загальний рівень сформованості мотиваційного компонента, який значно виріс порівняно з навчанням за традиційною системою (рис. 5.12). Так, високий рівень

сформованості в експериментальних групах становив 22,5 %, достатній – 32,4 %, середній – 30,1 % і низький лише 15,0 %. Що стосується контрольних груп, то високий рівнеь сформованості спостерігається у 7,4 % досліджуваних, достатній – у 17,9 %, середній у – 29,0 %, а низький становив 45,7 % тих, хто брали участь в експерименті.

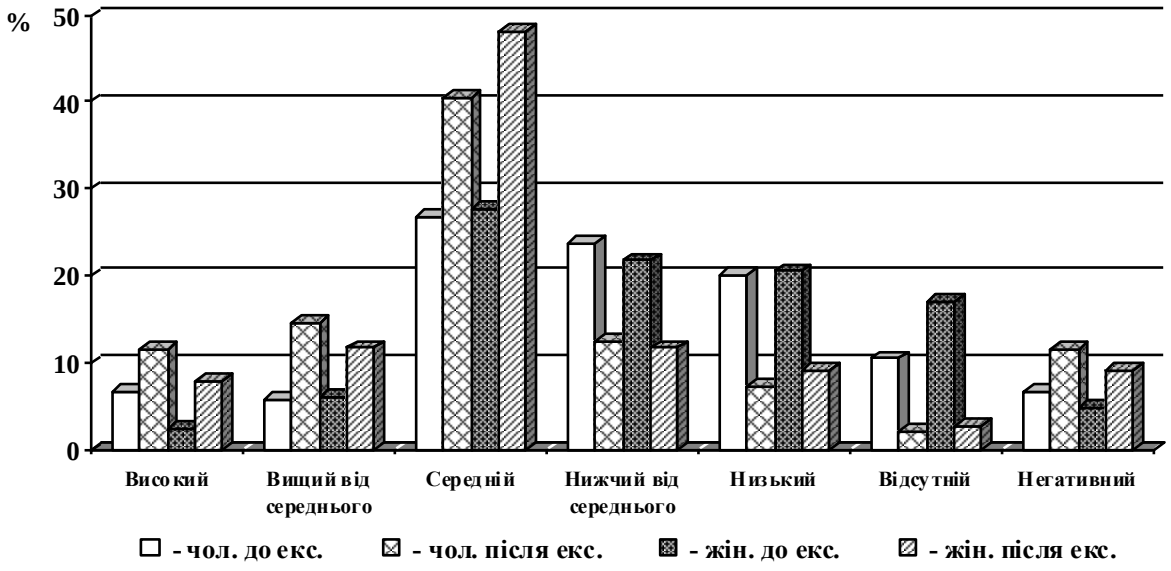


Рис. 5.11. Динаміка інтересів і ставлення студентів експериментальних груп до навчального процесу за період формуючого педагогічного експерименту

Моніторинг у когнітивному напрямі під час навчання за методичною системою фізичного виховання виявив позитивну динаміку набутих знань і вмінь, які необхідні для організації фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової діяльності під час роботи в АПК, порівняно з традиційною системою організації навчального процесу. Аналіз середніх показників рівня сформованості знань та умінь проводився за такими показниками: 1) загальна теорія і методика оздоровчої фізичної культури; 2) організація і проведення спортивних змагань та фізкультурно-оздоровчих заходів; 3) суддівство змагань; 4) створення спортивної бази та її матеріально-технічного забезпечення. Так, високий рівень знань і вмінь в експериментальній групі становив 19,1 %, у контрольній групі – 6,8 %. Достатній рівень набутих знань і вмінь в експериментальній групі становив 29,5 %, а у контрольній групі – 18,5 %. Середній рівень знань і умінь є також кращим в експериментальних групах – 33,5 %; у контрольній групі він становив

26,5 %. Велика різниця спостерігається з показниками низького рівня, де виявлені суттєві розбіжності між студентами експериментальних груп – 17,9 % та у контрольних групах на рівні 48,2 % (рис. 5.13).

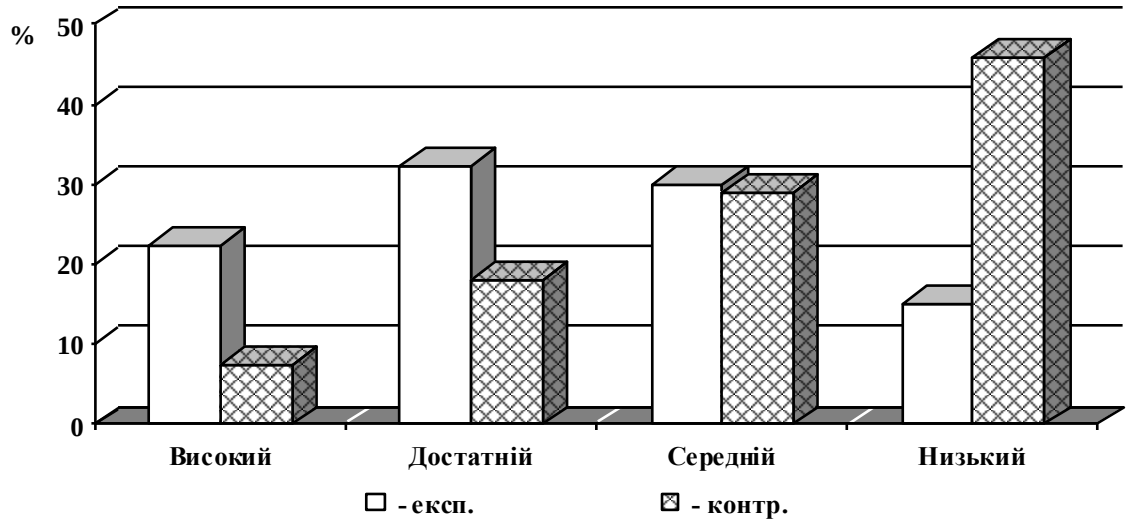


Рис. 5.12. Рівень мотиваційного компонента майбутніх аграріїв з фізкультурно-оздоровчої діяльності після завершення педагогічного експерименту

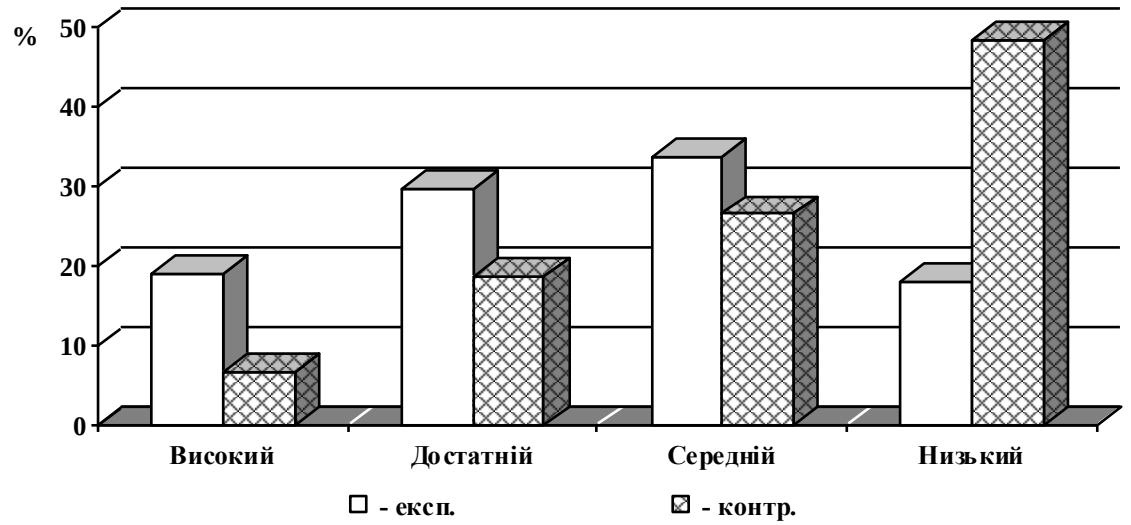


Рис. 5.13. Рівень підготовленості майбутніх аграріїв з фізкультурно-оздоровчої діяльності за когнітивним напрямом

Загальний рівень сформованості когнітивного компонента фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності майбутніх аграріїв має позитивну динаміку під

час упровадження методичної системи фізичного виховання. При цьому фізичне виховання позитивно впливає на фомування світогляду і загальнокультурного рівня студентів.

Результати дослідження за діяльнісним напрямом засвідчили покращання результатів в експериментальній групі за рівнем засвоєння спеціальних знань, умінь, навичок здійснювати контроль фізичної підготовленості та стану здоров'я, правильно застосовувати на практиці засоби і методи фізичного виховання для розвитку фізичних якостей у процесі життєдіяльності, здійснювати планування фізкультурно-оздоровчого і спортивного процесу у трудовому колективі.

При цьому високий рівень готовності студентів до впровадження засобів фізичної культури і спорту під час роботи на виробництві виявився у 24,3 % студентів експериментальних груп і лише у 8,0 % студентів контрольних груп. Щодо достатнього рівня знань та вмінь також мають перевагу студенти експериментальних груп – 31,2 % та 19,1 % – у контрольних групах. Середній рівень становив в експериментальній групі 33,5 %, а у контрольній 27,8 %. Низький рівень в експериментальній і контрольній групах становив відповідно 11,0 % і 45,1 %, що вказує на високу ефективність нової методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв (рис. 5.14). Також слід відмітити, що якість знань, умінь та навичок у студентів експериментальних груп з кожним роком покращувалася під час самостійного впровадження засобів фізичного виховання, що здійснювалося у присутності дослідника-викладача.

Екпериментальна робота також сприяла визначенню вимог до підготовки фахівця-аграрія за критеріями організаторських, комунікативних, перцептивних, мовленнєвих, дидактичних здібностей та нахилів: до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, творчості, загальнокультурного рівня, соціальної активності, самооцінки. Основні вимоги до розвитку фізкультурно-оздоровчих компетентностей впливали на формування змісту основних компонентів методичної системи фізичного виховання.

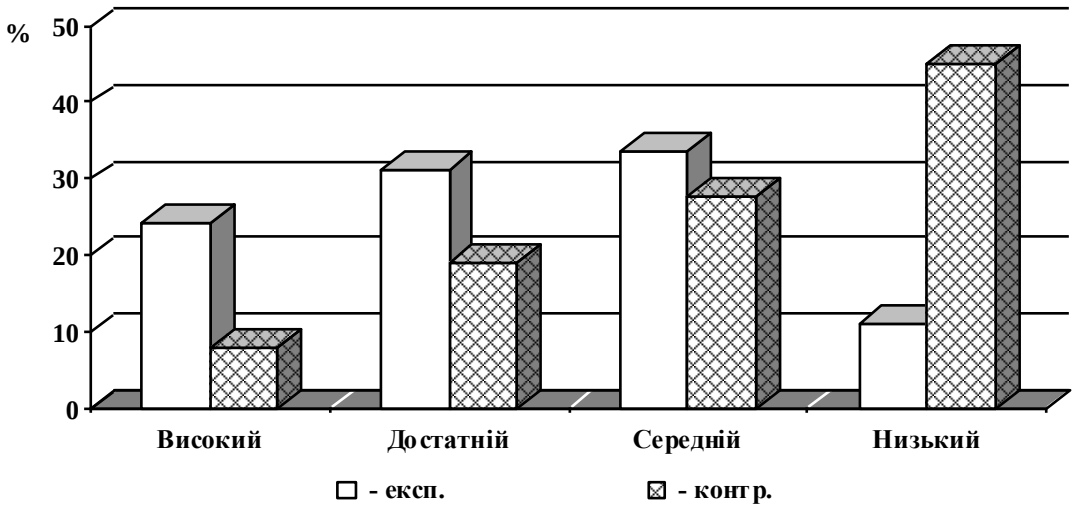


Рис. 5.14. Рівні підготовленості майбутніх аграріїв з фізкультурно-оздоровчої діяльності за діяльнісним напрямом

Висновки до п'ятого розділу. Проведений педагогічний експеримент, організоване в різних аграрних ВНЗ України експериментальне дослідження навчального процесу з фізичного виховання та впровадження нами до педагогічної практики розробленої методичної системи фізичного виховання дозволили зробити такі висновки:

1. Критеріями оцінювання ефективності впровадження моделі методичної системи фізичного виховання студентів агарарних університетів є рухова активність, затрати бюджету часу на заняття фізичними вправами, фізичний стан та стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, рівень фізичної підготовленості та працездатності, показники виконання тестів з фізичної підготовки і ППФП, рівень освіченості у сфері фізичного виховання, мотиваційно-ціннісне ставлення до засобів фізичної культури, спорту та здорового способу життя, наявність сформованих фізкультурно-оздоровчих і спортивних компетентностей.

2. Аналіз даних теоретичного пошуку та дослідно-експериментальної роботи виокремив загальні закономірності функціонування методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів, провідною ознакою яких є те, що студенти, які навчалися лише за оновленою методичною системою організації навчального процесу, краще пристосовулись до неї, ніж ті, що

отримували знання, вміння і навички за традиційними технологіями. Підтвердженням цьому є покращання результатів абсолютної і якісної успішності студентів I–IV курсів з дисципліни “Фізичне виховання”. Крім цього, в разі переходу на оновлену методичну систему спостерігається позитивна динаміка формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей порівняно з традиційною системою. Про це засвідчує аналіз рівневої динаміки, за якої високий рівень готовності фахівців-аграріїв до фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності, яка оцінювалася за трьома критеріями (мотиваційним, когнітивним та діяльнісним), в експериментальній групі вищий на 14,6 %.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз проблеми формування системи фізичного виховання та вдосконалення його результатів підтвердив, що питання створення методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів характеризується актуальністю і новизною.

1. У дисертації теоретично узагальнено та науково обґрунтовано комплекс питань щодо можливостей удосконалення чинної системи фізичного виховання студентів ВНЗ України. Аналіз організації та управління системою фізичного виховання виявив недоліки в розвитку програмного, науково-методичного, нормативного і правового забезпечення фізичного виховання студентів. Освітні стандарти і нормативи фізичного виховання не відповідають новим вимогам і можливостям розвитку суспільства. Обґрунтовано, що система фізичного виховання студентів побудована на засадах системного і комплексного підходів до навчального процесу, розкрито психолого-педагогічні виміри фізичного виховання студентів. Узагальнення наукових підходів щодо організації й управління навчальним процесом з фізичного виховання у ВНЗ дало можливість визначити, що формування особистості студента у фізкультурно-оздоровчій діяльності є динамічним, тривалим і безупинним процесом, де важливо не тільки встановити кінцевий результат, а й простежити динаміку технології його формування. При цьому необхідно чітко висвітлити як зовнішні, так і внутрішні чинники, що впливають на процес формування особистості. На перше місце постає не аналіз складових частин або окремих об’єктів навчального процесу, а суть, що характеризує його в цілому на основі механізмів, які забезпечують взаємодію об’єктів та зберігають цілісність усієї системи навчання і виховання.

2. Ефективне функціонування методичної системи фізичного виховання потребує наявності освітніх стратегій, інноваційних технологій, сучасних методів і засобів фізичного виховання, оцінки фізкультурно-оздоровчої діяльності, що дозволяє визначити її місце в освітній системі, а також адаптованість до реальних умов існування системи педагогічних взаємозв’язків і взаємодій. Педагогічні умови формування і розвитку методичної системи фізичного виховання

майбутніх аграріїв розділяються на три групи: зовнішні умови, що створюють активне фізкультурно-оздоровче середовище, яке забезпечує розвиток системи; внутрішні, які залежать від власного потенціалу студента (мотивація, індивідуально-психологічні якості, рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я тощо); і матеріально-технічні (наявність спортивної бази та її оснащення), які створюють комфортні умови для занять з фізичного виховання через організацію фізкультурно-оздоровчої активності студентів.

3. Концепція методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв відображає взаємозв'язки загальнонаукових дисциплін (анатомії і фізіології, педагогіки і психології, гігієни й екології, валеології і безпеки життєдіяльності, філософії, теорії і методики фізичного виховання тощо) та містить такі компоненти: теоретико-методологічні засади, інноваційну авторську ідею щодо створення і функціонування методичної системи у навчальному процесі з фізичного виховання, концептуальне методологічне проектування методичної системи на основі системного, діяльнісного та особистісно орієнтованого підходів; систему принципів, на яких створено концепцію; педагогічні умови ефективного функціонування методичної системи (освітні стратегії, інноваційні технології, методи, засоби, способи, оцінювання діяльності); особливості реалізації концепції в умовах навчальної діяльності з фізичного виховання; шляхи реалізації висунутої концепції. На методологічному рівні методична система передбачає організацію навчально-виховного процесу з фізичного виховання у ВНЗ на основі системного, комплексного, діяльнісного, особистісно орієнтованого та компетентнісного підходів як необхідних умов досягнення поставленої мети і завдань.

4. Теоретико-методологічний аналіз сучасної психолого-педагогічної літератури та експериментальні дослідження дозволили розкрити сутність дефініції "методична система фізичного виховання" та розробити модель методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів, яка відповідає вимогам цілісності, відкритості і мобільності. Методична система фізичного виховання студентів-аграріїв ієрархічно входить до єдиної системи

вищої педагогічної освіти і становить собою цілісне утворення, яке дозволяє формувати у студентів: спеціальні знання, життєво важливі рухові вміння і навички; гармонійний розвиток форм і функцій організму, спрямований на всебічне вдосконалення фізичних обдарувань; добре здоров'я; творче довголіття; вольові, духовні й естетичні риси особистості; фізкультурно-оздоровчі компетенції фахівців-аграріїв в умовах розвитку сучасної освіти.

Під методичною системою фізичного виховання розглядається упорядкована сукупність взаємопов'язаних і взаємообумовлених методів, спрямованих на формування фізкультурно-оздоровчих компетенцій у процесі фізичного виховання студентів-аграріїв. Наукове обґрунтування теоретичних основ формування методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів дозволило виявити чотири рівні її функціонування, до структури моделі було введено мотиваційно-цільовий, організаційно-змістовий, процесуально-діяльнісний і діагностичний блоки.

Критеріями формування змісту методичної системи фізичного виховання є: 1) цілісне відображення у змісті навчання завдань формування всебічно розвиненої особистості майбутнього фахівця-аграрія; 2) високий науковий, методичний і практичний рівень змісту навчальних занять; 3) відповідність складності змісту навчального процесу реальним можливостям студента: стану здоров'я, рівню фізичного розвитку і фізичної підготовленості, наявності умінь і технічних навиків щодо виконання вправ тощо; 4) відповідність обсягу змісту навчального матеріалу відведеному часу для його засвоєння або виконання; 5) відповідність змісту навчального матеріалу матеріально-технічній базі ВНЗ та наявності фахівців даного профілю.

5. Критеріями ефективності функціонування моделі методичної системи фізичного виховання виступають: рухова активність, фізичний стан та стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та працездатності, показники оцінки виконання тестів з фізичної підготовки і ППФП, рівень освіченості у сфері фізичного виховання, мотиваційно-ціннісне ставлення до засобів фізичної культури і спорту та здорового способу життя, наявність

сформованих фізкультурно-оздоровчих компетентностей. Кожна складова моделі методичної системи фізичного виховання визначається за своїми критеріями. Так, мотиваційно-ціннісний компонент оцінювався за показниками особистого ставлення до здорового способу життя і засобів фізичного виховання, за якістю сформованих у студентів цінностей, мотивів та інтересів. Що стосується організаційно-змістового компонента, передбачено оцінювання не лише освітніх знань, практичних умінь і навиків фізичної підготовленості, працездатності і ППФП, дотримання здорового способу життя тощо, а й знань про способи їх застосування, методичні і практичні навики їх реалізації у майбутній професійній діяльності. Ефективність процесуально-діяльнісного компонента визначалася трьома критеріями: 1) гуманізацією навчально-виховного процесу з фізичного виховання і підвищенням соціальної активності студентів; 2) активізацією естетичного виховання під час занять фізичними вправами та спортом; 3) особистісно орієнтованим підходом до студента у процесі фізичного виховання. При цьому діяло положення, що виховує не сама по собі фізкультурно-оздоровча діяльність, а насамперед відносини, в які вступають студенти у процесі даної діяльності.

6. Успішне впровадження методичної системи фізичного виховання залежить від реалізації принципів відкритості і безперервності, адекватності методів та діяльності викладача характеру майбутньої професійної діяльності студентів. Мета та завдання фізичного виховання визначаються викладачем на кожному занятті. Зміст навчального процесу визначається програмою і коректується викладачем залежно від мети і завдань. Планування навчального процесу з фізичного виховання в аграрних ВНЗ є складною сукупністю дій ректорату, вченої ради, навчально-методичного центру, деканатів, кафедри фізичного виховання, спортивного клубу, викладачів, від яких залежить кількість навчальних годин за розкладом, час і місце проведення навчальних, тренувальних і самостійних занять. Управління навчальним процесом здійснюється викладачем, завідувачем кафедри, деканатом, ректоратом та науково-методичною комісією з фізичного виховання Міністерства аграрної політики і продовольства України.

7. На основі експериментальних досліджень та аналізу досвіду роботи викладачів ВНЗ обґрунтовано критерії та показники сформованості фізкультурно-оздоровчих компетентностей майбутніх аграріїв. Технологія оцінювання успішності студентів передбачає оцінювання готовності студента за мотиваційним, когнітивним і діяльнісним компонентами, які мають високий, достатній, середній і низький рівні вияву, що визначає основу компетентності майбутнього аграрія у сфері фізичної культури та спорту.

8. Результати педагогічного формувального експерименту, підтверджені використанням математичних методів, свідчать, що методична система фізичного виховання студентів-аграріїв, реалізована у навчальному процесі з фізичного виховання та мережних навчально-методичних комплексах, сприяє підвищенню якості фізичного виховання студентів, що виявлено: у гуманізації навчального процесу, підвищенні мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до засобів фізичної культури, рівня мотивації і теоретичних знань, фізичної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, розвитку фізичних якостей; у дидактичному забезпеченні навчальних занять; у загальній успішності студентів з дисципліни “Фізичне виховання” а також у комплексі сформованих фізкультурно-оздоровчих компетентностей, необхідних у професійній діяльності. Експериментальна робота з визначення ефективності функціонування розробленої моделі методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів, порівняння результатів констатувального та формувального експериментів доводять ефективність, функціональність та адаптованість розробленої моделі до її використання в системі фізичного виховання аграрних ВНЗ України.

9. Дослідно-експериментальна робота аграрних університетів у плані впровадження моделі методичної системи фізичного виховання студентів підтвердила ефективність їх застосування на практиці, про що засвідчують довідки про впровадження. Теоретично обґрунтовано й експериментально перевірено методичний інструментарій моделі методичної системи фізичного виховання майбутніх фахівців для агропромислового комплексу України та впроваджено його у практику на основі авторського навчально-методичного

комплексу, що охоплює: нормативне забезпечення, планування, організацію, методичне забезпечення та контроль за якістю навчального процесу, які викладені у навчальних посібниках і монографіях.

Матеріали даного дослідження дозволяють значно підвищити рівень фізкультурно-оздоровчої підготовки студентської молоді, подолати ряд труднощів в організації і проведенні навчального процесу. Разом з тим наші дослідження не вирішують усіх питань фізичного виховання в аграрних університетах. Потребує подальших досліджень розробка ефективної методики професійного відбору викладачів до вищих навчальних аграрних закладів, удосконалення системи оцінювання студентів та створення необхідної матеріально-технічної бази.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета 1
щодо вивчення стану фізичного виховання та здорового способу життя студентської молоді

Шановний друже!

Кафедра фізичного виховання Житомирського національного агроекологічного університету просить Вас, з 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 фізичного виховання, розробити методичні та практичні рекомендації для вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання в аграрних ВНЗ та активізації самостійних фізкультурно-оздоровчих занять. Саме Ваш життєвий досвід, Ваші знання та вміння з різних питань зможуть зробити дослідження змістовним і обґрунтованим.

Дати відповіді на питання не важко. До кожного з них дається 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.

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.

І. ЗАГАЛЬНІ ДАНІ

Повідомте, будь ласка, деякі дані про себе, підкресліть:
■ **стать:** ■ чоловіча ■ жіноча
■ **на якому курсі навчаєтесь:** ■ I ■ II ■ III ■ IУ
■ **до якого навчального відділення належите:**
■ спеціального, ■ основного ■ спортивного
■ **вік повних років:** ■ 17 років, ■ 18–20, ■ 21 і більше
■ **сімейний стан:** ■ одружений (заміжня) ■ не одружений (не заміжня)
■ **Ваше місце проживання:** ■ село ■ селище ■ місто
■ **де Ви отримали середню освіту?**
■ в сільській школі ■ у міській школі ■ у ПТУ ■ в коледжі.

ІІ. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ

1. Чи задоволені Ви рівнем своєї рухової активності?
■ так ■ майже задоволений ■ не зовсім задоволений ■ ні

2. Як Ви оцінюєте рівень своєї фізичної працездатності?
■ високий ■ добрий ■ посередній ■ низький ■ поганий;
■ не знаю і не вмію оцінити

3. Оцініть, будь ласка, за п'ятибальною шкалою, наскільки Ви задоволені рівнем розвитку у себе таких фізичних якостей:

■ сили	1	2	3	4	5
■ витривалості	1	2	3	4	5
■ швидкості	1	2	3	4	5
■ гнучкості	1	2	3	4	5
■ спритності	1	2	3	4	5

4. Як часто Ви займаєтеся фізичними вправами та спортом?
■ не займаюсь зовсім ■ два-три рази на місяць
■ один раз на тиждень ■ два рази на тиждень
■ три і більше разів на тиждень ■ кожен день

5. У які дні тижня Вам зручніше займатися фізичними вправами та спортом?
■ понеділок ■ вівторок ■ середа ■ четвер ■ п'ятниця ■ субота ■ неділя

6. В які години Вам зручніше відвідувати заняття з фізичного виховання в навчальному процесі?

■ на першій парі ■ на останній парі ■ на другій-третій парі
■ немає значення ■укажіть свій час_____

7. Що Вам *не подобається* під час відвідування занять з фізичного виховання?

■ носіння спортивної форми
■ відсутність часу на можливість прийняття душу після занять
■ навчальні навантаження не відповідають рівню фізичної підготовленості
■ не цікаве проведення навчальних занять
■ не подобається викладач і методика його проведення занять
■ вкажіть свої причини_____

8. Яким навчальним заняттям Ви надаєте перевагу?

■ з використанням ігор ■ з музичним супроводом ■ заняттям на тренажерах ■ заняттям у парковій зоні на лоні природи ■ заняттям на стадіоні
■ допишіть свої _____

9. Як впливають на Вас заняття фізичними вправами та спортом?

■ сприяють емоційному та гарному піднесенню
■ сприяють поганий настрій і пригніченість
■ приводять до втоми, млявості і розбитості
■ викликають задоволення від спілкування з іншими людьми
■ викликають задоволення від спілкування з природою

10. З якою метою Ви відвідуєте заняття з фізичного виховання?

■ для підвищення фізичної працездатності
■ заради заліку
■ для задоволення
■ покращання зовнішнього вигляду
■ покращання спортивних результатів
■ _____

11. Які форми фізкультурно-спортивних занять Вам подобаються більше?

■ навчальні заняття з фізичного виховання за розкладом
■ заняття у спортивних секціях
■ самостійні індивідуальні заняття
■ самостійні заняття разом з товаришами

12. Що Вас у першу чергу спонукає займатися фізичними вправами та спортом? Поставте в порядку значення цифрами 1, 2, 3... і т. д.

■ одержання задоволення від занять
■ самоствердження
■ бажання набути нові знання, вміння та навички
■ розвинути фізичні якості (силу, витривалість, швидкість та ін.)
■ покращити стан здоров'я
■ досягти нових спортивних результатів
■ удосконалення будови тіла і позбавлення недоліків своєї статури
■ відпочити від розумової праці
■ бажання схуднути
■_____

13. Назвіть, які фактори сприяють формуванню у Вас позитивного ставлення до фізичного виховання?

■ відповідальність і дисциплінованість ■ викладач фізичного виховання
■ товариші ■ батьки ■контроль деканату і кафедри фізичного виховання
■ наявність і доступність спортивних споруд
■ гармонія духовного стану та фізичного розвитку
■ задоволення від занять фізичними вправами
■_____

14. Відмітьте, будь ласка, позначкою (+), якими видами фізичної культури та спорту Ви займаєтесь або хотіли б займатися:

Види фізичних вправ та спорту	Займаюсь систематично	Займаюсь епізодично	Хотів би займатися
Лижні прогулянки			
Пішохідні прогулянки			
Велопрогулянки			
Оздоровчий біг			
Ритмічна гімнастика			
Атлетична гімнастика			
Ранкова гімнастика			
Рибальство, мисливство			
Купання, плавання			
Туризм			
Бадмінтон			
Теніс			
В групі здоров'я			
Катання на ковзанах			
Веслування, катання на човнах			
Вправи на тренажерах			
Футбол			
Волейбол			
Східні єдиноборства			
Баскетбол			
Шейпінг			
Допишіть свої			

ІІІ. ЗДОРОВ'Я

15. Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?

■ дуже добрий ■ добрий ■ задовільний ■ поганий ■ дуже поганий

16. Чи вважаєте Ви, що завдяки заняттям фізичними вправами і спортом можете покращити свій стан здоров'я?

■ так ■ ні

17. Що, на Вашу думку, позитивно впливає на зміцнення Вашого здоров'я?

■ харчування ■ фітотерапія ■ фізичні вправи ■ кохання і секс ■ сон
■ активний відпочинок ■ допишіть свої фактори
■ _____

18. Чи курите Ви?

■ ні ■ кинув курити ■ так: 1) до 10 сигарет на день; 2) до 15 сигарет на день; 3) більше 20 сигарет на день

19. Ваше ставлення до алкоголю?

■ вживаю регулярно, практично щодня
■ вживаю два-три рази на тиждень ■ вживаю 1 раз на тиждень
■ дуже мало і тільки у свята ■ не вживаю взагалі

20. Коли Ви відчуваєте потребу у вживанні алкоголю?

■ від нудьги ■ відпочинок у компанії ■ зустріч з друзями

■ зустріч з батьками ■ від бажання розслабитися
■ не відчуваю такої потреби

21. Чи вживають Ваші знайомі?

алкоголь: ■ так ■ ні
наркотики: ■ так ■ ні
курять: ■ так ■ ні
■_____

22. Скільки днів протягом останніх 12 місяців Ви хворіли з утратою працездатності:

■ захворювання серцево-судинної системи _____ днів
■ захворювання дихальної системи _____днів
■ захворювання опорно-рухового апарату_____днів
■ простудні захворювання_____днів
■ захворювання нервової системи_____днів
■ захворювання інших систем _____днів
■ зовсім не хворів

23. Як, на Вашу думку, вага Вашого тіла відповідає Вашому зросту?

■ повністю відповідає
■ Вам треба дещо схуднути
■ Вам треба суттєво схуднути
■ Вам треба дещо поправитися
■ Вам треба суттєво поправитися
■ важко відповісти

24. Ваше дозвілля протягом 12 місяців було:

■ в основному активним
■ більше активним, ніж пасивним
■ більше пасивним, ніж активним
■ в основному пасивним

25. Яке значення Ви надаєте нижчеперерахованим життєвим цінностям? (поставте у порядку значення цифрами 1, 2, 3... і т. д.)

■ матеріальний достаток
■ здоров'я
■ визнання з боку інших (слава)
■ кохання, сім'я, діти
■ мистецтво
■ віра у Бога
■ охорона довкілля
■ упевненість у собі
■ працездатність
■ фізична культура і спорт
■ здоров'я батьків
■ навчання (кар'єра)
■ інтелектуальний розвиток, освіченість та ерудиція;
■ дисциплінованість, чесність, порядність
■ незалежність
■ душевний спокій
■ товариші

26. Які фактори, на Вашу думку, є найбільш небезпечними для здоров'я? Поставте, будь ласка, у порядку негативного впливу на організм людини 1, 2, 3, ... і т. д.

■ наявність у продуктах харчування пестицидів, нітратів, важких металів тощо
■ радіоактивне забруднення навколишнього середовища
■ куріння
■ вживання наркотиків

■ неправильне, недостатнє і неякісне харчування
■ стреси
■ недостатня рухова активність (гіподинамія)
■ зловживання алкоголем
■ негативні санітарно-гігієнічні та побутові умови
■ погана спадковість.

27. Чи вживаєте Ви профілактичних заходів щодо зміцнення свого здоров'я у зв'язку з аварією на Чорнобильській АЕС?

■ ні ■ так (відмідьте які):
■ загальне медичне обстеження у поліклініці
■ обстеження в діагностичних центрах
■ додаткові заняття оздоровчими фізичними вправами
■ відвідування лазні або сауни
■ профілактичне харчування (споживання чистих продуктів, багатих на харчові волокна і вітаміни)
■ профілактичне вживання хімічних (фармакологічних) препаратів для виведення радіонуклідів
■ допишіть свої _____

28. Чи проводите Ви загартовуючі процедури?

■ ні ■ так (підкресліть які):
■ одягаюсь легко, більшу частину часу проводжу на свіжому повітрі
■ проводжу обтирання вологим рушником
■ обливаюсь літньою водою ■ приймаю холодний душ
■ займаюсь моржуванням ■ приймаю сонячні і повітряні ванни в травні-вересні ■ купаюсь у відкритих водоймах у травні-серпні
■ плаваю у басейні взимку ■ ходжу босоніж по землі, траві, піску
Які ще? Допишіть _____

IV. ГІГІЄНА

29. Скільки разів на день миєте руки?

■ перед їжею і після туалету ■ 3–4 рази на день ■ понад 10 разів

30. Скільки разів на день чистите зуби і язик?

■ 2 рази на день (вранці і увечері) ■ 1 раз на день
■ 1–2 рази на тиждень ■ не чищу

31. Скільки разів на тиждень приймаєте ванну чи душ?

■ кожен день ■ через день ■ 1 раз на тиждень
■ після занять фізичними вправами ■ _____

32. Скільки годин в середньому Ви спите?

■ менше 7 годин ■ 7-8 годин ■ більше 8 годин

33. Коли Ви лягаєте спати?

■ після 22 год 30 хв ■ після 23 год ■ після 24 год

34. Чи проводите Ви вологе прибирання своєї квартири або кімнати?

■ ні ■ да: 1) кожен день; 2) 1 раз на тиждень; 3) у міру необхідності

V. ХАРЧУВАННЯ

35. Як часто Ви споживаєте їжу?

■ щодня 3–4 рази ■ завжди у визначений час
■ щодня 2 рази ■ вечеряю за 2–3 години до сну
■ не снідаю ■ як коли, режиму не притримуюся
■ _____

36. Чи вживаєте Ви рідку їжу (суп, борщ)?
■ два рази на день ■ один раз на день ■ один раз на 2–3 дні
■ рідко вживаю ■ _____

37. Чи вживаєте Ви грубу, холодну, дуже гарячу іжу, їжу всухом'ятку?
■ намагаюсь не вживати ■ часто вживаю ■ _____

38. Чи вживаєте Ви жирну, гірку, кислу і пересолену їжу?
■ стараюсь не вживати ■ часто вживаю ■ _____

39. Чи вживаєте Ви солодощі: цукор, цукерки, джеми, варення, тістечка, торти?
■ 3–4 рази на день ■ 1–2 рази на день ■ намагаюсь не вживати

40. Чи п'єте міцний чай, каву?
■ не п'ю ■ 1 раз на день ■ 2–3 рази на день ■ _____

41. Чи харчуєтеся Ви повноцінно?
■ да ■ ні ■не можу визначити

42. Чи любите ситно поїсти?
■ да ■ ні ■ інколи в гостях

43. Чи є в режимі харчування один розвантажувальний день на тиждень?
■ ні ■ да ■ _____

44. Чи дотримуєтеся Ви дієт?
■ ні ■ да – чому? _____

45. Як часто Ви споживаєте у зимовий період свіжі фрукти і в якій кількості?
■ 1 раз на день – які? _____грамів
■ 2–3 рази на день – які? _____ грамів
■ їсте досхочу – які? _____ грамів

46. Як часто споживаєте Ви у зимовий період свіжі овочі і в якій кількості?
■ 1 раз на день – які? _____ грамів
■ 2–3 рази на день – які? _____ грамів
■ їсте досхочу – які? _____ грамів

47. Чи вживаєте Ви продукти швидкого приготування?
■ так ■ ні

48. Як часто Ви вживаєте рибні страви і морепродукти?
■ 1 раз на день ■ 2–3 рази на день ■ 1 раз на два дні ■ 1–2 рази на тиждень ■ дуже рідко

49. Як часто Ви вживаєте молочні продукти?
■ 1 раз на день ■ 2–3 рази на день ■ 1 раз на два дні ■ 1–2 рази на тиждень
■ дуже рідко ■ _____

50. Вкажіть, які крупи домінують у вашому раціоні?
■ гречка ■ рис ■ горох ■ пшоно ■ пшенична крупа ■ перлова крупа
■ _____

51. Скільки разів на день Ви споживаєте картоплю?
■ жодного ■ 1 раз ■ 2 рази ■ 3 рази і більше

52. Чи знаєте Ви, як необхідно харчуватися і проводити кулінарну обробку продуктів в умовах радіоактивного забруднення навколишнього середовища?
■ ні ■ частково ■ так

VI. САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

53. Чи займаєтесь Ви ранковою гігієнічною гімнастикою?

■ щодня по 10–15 хв ■ через день по 10–15 хв
■ 1–2 рази на тиждень ■ не займаюсь

54. Чи займаєтеся Ви дозованою ходьбою або оздоровчим бігом?

■ щодня по_____км ■ через день по_____км
■ 1–2 рази на тиждень по _____км ■ не займаюся

55. Чи відвідуєте Ви оздоровчі секції або групи здоров'я?

■ 1–2 рази на тиждень ■ 2–3 рази на тиждень
■ 4 і більше рази на тиждень ■ не відвідую

56. Чи займаєтеся самостійно фізичними вправами у позанавчальний час і у вихідні дні?

■ 1–2 рази на тиждень ■ 2–3 рази на тиждень
■ 4 і більше рази на тиждень ■ не займаюсь

57. Чи здійснюєте Ви прогулянки перед сном?

■ щодня ■ 2–3 рази на тиждень ■ ні

58. Які причини заважають Вам самостійно займатися фізичними вправами і спортом?

■ брак часу ■ лінощі ■ відсутність належних умов
■ відсутність любові до фізичної культури і спорту ■ захворювання
■ сором перед товаришами і оточенням ■ _____

59. Назвіть, які фактори сприяють формуванню у Вас позитивного ставлення до самостійних занять фізичними вправами і спортом?

■ викладач фізичного виховання ■ товариші ■ батьки
■ радіо, телебачення, книги, преса
■ наявність і доступність спортивних споруд
■ гармонія духовного стану та фізичного розвитку
■ задоволення від занять фізичними вправами ■ _____

60. Чи проводите Ви самоконтроль під час самостійних занять фізичними вправами?

■ да ■ ні ■ інколи ■ не вмію і не знаю, як його проводити

Дякуємо за участь в опитуванні!
Бажаємо Вам міцного здоров'я та успіхів!

Анкета 2
оцінювання тижневого бюджету часу студентів

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 протягом тижня.

Факультет_____ Курс____ Група____ Стать_____Вік (повних років)_____Навчальне відділення (підкреслити): спеціальне, основне, спортивне.

Заповнити в годинах і хвилинах.

Види затрат часу протягом доби	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя	Всього	
								Часу	%
I. Навчальний час 1. Навчальні заняття в університеті за розкладом 2. Заняття з фізичного виховання									
II. Позанавчальний час 1. Сон									
2. Ранкова гімнастика									
3. Туалет, сніданок, збір на заняття									
4. Домашня робота (приготування їжі, самообслуговування, відпочинок)									
5. Дорога в університет, на практику і додому									
6. Самостійна робота (дома, в бібліотеці, читальному залі тощо)									
7. Заняття фізичною культурою і спортом									
8.Участь у спортивних змаганнях та різних фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах									
9. Заняття в гуртках СНР, художньої самодіяльності та ін.									
10. Виконання громадських доручень									
11. Читання газет, художньої літератури, перегляд телепередач, відвідування кіно, театрів, дискотет, тематичних вечорів тощо									
12. Пасивний відпочинок									
Всього годин	24	24	24	24	24	24	24	168	100

Щиро дякуємо !

Анкета 3
щодо вивчення взаємовідносин між викладачами та студентами
під час навчальних занять з фізичного виховання

Шановний друже!

Кафедра фізичного виховання Житомирського національного агроекологічного університету просить Вас дати відповіді на поставлені запитання, не пропускаючи жодного з них. Ваші правдиві відповіді не будуть впливати на Ваші стосунки з викладачем. 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 Ваші стосунки з викладачами. Дати відповіді на питання неважко. До кожного з них даються варіанти відповідей. Прочитайте їх, виберіть і підкресліть, які притаманні Вам.

Стать: **чоловіча** **жіноча** Курс: **I, II, III, IV** (підкресліть)

1. Будь ласка, прочитайте уважно, виберіть і підкресліть **10 найбільш значущих якостей**, якими має володіти викладач фізичного виховання:

доброта	**чесність**	**стриманість**	**уважність**	**життєрадісність**
чуйність	**серйозність**	**терпимість**	**вимогливість**	**інтелектуальність**
духовність	**суворість**	**наполегливість**	**самостійність**	**фізична підготовленість**
витримка	**сміливість**	**ініціативність**	**захопленість**	**доброзичливість**
отимізм	**дотепність**	**енергічність**	**працелюбність**	**цілеспрямованість**
щирість	**самовладання**	**професіоналізм**	**турботливість**	**справедливість**
привабливість	**талановитість**	**відповідальність**	**дисциплінованість**	

2. Підкресліть перераховані варіанти відповідей, **всі ті, які прищепив Вам саме викладач** з фізичного виховання:

- **прищепив любов до занять фізичними вправами та спортом**
- **підготував до успішного складання заліку з фізичного виховання**
- **допоміг позбавитися вад постави**
- **допоміг зміцнити стан здоров'я**
- **допоміг підвищити рівень фізичної підготовленості**
- **допоміг покращити спортивні показники**
- **допоміг позбавитися шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю, наркотиків тощо)**
- **прищепив навики виконання ранкової гігієнічної гімнастики**
- **прищепив негативне ставлення до занять з фізичного виховання**
- **прищепив недовіру до себе**
- **викликав страх бути покараним**
- **допоміг позбавитися зайвої ваги тіла**
- допишіть свої_____

3. Який тип викладача Вам найбільше імпонує під час проведення навчальних занять з фізичного вихованя?

- **авторитарний** (необмежена єдиновладність)
- **демократичний** (суттєві питання вирішує спільно зі студентами)
- **ліберальний** (тип взаємовідношень, що ґрунтується на панібратстві)

4. Яким взаємовідносинам з викладачем Ви надаєте перевагу в навчальному процесі з фізичного виховання?

- **товариським** (викладач у ролі старшого)
- **дружнім** ("рівні" стосунки)
- **офіційним**
- **суворим і недоступним**

5. Який тип взаємовідношень між Вами і викладачем переважає на заняттях з фізичного виховання?

- **пригніченості**
- **панібратства**
- **заграванння**
- **підлабузнювання**
- **поваги**

Дякуємо за правдиві відповіді!

Додаток Б

Схема 1

Схема аналізу проведення заняття з фізичного виховання

Проводив викладач _____

Факультет _____ ; курс ____; група ____.

Дата проведення "____"_____ 20___ р.

Тема заняття _____

_____

Завдання та мета заняття _____

_____

1. Оцінка підготовки до навчального заняття

- наявність плану-конспекту та відповідність його меті та завданням заняття ☐
- готовність матеріальної бази та інвентарю до заняття і відповідність санітарно-гігієнічним нормам ☐

2. Оцінка підготовчої частини навчального заняття

- своєчасність початку заняття ☐
- перевірка та шикування ☐
- пояснення завдання заняття ☐
- стройові вправи ☐
- ходьба, спортивна ходьба, різн. біг ☐
- доцільність і послідовність ЗРВ, СПВ ☐
- відповідність СРВ завданням заняття ☐

3. Оцінка основної частини навчального заняття

- виправданий розподіл студентів на групи ☐
- раціональність роздавання та збору інвентарю (за необхідності) ☐
- застосування методів і прийомів щодо подолання труднощів, активності та інтересу до занять ☐
- уміння володіти групою ☐
- оптимальність дозування фізичного навантаження ☐
- контроль та облік оволодіння вивченими діями ☐
- допомога та страхування студентів ☐
- уміння підтримувати сприятливу морально-психологічну атмосферу ☐
- уміння привертати увагу групи ☐
- засвоєння матеріалу студентами ☐
- доцільність та ефективність застосовуваних методів ☐
- оптимальний набір вправ на занятті ☐
- точність опису техніки вправ ☐
- знання типових помилок та їх своєчасне виправлення ☐
- логічний взаємозв'язок частин заняття ☐
- раціональний розподіл частин заняття ☐

4. Оцінка заключної частини навчального заняття

- вправи на концентрацію уваги та заспокоєння організму (вимірювання та аналіз ЧСС) ☐
- підбиття підсумків (виділення кращих студентів, оцінювання студентів, виявлення недоліків) ☐
- надання домашнього завдання ☐
- організоване завершення заняття ☐
- своєчасність завершення заняття ☐

5. Аналіз стилю діяльності викладача

- рухова культура ☐
- якість демонстрації вправ ☐
- культура мовлення ☐
- командний голос ☐
- застосування команд (чіткість, своєчасність) ☐
- уміння пояснювати ☐
- доступність формулювань ☐
- правильність вживання термінології ☐
- правильний вибір місця для занять ☐
- профілактика та дотримання техніки безпеки ☐

ВИСНОВКИ

Позитивні моменти:

Недоліки:

Загальна оцінка: _____

Аналіз та оцінка проведеного заняття:

Викладач, що проводив заняття:

«_____»_____ 20 __ р.

Примітка: Кожний показник оцінюється за такими оцінками: “незадовільно”, “задовільно”, “добре”, “відмінно”

незадовільно	задовільно	добре	відмінно

Додаток В

Критерії оцінювання фізичної підготовленості студентів

Таблиця В1

Контрольні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів (чоловіки)

Види випробувань	Нормативи, бали				
	5	4	3	2	1
Витривалість. Біг на 3000 м, хв, с	12.00	13.05	14.30	15.40	16.30
Швидкість. Біг на 100 м, с	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
Сила. Стрибок у довжину з місця, см	260	241	224	207	190
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	44	38	32	26	20
Підтягування на перекладині, разів	16	14	12	10	8
Піднімання тулуба в сід за 1 хв з положення лежачи на спині, разів	53	47	40	34	28
Спритність. Човниковий біг 4 х 9 м, с	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
Гнучкість. Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	19	16	13	10	7

Таблиця В2

Контрольні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів (жінки)

Види випробувань	Нормативи, бали				
	5	4	3	2	1
Витривалість. Біг на 2000 м, хв, с	9.40	10.30	11.20	12.10	13.00
Швидкість. Біг на 100 м, с	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
Сила. Стрибок у довжину з місця, см	210	196	184	172	160
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	24	19	16	11	7
Вис на перекладині на зігнутих руках, с	21	17	13	9	5
Піднімання тулуба в сід за 1 хв з положення лежачи на спині, разів	47	42	37	33	28
Спритність. Човниковий біг 4 х 9 м, с	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
Гнучкість. Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	20	17	14	10	7

Таблиця В3

Система розрахунку індивідуальної оцінки фізичної підготовленості студентів з фізичної підготовки

Тест	Оцінка в балах	Коефіцієнт тесту	Результат з урахуванням коефіцієнта
Біг на 3000 м (чол.)	1–5	2	2–10
Біг на 2000 м (жін.)	1–5	2	2–10
Біг на 100 м	1–5	1	1–5
Стрибок у довжину з місця	1–5	1	1–5
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	1–5	1	1–5
Підтягування на перекладині (чол.)	1–5	1	1–5
Вис на перекладині на зігнутих руках (жін.)	1–5	1	1–5
Піднімання тулуба в сід за 1 хв з положення лежачи	1–5	1	1–5
Човниковий біг 4 х 9 м	1–5	1	1–5
Нахили тулуба вперед з положення сидячи	1–5	1	1–5

Примітка. Можлива підсумкова оцінка – 8–45 балів.

Таблиця В4

Шкала оцінювання результатів випробувань фізичної підготовленості студентів

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Оцінка рівня фізичної підготовленості
41–45	високий	відмінно
32–40	вищий за середній	добре
23–31	середній	задовільно
14–22	нижчий за середній	незадовільно
9–13	низький	погано

Таблиця В5

Обов’язкові мінімальні нормативи оцінювання фізичної підготовленості студентів

Види випробувань	Нормативи			
	I курс	II курс	III курс	IV курс
Чоловіки				
Біг на 3000 м, хв, с	13.20	13.10	13.00	12.50
Підтягування на перекладині, разів	9	10	11	12
Жінки				
Біг на 2000 м, хв, с	11.15	11.05	11.00	10.55
Піднімання тулуба в сід за 1 хв з положення лежачи на спині, разів	37	40	42	45

Додаток Г

Таблиця Г1

Визначення студентами найбільш важливих особистісних і ділових якостей викладача фізичного виховання (у %, n = 1323)

Якості	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Доброта	чол.	60,4	59,4	45,5	42,9	58,3
	жін.	60,5	61,9	31,8	70,6	59,2
Уважність	чол.	52,4	51,8	54,5	71,4	53,0
	жін.	50,4	53,6	59,1	64,7	53,2
Професіоналізм	чол.	52,9	49,4	36,4	57,1	50,4
	жін.	58,1	36,4	63,6	52,9	53,0
Толерантність	чол.	38,7	41,8	36,4	14,3	39,0
	жін.	55,0	58,1	48,5	60,8	56,0
Справедливість	чол.	45,3	56,6	75,8	52,4	52,8
	жін.	64,9	26,1	36,4	33,3	46,3
Фізична підготовленість	чол.	37,8	50,6	39,4	61,9	44,9
	жін.	50,9	50,2	45,5	66,7	51,2
Чесність	чол.	55,1	58,2	45,5	14,3	54,4
	жін.	38,0	54,6	28,8	43,1	43,6
Витримка	чол.	38,2	27,7	30,3	–	31,3
	жін.	50,6	49,8	37,9	47,1	49,1
Тактовність	чол.	49,8	42,2	42,4	47,6	45,6
	жін.	34,9	41,2	42,4	25,5	37,2
Дотепність	чол.	40,4	43,4	45,5	38,1	42,0
	жін.	42,1	34,4	24,2	45,1	38,0
Енергійність	чол.	25,3	26,9	15,1	14,3	25,0
	жін.	29,2	40,2	45,5	37,3	47,7
Доброзичливість	чол.	37,3	27,7	12,1	66,7	32,4
	жін.	42,9	39,5	47,0	41,2	41,9
Життєрадісність	чол.	18,7	35,9	24,2	33,3	27,5
	жін.	41,6	40,9	19,7	37,3	39,5
Дисциплінованість	чол.	39,1	45,8	48,5	38,1	42,8
	жін.	28,7	19,6	30,3	49,0	26,8
Серйозність	чол.	35,1	32,5	33,3	19,0	33,1
	жін.	25,6	39,2	45,5	35,3	32,8
Відповідальність	чол.	33,3	32,5	9,1	23,8	31,1
	жін.	41,2	17,9	40,9	33,3	32,1
Чуйність	чол.	21,3	25,3	21,2	9,5	22,7
	жін.	42,6	35,1	22,7	31,4	37,5
Оптимізм	чол.	12,0	31,7	33,3	33,3	23,5
	жін.	33,3	33,3	48,5	37,3	34,8
Щирість	чол.	30,7	24,1	30,3	14,3	26,9
	жін.	26,6	33,3	27,3	19,6	28,7
Турботливість	чол.	22,7	26,1	9,1	14,3	23,1
	жін.	29,5	12,7	27,3	19,6	22,5
Вимогливість	чол.	20,4	26,5	9,1	–	21,8
	жін.	14,0	34,7	9,1	35,3	22,5
Працелюбність	чол.	18,7	20,1	24,2	28,6	20,1
	жін.	20,2	15,1	16,7	19,6	18,0
Талановитість	чол.	17,3	19,7	15,1	28,6	18,8
	жін.	12,1	30,9	9,1	13,7	18,9

Продовження табл. Г1

Якості	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Наполегливість	чол.	15,1	6,0	24,2	–	10,8
	жін.	13,2	31,6	19,7	23,5	21,1
Інтелектуальність	чол.	15,1	11,6	12,1	14,3	13,3
	жін.	13,7	29,6	13,6	7,8	19,1
Цілеспрямованість	чол.	14,2	10,8	27,3	–	12,9
	жін.	11,1	21,3	13,6	25,5	16,0
Ініціативність	чол.	12,4	15,7	27,3	–	14,4
	жін.	4,1	14,8	10,6	9,8	8,9
Привабливість	чол.	5,3	9,6	–	14,3	7,4
	жін.	14,2	11,3	15,2	15,7	13,3
Сміливість	чол.	14,7	7,6	9,1	–	10,4
	жін.	8,0	8,6	31,8	19,6	10,9
Суворість	чол.	16,4	10,8	12,1	–	12,9
	жін.	5,9	14,8	6,1	–	8,8
Самовладання	чол.	13,3	11,2	–	14,3	11,6
	жін.	9,0	2,7	9,1	15,7	7,2
Духовність	чол.	2,7	10,4	–	4,8	6,3
	жін.	9,8	8,6	12,1	5,9	9,3
Захопленість	чол.	11,1	12,9	9,1	19,0	12,1
	жін.	3,4	2,4	7,6	17,6	4,3
Самостійність	чол.	1,3	4,8	9,1	–	3,4
	жін.	1,8	2,7	4,5	–	2,3

Додаток Д

Чинники, що впливають на стан здоров'я студентів

Таблиця Д1

Ставлення студентів різних років навчання до куріння (у %, n = 647)

Ставлення до куріння	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Не курять	чол.	63,8	57,9	54,3	55,9	59,6
	жін.	79,2	79,5	74,5	81,2	79,2
	разом	70,6	74,1	66,3	74,0	72,1
Кинули курити	чол.	6,7	9,3	5,7	8,8	8,0
	жін.	4,9	5,8	11,8	3,5	5,9
	разом	5,9	6,7	9,3	5,0	6,6
Курять:	чол.	29,5	32,8	40,0	35,3	32,4
	жін.	15,9	14,7	13,7	15,3	14,9
	разом	23,5	19,2	24,4	21,0	21,3
до 10 сигарет на день	чол.	12,3	20,3	20,0	20,6	16,0
	жін.	9,8	6,9	9,8	9,4	8,3
	разом	11,2	10,1	13,9	12,6	11,1
до 15 сигарет на день	чол.	8,6	7,8	20,0	8,8	10,5
	жін.	4,9	7,3	3,9	4,7	5,9
	разом	7,0	7,5	10,5	5,9	7,6
більше 20 сигарет на день	чол.	8,6	4,7	–	5,9	5,9
	жін.	1,2	0,5	–	1,2	0,7
	разом	5,3	1,6	–	2,5	2,6

Таблиця Д2

Ставлення студентів різних навчальних відділень до куріння (у %, n = 647)

Ставлення до куріння	Стать	Навчальні відділення		
		спеціальне	основне	спортивне
Не курять	чол.	49,1	60,4	67,8
	жін.	79,4	78,9	80,1
	разом	68,7	72,7	74,2
Кинули курити	чол.	13,2	7,1	5,1
	жін.	7,2	6,5	1,5
	разом	9,3	6,7	3,2
Курять:	чол.	37,7	32,5	27,1
	жін.	13,4	14,6	18,4
	разом	22,0	20,6	22,6
до 10 сигарет на день	чол.	22,6	15,1	11,9
	жін.	5,2	9,3	9,2
	разом	11,3	11,3	10,5
до 15 сигарет на день	чол.	15,1	8,7	10,1
	жін.	8,2	4,1	9,2
	разом	10,7	5,6	9,7
більше 20 сигарет на день	чол.	–	8,7	5,1
	жін.	–	1,2	–
	разом	–	3,7	2,4

Таблиця Д3

Ставлення студентів до куріння залежно від місця проживання (у %, n = 647)

Ставлення до куріння	Стать	Місце проживання	
		село (n = 341)	місто (n = 306)
Не курять	чол.	68,5	60,2
	жін.	84,9	74,7
	разом	78,5	69,6
Кинули курити	чол.	9,2	10,2
	жін.	4,7	7,6
	разом	6,5	8,5
Курять:	чол.	22,3	29,6
	жін.	10,4	17,7
	разом	15,0	21,9
до 10 сигарет на день	чол.	12,3	12,0
	жін.	6,6	8,6
	разом	8,8	9,8
до 15 сигарет на день	чол.	7,7	10,2
	жін.	3,3	7,1
	разом	5,0	8,2
більше 20 сигарет на день	чол.	2,3	7,4
	жін.	0,5	2,0
	разом	1,2	3,9

Таблиця Д4

Ставлення студентів вузів до вживання алкоголю (у %, n = 647)

Ставлення до алкоголю	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Вживають регулярно, практично кожний день	чол.	2,9	4,7	–	2,9	2,9
	жін.	2,4	1,0	–	–	1,0
	разом	2,7	2,0	–	0,8	1,7
Вживають 2–3 рази на тиждень	чол.	2,9	7,8	8,6	8,8	5,9
	жін.	1,2	3,1	2,0	2,4	2,4
	разом	2,1	4,3	4,7	4,2	3,7
Вживають 1 раз на тиждень	чол.	27,6	20,3	40,0	17,6	26,1
	жін.	12,2	9,9	25,5	16,5	13,7
	разом	20,9	12,5	31,4	16,8	18,2
Вживають дуже мало і тільки у свята	чол.	60,9	57,8	48,5	58,9	58,0
	жін.	70,7	72,4	66,6	69,3	70,7
	разом	65,2	68,7	59,2	66,4	66,0
Не вживають зовсім	чол.	5,7	9,4	2,9	11,8	7,1
	жін.	13,5	13,6	5,9	11,8	12,2
	разом	9,1	12,5	4,7	11,8	10,4

Таблиця Д5

Ставлення студентів різних навчальних відділень до вживання алкоголю (у %, n = 647)

Ставлення до алкоголю	Стать	Навчальні відділення		
		спеціальне	основне	спортивне
Вживають регулярно, практично щодня	чол.	1,9	2,4	5,1
	жін.	1,0	1,2	–
	разом	1,3	1,6	2,4
Вживають 2–3 рази на тиждень	чол.	1,9	7,9	5,1
	жін.	–	3,3	3,1
	разом	0,7	4,8	4,0
Вживають 1 раз на тиждень	чол.	28,3	27,0	22,0
	жін.	18,6	11,3	15,4
	разом	22,0	16,7	18,5
Вживають дуже мало і тільки на свята	чол.	64,1	57,9	52,5
	жін.	67,0	72,9	67,7
	разом	66,0	67,8	60,6
Не вживають взагалі	чол.	3,8	4,8	15,3
	жін.	13,4	11,3	13,8
	разом	10,0	9,1	14,5

Таблиця Д6

Ставлення студентів ВНЗ до вживання алкоголю залежно від місця проживання (у %, n = 647)

Ставлення до алкоголю	Стать	Місце проживання	
		село (n = 341)	місто (n = 306)
Вживають регулярно, практично щодня	чол.	0,8	4,6
	жін.	0,5	1,5
	разом	0,6	2,6
Вживають 2–3 рази на тиждень	чол.	4,6	9,3
	жін.	1,9	3,0
	разом	2,9	5,2
Вживають 1 раз на тиждень	чол.	25,4	27,8
	жін.	11,8	16,7
	разом	17,0	20,6
Вживають дуже мало і тільки на свята	чол.	64,6	49,1
	жін.	74,9	65,2
	разом	71,0	59,5
Не вживають узагалі	чол.	4,6	9,3
	жін.	10,9	13,6
	разом	8,5	12,1

Таблиця Д7

Причини, які спонукають студентів до вживання алкоголю (у %, n = 647)

Причини	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Відпочинок у компанії	чол.	35,2	46,9	51,4	47,1	42,4
	жін.	37,8	38,7	39,2	43,5	39,6
	разом	36,4	40,8	44,2	44,5	40,6
Зустріч з друзями	чол.	33,3	46,9	37,1	23,5	36,1
	жін.	34,1	32,5	31,4	27,1	31,5
	разом	33,7	36,1	33,7	26,1	33,2
Бажання розслабитися	чол.	13,3	4,7	17,1	8,8	10,9
	жін.	11,0	6,8	7,8	1,2	7,8
	разом	12,3	6,3	11,6	7,6	9,0
Від нудьги	чол.	8,6	1,6	8,6	8,8	6,7
	жін.	6,1	2,6	–	2,4	2,7
	разом	7,5	2,4	3,5	3,4	4,2
Зустріч з батьками	чол.	2,9	1,6	–	2,9	2,1
	жін.	–	1,0	2,0	1,2	1,0
	разом	1,6	1,2	1,2	1,7	1,4
Не відчувають такої потреби	чол.	41,0	37,5	25,7	32,4	36,6
	жін.	40,2	40,8	43,1	41,2	41,1
	разом	40,6	40,0	36,0	38,7	39,4

Таблиця Д8

Ставлення студентів до вживання наркотиків (в %, n = 647)

Ставлення до наркотиків	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Вживають наркотики	чол.	2,9	–	–	–	1,3
	жін.	–	0,5	2,0	2,4	1,0
	разом	1,6	0,4	1,2	1,7	1,1
Пробували наркотики	чол.	4,8	3,1	2,9	17,6	5,9
	жін.	1,2	1,6	7,8	2,4	2,2
	разом	3,2	2,0	5,8	6,7	3,6
Не вживають	чол.	92,3	96,9	97,1	82,4	92,8
	жін.	98,8	97,9	90,2	95,2	96,8
	разом	95,2	97,6	93,0	91,6	95,3
Знають їх дію	чол.	3,8	9,4	11,4	2,9	6,3
	жін.	–	2,1	9,8	1,2	2,4
	разом	2,1	3,9	10,5	1,7	3,7
Не знають їх дії	чол.	96,2	90,6	88,6	97,1	93,7
	жін.	100	97,9	90,2	98,8	97,6
	разом	97,9	96,1	89,5	98,3	96,3

Таблиця Д9

Оцінювання студентами власного режиму харчування (у %, n = 647)

Споживання їжі	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
3–4 рази на день	чол.	42,8	45,3	40,0	32,4	41,6
	жін.	26,8	24,1	19,6	24,7	24,2
	разом	35,8	29,4	27,9	26,9	30,6
Завжди у визначений час	чол.	6,7	3,1	2,9	11,8	5,9
	жін.	6,1	3,7	3,9	1,2	3,7
	разом	6,4	3,5	3,5	4,2	4,5
2 рази на день	чол.	11,4	15,6	8,6	14,7	12,6
	жін.	15,9	12,0	17,6	21,2	15,4
	разом	13,4	12,9	14,0	19,3	14,4
Вечеряють за 2–3 години до сну	чол.	4,8	–	8,6	14,7	5,5
	жін.	3,7	5,8	7,8	1,2	4,6
	разом	4,3	4,3	8,1	5,0	4,9
Споживають їжу перед сном	чол.	3,8	1,6	8,6	5,9	4,2
	жін.	2,4	3,7	2,0	1,2	2,7
	разом	3,2	3,1	4,7	2,5	3,2
Не снідають	чол.	3,8	4,7	5,7	5,9	4,6
	жін.	6,1	7,3	21,6	11,8	9,8
	разом	4,8	6,7	15,1	10,1	7,9
Режиму не дотримуються (їдять, коли виходить)	чол.	40,0	37,5	57,1	52,9	43,7
	жін.	51,2	56,5	54,9	47,1	53,3
	разом	44,9	51,8	55,8	48,7	49,8

Таблиця Д10

Оцінювання якості харчування студентів (у %, n = 647)

Показники харчування	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Часто вживають важку, холодну їжу, їдять усухом'ятку	чол.	46,7	51,6	54,3	50,0	49,6
	жін.	48,7	47,1	60,8	49,4	49,6
	разом	47,6	48,2	58,1	49,6	49,6
Часто вживають жирну, гірку, кислу і пересолену їжу	чол.	26,7	35,9	31,4	50,0	33,2
	жін.	22,0	18,8	31,4	22,0	21,8
	разом	24,6	23,1	31,4	30,0	26,0
Часто вживають продукти швидкого приготування	чол.	39,0	35,9	51,4	32,4	39,1
	жін.	32,9	36,6	15,7	22,4	30,3
	разом	36,4	36,5	30,2	25,2	33,5
П'ють більше 2–3 разів на день міцний чай і каву	чол.	31,4	20,3	20,0	29,4	26,5
	жін.	32,9	38,7	35,3	29,4	35,2
	разом	32,1	34,1	29,1	29,4	32,0
Часто люблять ситно поїсти	чол.	83,8	79,7	80,0	79,4	81,5
	жін.	48,8	53,4	39,2	50,6	50,1
	разом	68,4	60,0	55,8	58,8	61,7
Люблять ситно поїсти інколи у гостях	чол.	9,5	6,3	17,1	8,8	9,7
	жін.	11,0	22,0	33,3	29,4	22,7
	разом	10,2	18,0	26,7	23,5	17,9
В режимі харчування мають один розвантажувальний день	чол.	41,0	34,4	28,6	20,6	34,5
	жін.	45,1	50,3	37,3	41,2	45,7
	разом	42,8	46,3	33,7	35,3	41,6

Продовження табл. Д10

Показники харчування	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Дотримуються дієт	чол.	4,8	1,6	2,9	8,8	4,2
	жін.	26,8	35,1	17,6	12,9	26,7
	разом	14,4	26,7	11,6	11,8	18,4
Упевнено визнали своє харчування неповноцінним	чол.	34,3	35,9	37,1	55,9	38,2
	жін.	41,5	38,7	47,1	35,3	39,6
	разом	37,4	38,0	43,0	41,2	39,1

Таблиця Д11

Показники дотримання студентами тривалості сну (у %, n = 650)

Тривалість сну	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Менше 7 год	чол.	22,9	34,4	17,1	14,7	23,9
	жін.	20,7	19,9	13,7	25,9	20,5
	всього	21,9	23,5	15,1	22,7	21,8
7–8 год	чол.	61,0	54,7	65,8	61,8	60,1
	жін.	51,2	69,6	76,5	58,8	64,6
	всього	56,7	65,9	72,1	59,7	62,9
Більше 8 год	чол.	16,1	10,9	17,1	23,5	16,0
	жін.	28,1	10,5	9,8	15,3	14,9
	всього	21,4	10,6	12,8	17,6	15,3

Таблиця Д12

Дотримання студентами режиму сну (у %, n = 650)

Лягають спати	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
До 22 год	чол.	3,8	3,1	–	8,9	3,8
	жін.	9,8	6,8	3,9	9,4	7,6
	всього	6,4	5,9	2,3	9,2	6,2
Після 22 год 30 хв	чол.	16,2	15,6	31,4	17,6	18,5
	жін.	31,7	29,3	33,3	28,2	30,0
	всього	23,0	25,9	32,6	25,2	25,8
Після 23 год	чол.	52,4	42,2	42,9	55,9	48,7
	жін.	34,1	47,1	51,0	38,8	43,4
	всього	44,4	45,8	47,7	43,8	45,3
Після 24 год	чол.	27,6	39,1	25,7	17,6	29,0
	жін.	24,4	16,8	11,8	23,5	19,0
	всього	26,2	22,4	17,4	21,8	22,7

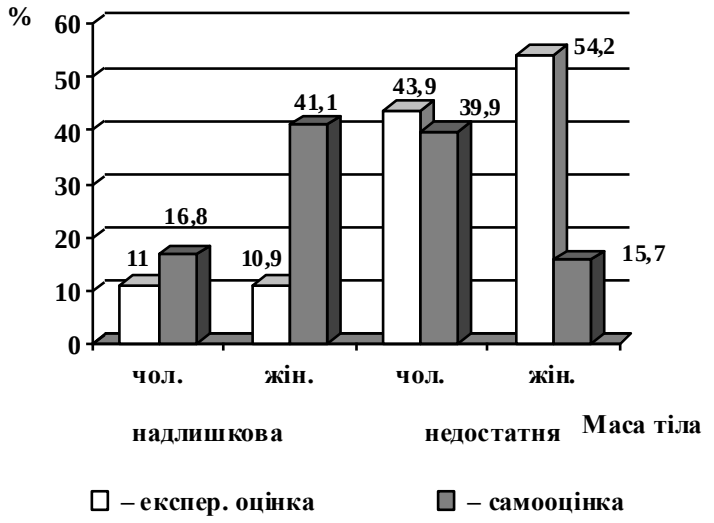
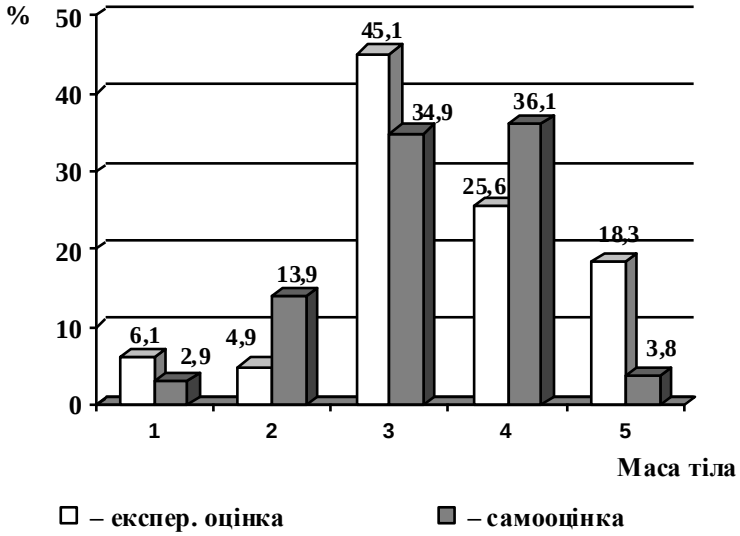
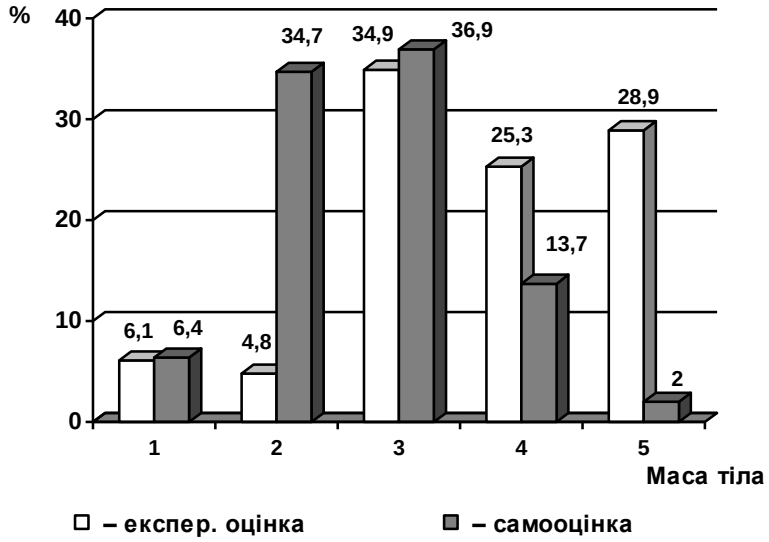


Рис. Д1. Відповідність ваги тіла зросту у студентів I–IV курсів



Умовні позначення: 1 – необхідно суттєво схуднути;
2 – необхідно трохи схуднути;
3 – вага тіла відповідає нормі;
4 – необхідно трохи поправитися;
5 – необхідно суттєво поправитися

Рис. Д2. Відповідність ваги тіла зросту у студентів-чоловіків



Умовні позначення: 1 – необхідно суттєво схуднути;
2 – необхідно трохи схуднути;
3 – вага тіла відповідає нормі;
4 – необхідно трохи поправитися;
5 – необхідно суттєво поправитися

Рис. Д3. Відповідність ваги тіла зросту у студенток

Таблиця Д13

Використання студентами загартовуючих процедур (у %, n = 647)

Загартовуючі процедури	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Не проводять жодних	чол.	53,3	39,1	37,1	41,2	45,4
	жін.	59,8	46,1	58,8	40,0	49,1
	разом	56,1	44,3	50,0	40,3	47,8
Проводять нижченаведені та інші	чол.	46,7	60,9	62,9	58,8	54,6
	жін.	40,2	53,9	41,2	60,0	50,9
	разом	43,9	55,7	50,0	59,7	52,2
Ходять босоніж по землі, траві, піску	чол.	21,0	37,5	28,6	29,4	27,7
	жін.	26,8	26,2	23,5	42,4	29,3
	разом	23,5	29,0	25,6	38,7	28,7
Купаються у відкритих водоймах у травні–вересні	чол.	32,4	35,9	42,9	32,4	34,9
	жін.	29,3	15,2	29,4	31,8	23,2
	разом	31,0	24,0	34,9	31,9	27,5
Одягаються легко, проводять час на свіжому повітрі	чол.	28,2	29,7	34,3	20,6	28,6
	жін.	23,2	22,0	9,8	24,7	21,3
	разом	26,2	23,9	19,8	23,5	24,0
Приймають холодний душ	чол.	10,5	20,3	22,9	23,5	16,8
	жін.	17,1	10,5	15,7	12,9	13,0
	разом	13,4	12,9	18,6	16,0	14,4
Приймають повітряні і сонячні ванни у травні–вересні	чол.	13,3	12,5	17,1	14,7	13,9
	жін.	8,5	6,8	15,7	15,3	10,0
	разом	11,2	8,2	16,3	15,1	11,4

Продовження табл. Д13

Загартовуючі процедури	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Обливаються літньою водою	чол.	9,5	15,6	25,7	14,7	14,3
	жін.	6,1	4,7	2,0	3,5	4,4
	разом	8,0	7,5	11,6	6,7	8,0
Проводять обтирання вологим рушником	чол.	1,0	1,6	–	8,8	2,5
	жін.	3,7	1,6	–	2,4	2,0
	разом	2,1	1,6	–	4,2	2,2
Плавають у басейні взимку	чол.	1,9	–	–	5,9	1,7
	жін.	1,2	1,0	–	1,2	1,0
	разом	1,6	0,8	–	2,5	1,2
Займаються моржуванням	чол.	1,0	1,6	–	–	0,8
	жін.	–	0,5	–	2,4	0,7
	разом	0,5	0,8	–	1,7	0,8

Таблиця Д14

Профілактичні заходи для студентів щодо збереження власного здоров'я у зв'язку з аварією на Чорнобильській АЕС (у %, n = 647)

Заходи	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Не проводять жодних	чол.	70,5	70,3	54,3	47,1	64,7
	жін.	65,9	47,1	64,7	51,8	54,0
	разом	68,4	52,9	60,5	50,4	57,9
Проводять нижченаведені заходи та інші	чол.	29,6	29,7	45,7	52,9	35,3
	жін.	34,1	52,9	35,3	48,2	46,0
	разом	31,6	47,1	39,5	49,6	42,1
Загальне медичне обстеження у поліклініці	чол.	25,7	7,8	37,1	38,2	28,6
	жін.	28,0	30,4	17,6	24,7	27,1
	разом	26,7	28,6	25,6	28,6	27,7
Обстеження в діагностичних центрах	чол.	15,2	10,9	14,3	14,7	13,9
	жін.	9,8	15,2	17,6	23,5	16,1
	разом	12,8	14,1	16,3	21,0	15,3
Додаткові заняття фізичними вправами	чол.	6,7	6,3	14,3	14,7	8,8
	жін.	7,3	5,2	2,0	12,9	6,8
	разом	7,0	5,5	7,0	13,4	7,6
Відвідування лазні або сауни	чол.	10,5	14,1	17,1	23,5	14,3
	жін.	9,8	7,3	15,7	9,4	9,3
	разом	10,2	9,0	16,3	13,4	11,1
Споживання чистих продуктів радіозахисної дії	чол.	5,7	12,5	5,7	8,8	8,0
	жін.	9,8	10,5	13,7	4,7	9,5
	разом	7,5	11,0	10,5	5,9	8,9
Споживання хімічних препаратів радіозахисної дії	чол.	3,8	1,6	5,7	5,9	3,8
	жін.	6,1	4,7	5,9	8,2	5,9
	разом	4,8	3,9	5,8	7,6	5,1

Додаток Е

Таблиця Е1

Найбільш популярні види фізичної культури та спорту, якими займаються і бажають займатися студенти вузів (у %, n = 647)

Види фізичної культури та спорту	Стать	Рік навчання												Загальний %		
		I			II			III			IV					
		Систематично	Епізодично	Бажають займатися	Систематично	Епізодично	Бажають займатися	Систематично	Епізодично	Бажають займатися	Систематично	Епізодично	Бажають займатися	Систематично	Епізодично	Бажають займатися
Заняття на тренажерах	чол.	14,3	31,4	21,9	10,9	26,6	30,0	11,4	34,3	22,9	11,8	20,6	20,6	12,6	29,0	23,9
	жін.	1,2	13,4	36,6	7,3	18,9	43,2	5,8	13,7	31,4	1,1	11,8	42,4	4,6	15,6	40,3
	разом	8,6	23,5	28,4	8,2	20,8	40,0	8,1	22,9	27,9	4,2	14,3	36,1	7,6	21,0	34,3
Туризм	чол.	7,6	12,4	30,5	6,3	7,8	26,6	–	22,9	31,4	2,9	5,9	11,8	5,5	6,7	26,9
	жін.	3,7	17,1	42,7	7,8	12,0	38,7	1,9	9,8	41,2	2,3	10,6	28,2	5,1	12,5	37,7
	разом	5,9	14,4	35,8	7,5	11,0	35,7	1,2	15,1	37,2	2,5	9,3	23,5	6,8	10,4	33,7
Шейпінг	чол.	0,9	5,7	15,2	3,1	–	9,4	–	2,9	–	–	2,9	5,9	1,3	3,4	10,1
	жін.	11,0	10,9	47,6	15,2	13,1	38,7	9,8	17,7	31,4	22,4	15,3	50,6	15,2	13,7	42,1
	разом	5,4	8,0	29,4	12,2	9,8	31,4	5,8	11,6	18,6	16,0	11,8	37,8	10,0	9,9	30,3
Купання, плавання	чол.	22,9	35,0	21,0	21,9	32,8	21,9	14,3	28,6	22,9	8,8	26,5	17,6	19,3	32,4	21,0
	жін.	12,2	25,6	39,0	15,2	27,8	31,9	7,8	27,5	35,3	10,5	30,6	38,8	12,7	27,9	35,2
	разом	18,2	31,0	28,9	16,9	29,0	29,4	10,5	27,9	30,2	10,1	29,4	32,8	15,1	29,5	30,0
Лижні прогулянки	чол.	4,8	17,1	20,0	3,1	11,8	20,3	–	8,6	22,9	–	14,7	17,6	2,9	14,3	20,2
	жін.	–	14,6	26,8	2,1	8,4	35,6	–	13,7	33,3	1,2	4,7	37,7	1,2	9,5	34,0
	разом	2,7	16,0	23,0	2,4	9,4	31,8	–	11,6	29,1	0,8	7,6	31,9	1,9	11,3	28,9
Катання на ковзанах	чол.	1,9	15,0	17,0	6,3	7,8	14,1	2,9	8,6	11,4	2,9	–	8,8	3,4	10,1	14,3
	жін.	2,4	9,7	24,4	4,7	10,0	34,0	5,8	–	39,2	2,3	5,9	36,5	3,9	7,8	33,3
	разом	2,1	12,8	20,3	5,1	9,4	29,0	4,7	3,5	22,9	2,5	4,2	28,6	3,7	8,7	26,3
Східні єдино-борства	чол.	2,9	5,7	29,5	6,25	1,6	29,7	–	2,9	25,7	–	2,9	20,6	2,9	3,8	27,7
	жін.	–	1,2	30,5	1,6	1,6	25,1	–	2,0	11,8	2,3	3,5	16,5	1,2	1,9	22,7
	разом	1,6	3,7	30,0	2,8	1,6	26,3	–	2,3	17,5	1,7	3,4	17,7	1,9	2,6	24,6
Теніс	чол.	6,7	19,0	17,1	15,6	20,3	30,0	–	17,1	11,4	2,9	11,8	29,4	7,6	18,1	21,4
	жін.	4,9	12,1	29,3	6,8	10,5	27,2	5,8	11,8	27,5	4,7	14,1	20,0	5,8	11,7	26,2
	разом	5,9	16,1	22,5	9,0	13,0	27,8	3,5	14,0	20,9	4,2	13,5	22,7	6,5	14,1	24,4
Ритмічна гімнастика	чол.	2,9	15,2	14,3	6,3	7,8	14,1	2,9	2,9	5,7	–	8,8	–	3,4	10,5	10,9
	жін.	7,3	19,5	28,0	14,0	20,4	33,5	3,9	27,5	21,6	12,9	21,2	34,1	5,1	21,3	31,1
	разом	4,8	17,1	23,0	12,2	17,3	28,6	3,5	17,5	15,1	9,3	17,7	24,4	4,5	17,3	23,6
Бокс	чол.	2,9	10,5	32,4	6,3	4,7	31,3	–	8,6	22,9	5,9	–	20,6	3,8	7,1	29,0
	жін.	–	2,4	24,4	0,5	3,1	17,8	–	–	3,9	–	1,2	5,9	0,3	22,5	14,9
	разом	1,6	7,0	28,9	2.0	3,5	21,2	–	3,5	11,6	1,7	0,8	10,1	1,6	4,0	20,9
Веслування, катання на човнах	чол.	2,9	13,3	25,7	4,7	4,7	23,4	2,9	2,9	17,1	2,9	2,9	11,8	3,4	8,0	21,8
	жін.	–	2,4	29,3	1,0	7,3	20,9	17,6	2,0	–	1,1	4,7	11,8	2,9	5,1	18,1
	разом	1,6	8,6	27,3	2,0	6,7	21,6	11,6	2,3	7,0	1,7	4,2	11,8	3,0	6,2	19,5
Волейбол	чол.	11,4	27,6	15,2	14,1	17,2	20,3	5,7	34,3	17,1	14,7	11,8	20,6	11,8	23,5	17,6
	жін.	8,5	19,5	28,1	7,3	24,6	18,3	1,9	23,5	21,6	1,1	20,0	15,3	5,6	22,5	20,1
	разом	10,2	24,1	20,9	9,0	22,8	18,8	3,5	27,9	19,8	5,1	17,7	16,8	7,9	22,9	19,2
Боротьба	чол.	4,8	13,3	22,9	3,1	4,7	22,0	–	8,6	25,7	2,9	5,9	8,8	3,4	9,2	20,0
	жін.	–	6,1	28,1	–	4,2	18,3	–	–	7,8	–	3,5	4,7	–	3,9	16,2
	разом	2,7	10,2	25,1	0,8	4,3	19,2	–	3,5	15,1	0,8	4,2	5,9	1,2	5,9	17,9
Велосипедні прогулянки	чол.	13,3	27,6	11,4	15,6	20,0	26,6	5,7	17,1	22,9	5,9	11,8	11,8	11,8	21,8	17,2
	жін.	12,21	24,4	20,7	13,1	37,7	16,1	9,8	25,5	11,8	14,1	48,2	15,3	12,7	35,7	16,4
	разом	2,8	26,2	15,5	13,7	35,3	18,8	8,1	22,9	16,3	11,8	37,8	14,3	12,4	26,0	16,7

Продовження табл. Е1

Види фізичної культури та спорту	Стать	Рік навчання												Загальний %		
		I			II			III			IV					
		Систематично	Епізодично	Бажають займатися	Систематично	Епізодично	Бажають займатися	Систематично	Епізодично	Бажають займатися	Систематично	Епізодично	Бажають займатися	Систематично	Епізодично	Бажають займатися
Бадмінтон	чол.	–	11,4	11,4	1,6	4,7	11,0	–	8,6	14,3	–	11,8	8,8	0,4	9,2	11,4
	жін.	4,9	17,1	22,0	4,2	13,0	18,3	–	11,8	19,6	3,5	11,8	10,6	3,7	13,5	17,6
	разом	2,1	13,9	16,1	3,5	11,0	16,5	–	10,5	17,5	2,5	11,8	10,1	2,5	11,9	15,3
Баскетбол	чол.	8,6	21,0	16,2	9,4	23,4	18,8	8,6	14,3	8,6	5,9	20,6	5,9	8,4	20,5	14,3
	жін.	8,5	9,7	20,7	6,8	12,0	16,8	5,8	5,9	13,7	5,9	11,8	9,4	6,8	10,7	15,6
	разом	8,6	16,0	18,2	7,5	14,9	17,3	7,0	9,3	11,6	5,9	14,3	8,4	7,4	14,4	15,2
Атлетична гімнастика	чол.	4,8	17,1	13,3	7,8	9,4	14,1	-	5,7	11,4	2,9	11,8	5,9	4,6	12,6	12,2
	жін.	2,4	8,5	25,6	4,2	8,9	14,7	1,9	13,7	13,7	2,3	7,1	8,2	3,1	9,1	15,4
	разом	3,8	13,4	18,7	5,1	9,0	14,5	1,2	10,5	12,8	2,5	8,4	7,6	3,7	10,4	14,2
Рибальство, мисливство	чол.	24,8	26,7	12,4	15,6	17,2	26,6	11,4	22,9	14,3	8,8	14,7	11,8	18,1	21,8	16,4
	жін.	3,6	9,7	14,6	5,2	7,3	15,7	1,9	5,9	13,7	3,5	9,4	3,5	4,1	8,1	12,7
	разом	15,5	19,3	13,4	7,9	9,8	18,4	5,8	12,8	14,0	5,1	10,9	5,9	9,3	13,1	14,1
Футбол	чол.	22,9	30,5	16,2	34,4	28,0	26,6	14,3	48,6	14,3	8,8	38,0	14,7	22,7	33,6	18,5
	жін.	4,9	10,9	12,2	2,6	15,7	14,7	–	15,7	7,8	–	5,9	3,5	2,2	12,7	11,0
	разом	15,0	21,9	14,4	10,6	18,8	17,6	5,8	29,1	10,5	2,5	15,1	6,7	9,7	20,4	13,8
Оздоровчий біг	чол.	9,5	27,6	12,4	12,5	21,9	9,4	2,9	20,0	5,7	8,8	26,5	5,9	9,2	24,8	9,2
	жін.	2,4	25,6	17,1	9,9	22,5	15,2	7,8	21,6	9,8	5,8	30,6	8,2	7,3	24,7	13,5
	разом	6,4	26,7	14,4	10,6	22,4	13,7	5,8	20,9	8,1	6,7	29,4	6,7	8,0	24,7	11,9
Група здоров'я	чол.	3,8	10,5	8,6	–	1,6	10,9	–	5,7	2,9	–	–	8,8	1,7	5,9	8,4
	жін.	1,2	2,4	18,3	2,1	5,8	13,1	5,8	3,9	9,8	–	4,7	3,5	1,9	4,6	11,7
	разом	2,7	7,0	12,8	1,6	4,7	12,5	3,5	4,7	7,0	–	3,4	5,1	1,9	5,1	10,5
Ранкова гімнастика	чол.	12,4	17,1	10,5	14,1	11,0	4,7	5,7	25,7	–	2,9	11,8	5,9	10,5	16,0	6,7
	жін.	8,5	21,9	14,6	16,2	28,3	8,9	9,8	25,5	9,8	12,9	32,9	9,4	13,2	27,6	10,3
	разом	10,7	19,3	12,3	15,7	23,9	7,8	8,1	25,6	5,8	10,1	26,9	8,4	12,2	23,3	9,0
Пішохідні прогулянки	чол.	27,6	12,4	5,7	28,0	7,8	9,4	14,3	11,4	2,9	17,6	8,8	2,9	24,4	10,5	5,9
	жін.	31,7	13,4	11,0	46,1	15,2	9,4	33,3	21,6	2,0	15,2	14,1	3,5	35,2	15,4	7,6
	разом	29,4	12,8	8,0	41,6	13,3	9,4	25,6	17,5	2,3	16,0	12,6	3,4	31,2	13,6	7,0
Інші	чол.	1,0	4,8	7,6	1,6	1,6	7,8	–	–	2,9	2,9	5,9	5,9	1,3	3,4	6,7
	жін.	–	–	7,3	2,1	1,6	3,7	–	–	–	–	–	5,9	1,0	0,7	4,4
	разом	0,5	2,7	7,5	2,0	1,6	4,7	–	–	1,2	0,8	1,7	5,9	1,1	1,7	5,3

Примітка. *Види фізичної культури та спорту виставлені в таблиці згідно з рейтингом бажаючих займатися даним видом.*

Додаток Ж

Таблиця Ж1

Причини, що заважають студентам самостійно займатися фізичними вправами та спортом (у %, n = 647)

Причини	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Відсутність вільного часу	чол.	67,6	43,7	65,7	76,5	62,2
	жін.	52,4	61,7	66,7	64,7	61,1
	разом	61,0	57,2	66,2	68,1	61,5

Продовження табл. Ж1

Причини	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
		29,5	23,4	51,4	20,6	31,5
		35,4	35,1	37,2	49,4	38,4
		32,1	32,1	43,0	41,2	35,9
Відсутність належних умов для проведення занять	чол.	23,8	18,7	45,7	26,5	26,1
	жін.	15,9	24,6	19,6	27,1	22,7
	разом	20,3	23,1	30,2	26,9	24,0
Захворювання і травми	чол.	10,5	10,9	22,8	14,8	13,0
	жін.	28,0	17,2	9,8	20,0	19,1
	разом	18,2	15,7	15,1	18,5	16,8
Відсутність коштів для придбання інвентарю, форми й абонементів	чол.	12,4	18,7	11,4	11,7	13,9
	жін.	7,3	15,2	15,7	14,1	13,4
	разом	10,2	16,0	13,9	13,4	13,6
Відсутність бажання	чол.	11,4	3,1	20,0	20,6	11,8
	жін.	18,3	10,5	17,6	8,2	12,5
	разом	14,4	8,6	18,6	11,8	12,2
Низький рівень комфортності спортивних споруд	чол.	8,6	12,5	17,1	11,7	11,3
	жін.	7,3	9,4	5,9	5,9	7,8
	разом	8,0	10,2	10,4	7,6	9,1
Відсутність у суспільстві культу здорового способу життя	чол.	5,7	9,3	22,8	14,7	10,5
	жін.	7,3	7,8	7,8	9,4	8,1
	разом	6,4	8,2	13,9	10,9	9,0
Низький рівень фізичного розвитку і підготовленості	чол.	4,8	6,2	5,7	11,7	5,5
	жін.	12,2	8,9	17,6	5,9	10,0
	разом	8,0	7,4	12,8	7,6	8,3
Низький рівень пропаганди засобів фізичної культури	чол.	7,6	15,6	14,3	8,8	10,9
	жін.	6,1	3,7	7,8	8,2	5,6
	разом	7,0	6,7	10,4	8,4	7,6
Негативний приклад депутатів, політиків і державних діячів	чол.	10,5	10,9	22,8	8,8	12,2
	жін.	2,4	6,8	5,9	1,2	4,6
	разом	7,0	7,8	12,8	3,4	7,4
Відсутність спортивних клубів і фітнес-центрів	чол.	1,4	6,2	8,6	–	8,0
	жін.	13,4	5,2	9,8	2,4	6,8
	разом	12,3	5,5	9,3	1,7	7,3
Недбале ставлення до власного здоров’я	чол.	11,4	1,5	11,4	11,7	8,8
	жін.	11,0	5,2	5,9	4,7	6,4
	разом	11,2	4,3	8,1	6,7	7,3
Вітсутність стимулів до високого стану здоров’я і працездатності	чол.	5,7	7,8	22,8	11,7	9,7
	жін.	9,6	3,7	13,7	1,2	5,6
	разом	7,5	4,7	17,4	4,2	7,1
Відсутність спортивних змагань для всіх бажаючих	чол.	9,5	4,7	14,3	5,9	8,4
	жін.	4,9	3,7	3,9	3,5	3,9
	разом	7,5	3,9	8,1	4,2	5,6
Неволодіння сучасними методиками і технологіями тренування	чол.	5,7	9,4	2,8	5,8	6,3
	жін.	2,4	5,2	5,9	3,5	4,4
	разом	4,3	6,2	4,6	4,2	5,1
Сором перед товаришами і своїм оточенням	чол.	3,8	3,1	2,8	2,9	3,4
	жін.	–	1,6	1,9	1,2	1,2
	разом	2,1	1,9	2,3	1,7	2,0

Додаток К

Зовнішні та внутрішні ознаки естетичного виховання у процесі занять фізичними вправами та спортом

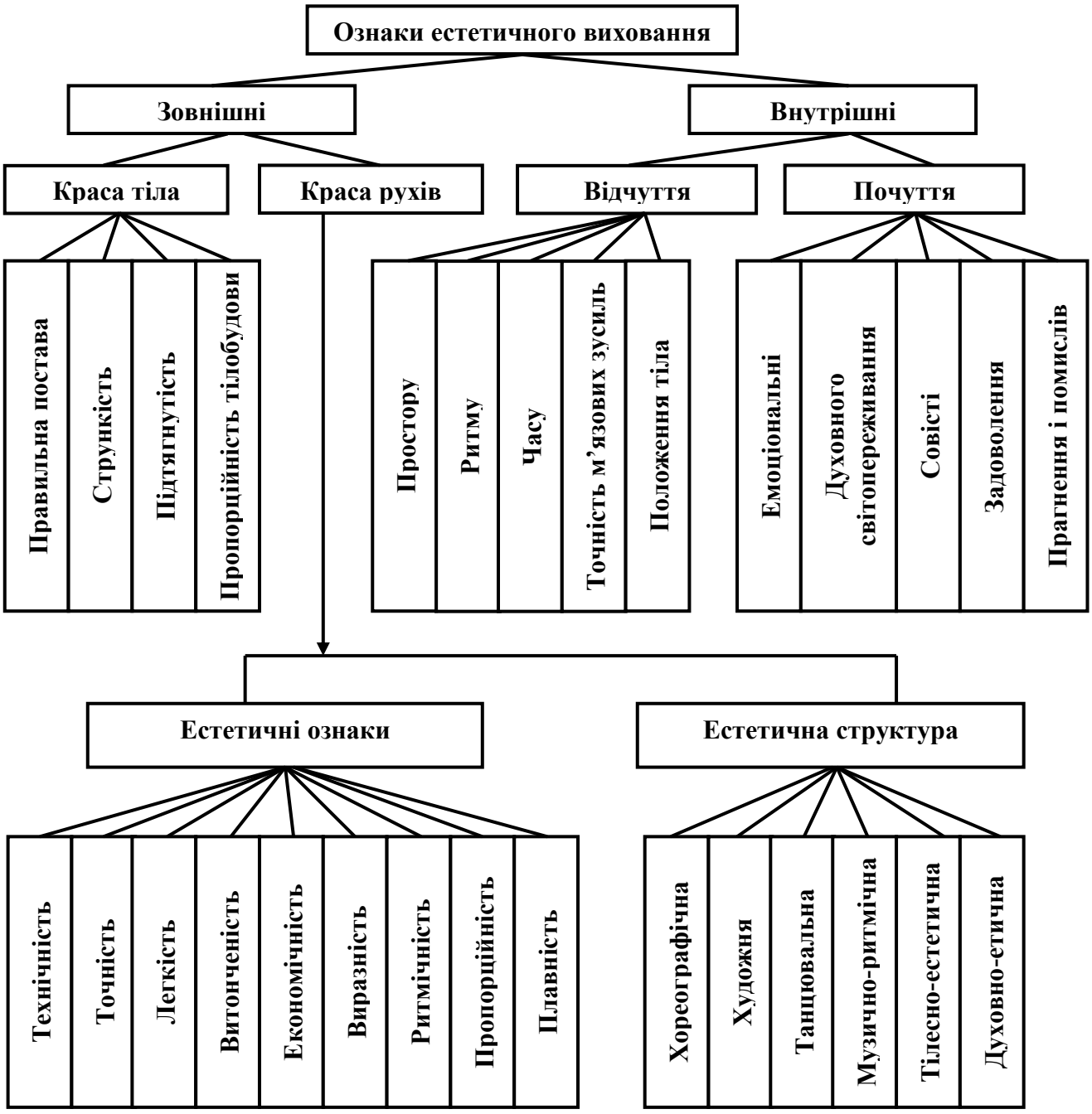


Рис. К1. Ознаки естетичного виховання у процесі занять фізичними вправами та спортом

Додаток Л

Таблиця Л1

ВІДОМІСТЬ
виконання вимог з теоретичного розділу фізичного виховання (у балах)
(МОДУЛЬ 1)

Факультет_____ Курс_____Група_____

№ з/п	Прізвище та ініціали студента	Блоки (теми)					Загальна кількість балів	Диференці-йована оцінка	Рейтинг студента
		1	2	3	4	5			
1									
2									
3									

Всього виконали на: відмінно_____чол.
добре_____чол.
задовільно_____чол.
незадовільно___ чол.
погано_____ чол.

Викладач _____ (прізвище, ініціали)
(підпис)

Таблиця Л2

ВІДОМІСТЬ
виконання контрольних випробувань і тестів з фізичної підготовленості
(МОДУЛЬ 2)

Факультет_____ Курс_____ Група_____

№ з/п	Прізвище, ініціали студента	Біг на 2000 м (жінки) 3000 м (чоловіки)		Біг на 100 м		Стрибки у довжину з місця		Згинання і розгинан-ня рук в упорі лежачи		Підтягування (чоло-віки), вис (жінки)		Піднімання тулуба за 1 хв		Човниковий біг 4 х 9 м		Нахили тулуба вперед з положення сидячи		Загальна кількість балів	Диференційована оцінка	Рейтинг студента
		Результат	Бал	Результат	Бал	Результат	Бал	Результат	Бал	Результат	Бал	Результат	Бал	Результат	Бал	Результат	Бал			
1																				
2																				
3																				

Всього виконали на: відмінно_____чол.
добре_____чол.
задовільно_____чол.
незадовільно___ чол.
погано_____ чол.

Викладач _____ (прізвище, ініціали)
(підпис)

Таблиця Л3

ВІДОМІСТЬ
виконання вимог і тестів з професійно-прикладної фізичної підготовки (у балах)
(МОДУЛЬ 3)
Факультет_____ Курс_____ Група_____

№ з/п	Прізвище та ініціали студента	Види вимог і тестів (блоки)			Загальна кількість балів	Диференційована оцінка	Рейтинг студента
		1	2	3			
1							
2							
3							

Всього виконали на: відмінно_____чол.
добре_____чол.
задовільно_____чол.
незадовільно___ чол.
погано_____ чол.

Викладач _____ (прізвище, ініціали)
(підпис)

Таблиця Л4

ВІДОМІСТЬ
оцінки виконання самостійної роботи студентами (у балах)
(МОДУЛЬ 4)
Факультет_____ Курс_____ Група_____

№ з/п	Прізвище та ініціали студента	Вимоги (блоки)										Загальна кількість балів	Диференційо-вана оцінка	Рейтинг студента
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1														
2														
3														

Всього виконали на: відмінно_____чол.
добре_____чол.
задовільно_____чол.
незадовільно_____чол.
погано_____ чол.
Викладач _____(прізвище, ініціали)
(підпис)

Таблиця Л5

ЗАГАЛЬНА ВІДОМІСТЬ
модульно-рейтингової оцінки знань, умінь, навиків і стану фізичної підготовленості студентів з фізичного виховання

Факультет_____ Курс_____ Група_____

№ з/п	Прізвище та ініціали студента	Розділи навчальної програми (модулі)								Загальна кількість балів	Диференційована оцінка	Рейтинг студента
		Модуль 1 Теорія		Модуль 2 Практика		Модуль 3 ППФП		Модуль 4 Самостійна робота				
		Бал	Оцінка	Бал	Оцінка	Бал	Оцінка	Бал	Оцінка			
1												
2												
3												

Всього виконали на: відмінно_____чол.
добре_____чол.
задовільно_____чол.
незадовільно___ чол.
погано_____ чол.

Викладач _____(прізвище, ініціали)
(підпис)

Додаток М

Фізична підготовленість студентів та показники результатів її дослідження

Таблиця М1

Матриця коефіцієнтів кореляції фізичної підготовленості студентів-чоловіків І курсу (n = 53)

Показники тестів	Показники тестів фізичної підготовленості							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	x	0,36	0,42	–0,48	–0,29	–0,11	–0,37	–0,31
2	0,100	x	0,23	–0,44	–0,43	–0,18	0,02	0,01
3	0,114	0,127	x	–0,45	–0,33	0,18	–0,03	0,08
4	–0,251	–0,075	–0,330	x	0,43	0,16	0,19	0,18
5	–0,164	–0,273	–0,296	0,322	x	0,32	0,27	–0,02
6	–0,229	–0,318	–0,152	0,311	0,478	x	0,11	0,01
7	–0,305	–0,101	–0,103	0,123	0,462	0,231	x	0,09
8	–0,141	–0,146	–0,178	0,418	0,236	0,094	0,078	x

Умовні позначення: 1 – біг на 100 м; **2** – біг на 3000 м; **3** – човниковий біг 4 х 9 м; **4** – стрибок у довжину з місця; **5** – згинання і розгинання рук в упорі лежачи; **6** – підтягування на перекладині; **7** – піднімання тулуба в сід за 1 хв; **8** – нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Примітка. *Для порівняння результатів кореляції між студентами різних вибірок у лівій нижній частині матриці наведені коефіцієнти кореляції студентів-чоловіків І курсу 2002 року (n = 105; r > 0,195 – рівень достовірності – P = 0,05, а якщо r > 0,254 – рівень достовірності – P = 0,01).*

Таблиця М2

Матриця коефіцієнтів кореляції фізичної підготовленості студентів-чоловіків ІІ курсу (n = 50)

Показники тестів	Показники тестів фізичної підготовленості							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	x	0,34	0,42	–0,63	–0,29	–0,30	–0,37	–0,09
2		x	0,12	–0,38	–0,12	–0,27	–0,26	–0,04
3			x	–0,42	–0,35	–0,28	–0,04	–0,25
4				x	0,40	0,46	0,27	0,06
5					x	0,61	0,38	0,30
6						x	0,41	0,04
7							x	–0,13
8								x

Таблиця М3

Матриця коефіцієнтів кореляції фізичної підготовленості студентів-чоловіків ІІІ курсу (n = 48)

Показники тестів	Показники тестів фізичної підготовленості							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	x	0,73	0,50	–0,68	–0,58	–0,70	–0,60	–0,58
2		x	0,76	–0,82	–0,73	–0,70	–0,69	–0,68
3			x	–0,73	–0,75	–0,73	–0,83	–0,80
4				x	0,74	0,78	0,76	0,69
5					x	0,84	0,78	0,82
6						x	0,84	0,79
7							x	0,82
8								x

Таблиця М4

Матриця коефіцієнтів кореляції фізичної підготовленості студентів-чоловіків IV курсу (n = 48)

Показники тестів	Показники тестів фізичної підготовленості							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	x	0,83	0,67	–0,75	–0,65	–0,68	–0,70	–0,57
2	0,131	x	0,57	–0,74	–0,72	–0,67	0,71	0,56
3	0,781	–0121	x	–0,65	0,60	0,51	–0,66	–0,56
4	–0,368	–0,065	0,188	x	0,75	0,70	0,82	0,72
5	–0,019	–0,018	–0,212	0,094	x	0,64	0,69	0,60
6	–0,246	–0,160	0,080	0,245	0,400	x	0,77	0,84
7	–0,540	0,056	–0,539	–0,067	0,381	–0,010	x	0,80
8	0,016	–0,110	–0,118	0,019	0,153	0,188	0,255	x

Примітка. *Для порівняння результатів кореляції між студентами різних вибірок у лівій нижній частині матриці наведені коефіцієнти кореляції студентів-чоловіків III–IV курсів 2002 року (n = 119; r > 0,195 – рівень достовірності – P = 0,05, а якщо r > 0,254 – рівень достовірності – P = 0,01).*

Таблиця М5

Матриця коефіцієнтів кореляції фізичної підготовленості студенток I курсу (n = 49)

Показники тестів	Показники тестів фізичної підготовленості							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	x	0,39	0,50	–0,62	–0,07	–0,32	–0,25	–0,08
2	0,231	x	0,23	–0,23	–0,07	–0,16	–0,06	0,06
3	0,440	0,005	x	–0,56	–0,06	–0,29	–0,24	–0,21
4	–0,405	–0,234	–0,379	x	0,30	0,49	0,13	0,03
5	–0,148	0,015	–0,318	0,121	x	0,20	–0,05	0,001
6	–0,178	0,029	–0,126	0,110	0,205	x	0,15	0,14
7	–0,050	–0,109	–0,051	0,014	0,098	0,145	x	0,02
8	–0,054	–0,085	0,044	0,254	–0,148	–0,012	–0,092	x

Умовні позначення: 1 – біг на 100 м; **2** – біг на 2000 м; **3** – човниковий біг 4 х 9 м; **4** – стрибок у довжину з місця; **5** – згинання і розгинання рук в упорі лежачи; **6** – вис на перекладині на зігнутих руках; **7** – піднімання тулуба в сід за 1 хв; **8** – нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Примітка. *Для порівняння результатів кореляції між студентка-ми різних вибірок у лівій нижній частині матриці наведені коефіцієнти кореляції студенток I курсу 2002 року (n = 105; r > 0,195 – рівень достовірності – P = 0,05, а якщо r > 0,254 – рівень достовірності – P = 0,01).*

Таблиця М6

Матриця коефіцієнтів кореляції фізичної підготовленості студенток II курсу (n = 45)

Показники тестів	Показники тестів фізичної підготовленості							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	x	0,19	0,25	–0,44	–0,12	–0,17	0,002	–0,15
2		x	0,15	–0,09	–0,26	–0,10	–0,12	–0,23
3			x	–0,48	–0,39	–0,44	–0,30	–0,42
4				x	0,30	0,25	–0,02	0,24
5					x	0,41	0,38	0,34
6						x	0,28	0,48
7							x	0,21
8								x

Таблиця М7

Матриця коефіцієнтів кореляції фізичної підготовленості студенток III курсу (n = 48)

Показники тестів	Показники тестів фізичної підготовленості							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	x	0,73	0,66	–0,61	–0,45	–0,45	–0,36	–0,43
2		x	0,79	–0,81	–0,77	–0,75	–0,54	–0,65
3			x	–0,79	–0,76	–0,77	–0,54	–0,60
4				x	0,85	0,76	0,58	0,64
5					x	0,86	0,65	0,66
6						x	0,73	0,68
7							x	0,55
8								x

Таблиця М8

Матриця коефіцієнтів кореляції фізичної підготовленості студенток IV курсу (n = 53)

Показники тестів	Показники тестів фізичної підготовленості							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	x	0,54	0,66	–0,70	–0,64	–0,49	–0,69	–0,69
2	0,244	x	0,64	–0,44	–0,59	–0,62	–0,47	–0,47
3	0,337	0,338	x	–0,71	–0,76	–0,69	–0,70	–0,66
4	–0,312	0,257	–0,622	x	0,64	0,66	0,70	0,69
5	–0,162	–0,272	–0,579	0,440	x	0,71	0,78	0,64
6	–0,194	–0,170	–0,384	0,502	0,464	x	0,70	0,60
7	–0,066	–0,168	–0,347	0,323	0,443	0,270	x	0,77
8	–0,271	–0,240	–0,271	0,383	0,148	0,230	0,103	x

Примітка. *Для порівняння результатів кореляції між студентками різних вибірок у лівій нижній частині матриці наведені коефіцієнти кореляції студенток III–IV курсів 2002 року (n = 114; r > 0,195 – рівень достовірності – P = 0,05, а якщо r > 0,254 – рівень достовірності – P = 0,01).*

Таблиця М9

Показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості студенток I–II курсів залежно від типу темпераменту (на прикладі ЖНАЕУ, n = 390)

Показники	Типи темпераменту			
	холерики	сангвініки	флегматики	меланхоліки
	M ± σ	M ± σ	M ± σ	M ± σ
Зріст, см	160,3 ± 0,84	161,5 ± 1,02	161,0 ± 0,73	161,1 ± 1,14
Вага, кг	61,8 ± 1,02	63,4 ± 1,3	60,5 ± 1,19	64,2 ± 1,95
Біг на 100 м, с	16,9 ± 0,1	16,8 ± 0,16	16,6 ± 0,13	17,3 ± 0,26
Біг на 500 м, хв, с	1.56,5 ± 0,7	1.56,2 ±1,59	1.53,1 ±2,17	1.56,1 ±1,66
Стрибок у довжину з місця, см	169,6 ± 1,3	171,7 ± 1,83	171,4 ± 1,6	166,9 ± 3,17
Згинання і розгинання рук в упорі, кількість разів	9,7 ± 0,55	9,8 ± 0,78	10,5 ± 0,57	8,8 ± 0,97

Таблиця М10

Показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів І–ІІ курсів залежно від типу темпераменту (на прикладі ЖНАЕУ, n = 307)

Показники	Типи темпераменту			
	холерики	сангвініки	флегматики	меланхоліки
	M ± σ	M ± σ	M ± σ	M ± σ
Зріст, см	175,9 ± 1,46	175,6 ± 1,0	172,9 ± 0,62	174,0 ± 1,22
Вага, кг	71,2 ± 1,73	73,7 ± 1,63	70,9 ± 0,9	66,7 ± 0,99
Біг на 100 м, с	13,8 ± 0,14	14,0 ± 0,14	13,8 ± 0,08	13,9 ± 0,09
Біг на 1000 м, хв, с	3.25,4 ±2,29	3.22,0 ±2,62	3.17,7 ±1,67	3.24,0 ±1,89
Стрибок у довжину з місця, см	221,3 ± 2,19	223,8 ± 2,79	225,4 ± 2,21	226,7 ± 2,32
Підтягування, кількість разів	7,4 ± 0,75	7,6 ± 0,52	7,9 ± 0,38	7,7 ± 0,49

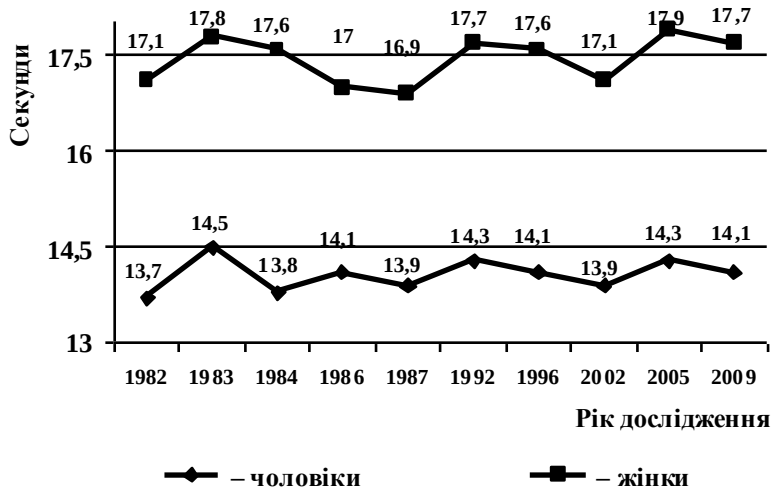


Рис. М1. Динаміка результатів, показаних студентамиу у бігу на 100 м (на прикладі ЖНАЕУ)

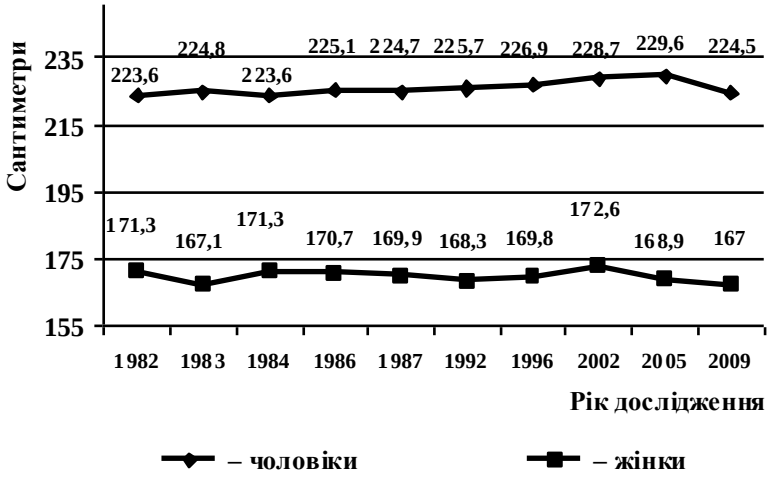


Рис. М2. Динаміка результатів, показаних студентами у стрибках у довжину з місця (на прикладі ЖНАЕУ)

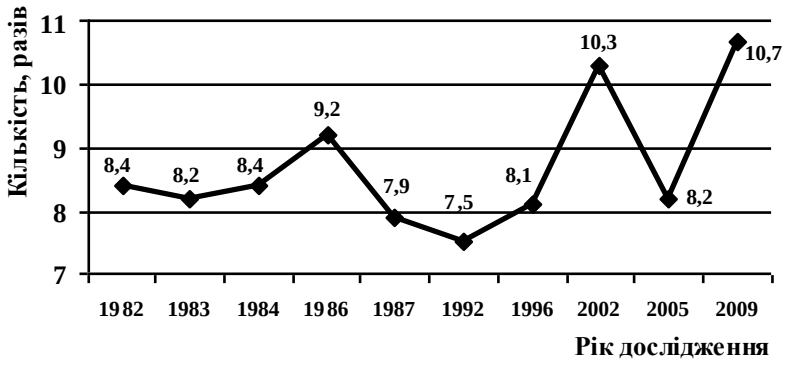


Рис. М3. Динаміка результатів, показаних студентами у підтягуванні на перекладині (на прикладі ЖНАЕУ)

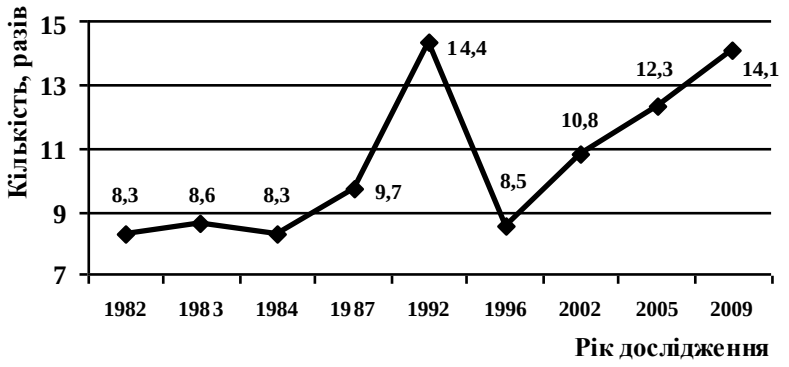


Рис. М4. Динаміка результатів, показаних студентками у розгинанні рук в упорі лежачи (на прикладі ЖНАЕУ)

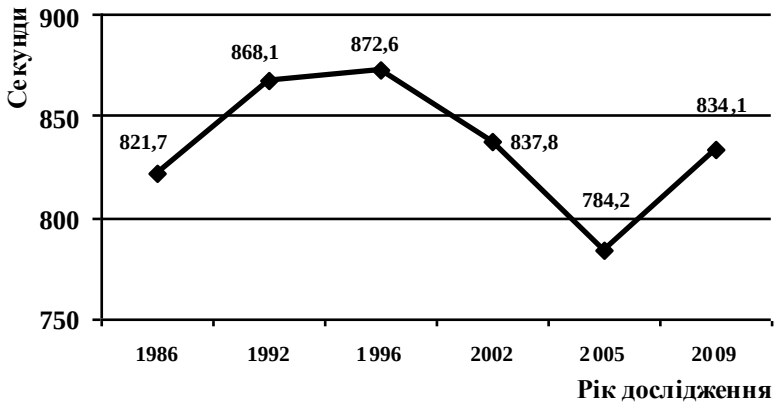


Рис. М5. Динаміка результатів, показаних студентами у бігу на 3000 м (на прикладі ЖНАЕУ)

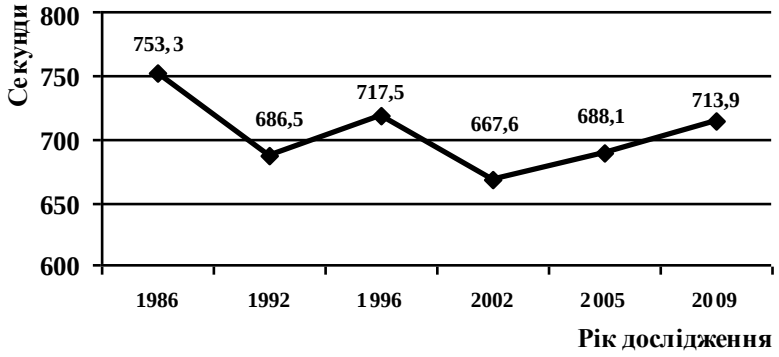


Рис. М6. Динаміка результатів, показаних студентками у бігу на 2000 м (на прикладі ЖНАЕУ)

Таблиця М11

Різниця у фізичній підготовленості студентів І–IV курсів ЖНАЕУ (чоловіки)

Види випробувань	Зміни між курсами					
	І–ІІ	І–ІІІ	І–IV	ІІ–ІІІ	ІІ–IV	ІІІ–IV
Біг на 3000 м, (с)	+ 10,9	– 29,4	– 20,5	– 40,2	– 31,3	+ 8,9
Біг на 100 м, (с)	+ 0,06	+ 0,06	+ 0,04	0,00	– 0,02	– 0,02
Стрибок у довжину з місця (см)	+ 5,01	+ 4,82	+ 6,63	– 0,19	+ 1,62	+ 1,81
Згинання і розгинання рук (разів)	+ 3,20	+ 2,06	+ 3,79	– 1,14	+ 0,59	+ 1,73
Підтягування на перекладині (разів)	+ 1,32	0,00	+ 0,85	– 1,32	– 0,47	+ 0,85
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (разів)	+ 0,91	– 2,53	– 0,28	– 3,44	– 1,19	+ 2,25
Човниковий біг 4 х 9 м (с)	+ 0,24	+ 0,29	+ 0,43	+ 0,05	+ 0,19	+ 0,14
Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	+ 2,92	+ 2,40	+ 2,49	– 0,52	– 0,43	+ 0,09

Примітка. + позитивні зміни; – негативні зміни.

Таблиця М12

Різниця у фізичній підготовленості студентів І–IV курсів ЖНАЕУ (жінки)

Види випробувань	Зміни між курсами					
	І–ІІ	І–ІІІ	І–IV	ІІ–ІІІ	ІІ–IV	ІІІ–IV
Біг на 2000 м, (с)	+ 10,9	– 7,7	– 19,0	– 18,6	– 29,4	– 11,3
Біг на 100 м, (с)	+ 0,54	+ 0,47	+ 0,24	– 0,07	– 0,30	– 0,23
Стрибок у довжину з місця (см)	+ 6,74	+ 5,51	+ 8,40	– 1,23	+ 1,66	+ 2,89
Згинання і розгинання рук (разів)	+ 4,31	+ 0,74	+ 2,10	– 3,54	– 2,21	+ 1,36
Вис на зігнутих руках (разів)	+ 1,93	– 0,66	– 0,80	– 2,59	– 2,73	– 0,14
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (разів)	+ 2,85	+ 2,17	+ 2,55	– 0,68	– 0,30	+ 0,38
Човниковий біг 4 х 9 м (с)	+ 1,61	+ 0,40	+ 0,55	– 0,31	– 0,16	+ 0,15
Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	+ 2,04	+ 0,08	– 0,24	– 1,96	– 2,28	– 0,32

Примітка. + позитивні зміни; – негативні зміни.

Таблиця М13

Стан фізичної підготовленості студентів ЖНАЕУ (чоловіки, М ± σ)

Види випробувань	Рік навчання			
	I	II	III	IV
Біг на 3000 м, (хв, с)	13.44,8 ± 1,15	13.33,9 ± 1,06	14.14,2 ± 0,54	14.05,3 ± 0,58
Біг на 100 м, (с)	14,16 ± 0,69	14,10 ± 0,73	14,10 ± 0,62	14,12 ± 0,62
Стрибок у довжину з місця (см)	220,48 ± 21,54	225,49 ± 13,87	225,30 ± 17,47	227,11 ± 17,39
Згинання і розгинання рук (разів)	36,17 ± 7,46	39,37 ± 7,26	38,23 ± 6,23	39,96 ± 5,36
Підтягування на перекладині (разів)	10,17 ± 4,89	11,49 ± 3,03	10,17 ± 3,52	11,02 ± 3,15
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (разів)	41,19 ± 7,26	42,10 ± 6,48	38,66 ± 10,49	40,91 ± 7,38
Човниковий біг 4 х 9 м (с)	9,83 ± 0,58	9,59 ± 0,48	9,54 ± 0,50	9,40 ± 0,42
Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	8,00 ± 6,80	10,92 ± 6,96	10,40 ± 6,32	10,49 ± 5,87

Таблиця М14

Стан фізичної підготовленості студентів ЖНАЕУ (жінки, М ± σ)

Види випробувань	Рік навчання			
	I	II	III	IV
Біг на 2000 м, (хв, с)	11.49,5 ± 1,13	11.38,6 ± 0,44	11.57,2 ± 0,48	12.08,5 ± 0,52
Біг на 100 м, (с)	17,98 ± 1,11	17,44 ± 0,99	17,51 ± 1,44	17,74 ± 1,23
Стрибок у довжину з місця (см)	163,60 ± 11,83	170,34 ± 13,18	169,11 ± 11,16	172,00 ± 11,34
Згинання і розгинання рук (разів)	12,26 ± 6,23	16,57 ± 5,60	13,00 ± 5,98	14,36 ± 6,08
Вис на зігнутих руках (разів)	11,21 ± 8,31	13,14 ± 5,64	10,55 ± 6,67	10,41 ± 6,00
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (разів)	35,81 ± 7,61	38,66 ± 8,70	37,98 ± 7,18	38,36 ± 6,70
Човниковий біг 4 х 9 м (с)	11,61 ± 0,57	10,90 ± 0,56	11,21 ± 0,54	11,06 ± 0,55
Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	12,85 ± 6,08	14,89 ± 5,14	12,93 ± 6,50	12,61 ± 5,68

Таблиця М15

Показники незадовільного виконання студентами державних тестів з фізичної підготовки (n = 12592; в %)

Стать	Роки тестування						
	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002
Чол.	26,9	10,7	13,7	6,8	7,4	6,3	5,7
Жін.	64,6	21,0	20,8	15,1	19,8	11,8	15,4

Додаток Н

Оцінка методики виховання вольових якостей студентів у процесі навчальних занять з фізичного виховання

Таблиця Н1

Суб'єктивне оцінювання студентами значеня труднощів у процесі занять фізичними вправами (в %)

Причини труднощів	Навчальний процес						Самостійні заняття					
	Чоловіки (n = 329)			Жінки (n = 417)			Чоловіки (n = 329)			Жінки (n = 417)		
	Значні	Незначні	Відсутні	Значні	Незначні	Відсутні	Значні	Незначні	Відсутні	Значні	Незначні	Відсутні
- незадовільні організація, обставини й умови проведення занять	24,6	68,4	7,0	33,1	64,7	2,2	10,3	69,6	20,1	14,9	74,8	10,3
- недостатній рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості	52,0	42,9	5,1	64,0	34,3	1,7	28,0	63,5	8,5	35,7	61,2	3,1
- недостатній рівень теоретичної і методичної підготовленості	21,9	65,7	12,4	29,7	65,7	4,6	36,2	54,4	8,4	54,7	43,6	1,7
- недостатнє матеріально-технічне оснащення занять	9,4	22,5	68,1	6,9	17,3	75,8	44,4	40,1	15,5	17,8	28,5	53,7
- негативні метеорологічні і кліматичні умови	34,3	45,3	20,4	61,4	35,5	3,1	47,4	45,0	7,6	65,0	34,1	0,9
- наслідки хвороб і травм	19,5	66,0	14,5	41,5	54,9	3,6	23,4	55,9	20,7	23,5	67,1	9,4
- особисте ставлення до занять	23,1	70,2	6,7	33,3	61,2	5,5	27,1	61,7	11,2	36,9	51,6	11,5

Таблиця Н2

Значення вольових якостей у структурі вольового акту студентів під час виконання фізичних вправ (в %)

Вольові якості	Навчальний процес		Самостійні заняття	
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
Цілеспрямованість	32,3	35,2	38,7	33,5
Наполегливість і завзятість	30,6	24,6	18,9	20,1
Витримка і самовладання	29,9	29,8	14,8	18,3
Ініціативність і самостійність	4,7	3,8	26,2	28,1
Сміливість і рішучість	2,5	6,6	1,4	0,7

Таблиця Н3

Середні показники розвитку вольових якостей у студентів у навчальному процесі з фізичного виховання (у балах)

Рівні вольового розвитку	Кількість студентів	Вольові якості					Загальна вольова підготовленість
		Цілеспрямованість	Наполегливість і завзятість	Витримка і самовладання	Сміливість і рішучість	Ініціативність і самостійність	
Чоловіки							
Високий	19	4,4	4,5	4,2	4,4	4,1	4,42
Середній	64	3,6	3,8	3,8	3,8	3,0	3,74
Низький	34	3,0	2,9	3,2	3,4	2,5	3,02
Жінки							
Високий	11	4,3	4,3	4,2	4,6	4,1	4,33
Середній	41	4,0	3,6	3,7	4,0	3,4	3,81
Низький	57	2,4	2,3	2,5	2,6	1,9	2,39

Ознаки Н1

Ознаки вияву вольових якостей у студентів у процесі навчальних і самостійних занять з фізичного виховання

Цілеспрямованість

1. Наявність чіткої перспективної мети, плану і засобів її досягнення.
2. Наявність проміжної мети, плану і засобів її досягнення.
3. Упевненість у досягненні перспективної і проміжної мети.
4. Уміння передбачати шляхи, вибрати методи і засоби досягнення мети.
5. Наявність теоретичних знань і практичних умінь побудови процесу власного фізичного вдосконалення і покращання здоров'я.
6. Уміння скласти план свого фізичного вдосконалення і розвитку.
7. Уміння підпорядкувати всі свої зусилля і можливості досягненню поставленої мети.
8. Цілеспрямованість і постійна готовність до подолання труднощів у навчальному процесі і під час виконання фізичних вправ.
9. Наявність постійних і стійких прагнень для досягнення мети.
10. Уміння до кінця доводити план виконання поставлених завдань.
11. Уміння зіставити досягнутий результат з поставленою метою і дати йому правильну оцінку.
12. Самостійний аналіз результативності та ефективності окремих вправ і засобів фізичного вдосконалення.
13. Уміння вносити корективи і приймати новий план фізичного вдосконалення.

Наполегливість і завзятість

1. Здібність до тривалого підтримання мети та активного прагнення її досягнення.
2. Здібність мобілізувати всі зусилля для досягнення поставленої мети.
3. Постійна готовність до досягнення мети.
4. Упевненість у власних можливостях щодо досягнення поставленої мети.
5. Систематичне відвідування навчальних занять і проведення додаткових самостійних занять фізичними вправами.
6. Систематичне виконання всіх навчальних, додаткових і домашніх завдань.
7. Багаторазове повторення однотипних, нудних і нецікавих, але необхідних вправ.
8. Збереження високого рівня активності на всіх заняттях з фізичного виховання.
9. Наявність активного бажання до подолання недоліків у своїй фізичній підготовці.
10. Уміння тривалий час рівномірно розподіляти вольові зусилля для досягнення мети.
11. Стійке бажання до набуття нових знань, умінь і навиків, направлених на подальше фізичне вдосконалення.

Витримка і самовладання

1. Уміння володіти собою в негативних умовах проведення навчальних занять.
2. Уміння приборкати різні стани, бажання і навички.
3. Уміння керувати своїми почуттями, емоціями в різних умовах виконання фізичних навантажень і різних вправ.
4. Уміння долати негативні почуття, втому і внутрішні стани.
5. Уміння утримувати себе від шкідливих дій, звичок і вчинків (припинення виконання поставлених завдань, пропуски занять, шкідливі звички тощо).
6. Уміння правильно оцінювати результати своєї діяльності з метою подальшого фізичного вдосконалення.

Ініціативність і самостійність

1. Критичне ставлення до порад, рішень і дій своїх колег.
2. Відсутність схильності до наслідування авторитетів.
3. Самостійна підготовка до виконання тестів з фізичної підготовки.
4. Самостійне складання планів проведення додаткових занять фізичними вправами.
5. Самостійний аналіз своїх дій, вчинків, стану фізичної підготовленості.
6. Самостійний пошук нових засобів і прийомів фізичного удосконалення.
7. Самостійне внесення змін і доповнень у ході виконання поставлених завдань.
8. Оперативна зміна поведінки і дій у разі несподіваної зміни умов проведення занять (погода, самопочуття, зміна мети заняття тощо).
9. Самостійне підбиття підсумків після виконання тестів з фізичної підготовки.

Сміливість і рішучість

1. Своєчасне прийняття рішень про використання нових вправ, засобів, методів і навантажень для свого фізичного вдосконалення.
2. Своєчасне прийняття рішень про виконання необхідних дій в умовах відповідальності перед групою, командою, викладачем.
3. Своєчасне прийняття нових засобів для досягнення мети в екстремальних умовах.
4. Реалізація принятих рішень в умовах ризику і небезпеки.
5. Свідоме виконання дій, пов’язаних з ризиком.
6. Невідступне і повне виконання принятих рішень.
7. Самокритичність під час оцінювання результатів своєї діяльності.
8. Рішучий пошук шляхів ліквідації виявлених недоліків у стані своєї фізичної підготовленості.

Таблиця Н4

Загальні ознаки вияву вольових якостей у студентів у процесі навчальної діяльності з фізичного виховання

Рівні вияву вольових якостей		
Високий	Середній	Низький
1. Наявність чіткої мети у зміцненні свого здоров’я і фізичного вдосконалення 2. Наявність постійного бажання відвідувати навчальні та самостійні тренувальні заняття 3. Постійне і стійке прагнення до досягнення мети із збереженням високого рівня енергії та активності	1. Розуміння важливості зміцнення свого здоров’я і фізичного вдосконалення, але відсутність чіткої мети їх досягнення 2. Епізодичне бажання відвідувати навчальні і додаткові тренувальні заняття 3. Епізодичне прагнення до підвищення рівня фізичної підготовленості, недостатній вияв активності	1. Нерозуміння важливості зміцнення свого здоров’я і фізичного вдосконалення 2. Повна відсутність бажання відвідувати навчальні заняття з фізичного виховання. 3. Відсутність прагнення до фізичного вдосконалення, повна пасивність до спортивної діяльності 4. Відсутність інтересу до занять з фізичного виховання

Продовження табл. Н4

Рівні вияву вольових якостей		
Високий	Середній	Низький
4. Наявність стійкого інтересу до різної навчально-тренувальної роботи 5. Активне прагнення до подолання труднощів у процесі занять 6. Чітке саморегулювання своїх дій і поведінки у відповідальних моментах спортивної діяльності	4. Наявність інтересу до окремих занять, засобів, методів і вправ 5. Подолання труднощів вимагає стимуляції з боку викладача 6. Слабке виявлення саморегулювання своїх дій і поведінки у відповідальних моментах спортивної діяльності	5. Постійна пасивність перед труднощами навчального процесу 6. Відсутність саморегулювання своїх дій і поведінки у спортивній діяльності

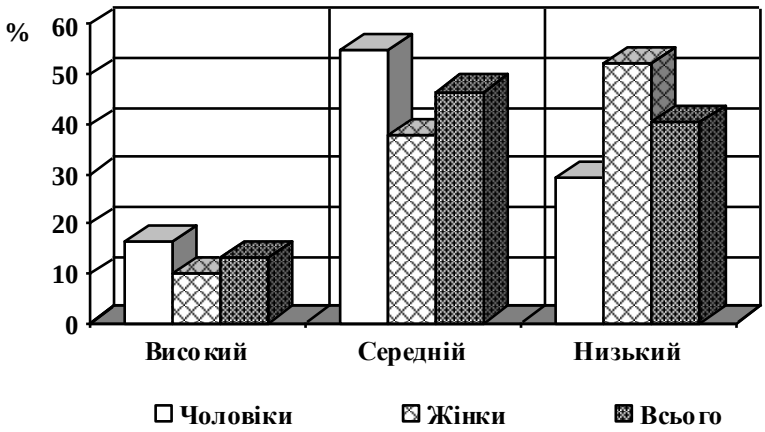


Рис. Н1. Рівень розвитку вольових якостей у студентів у навчальному процесі з фізичного виховання (у %)

Таблиця Н5

Показники фізичної підготовленості студентів залежно від рівня їх вольового розвитку (чоловіки)

Тести з фізичної підготовки	Рівень вольового розвитку студентів		
	Високий (n = 34)	Середній (n = 64)	Низький (n = 19)
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
Біг на 3000 м (хв, с)	12.49,00 ± 2,41	13.23,00 ± 2,03	15.29,00 ± 2,57
Біг на 100 м (с)	13,9 ± 0,39	14,6 ± 0,49	15,3 ± 1,19
Стрибок у довжину з місця (см)	239,0 ± 2,17	229,0 ± 2,43	217,0 ± 2,27
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	47,7 ± 3,31	34,6 ± 2,74	25,1 ± 3,14
Підтягування на перекладині (разів)	13,9 ± 0,31	9,8 ± 0,51	7,4 ± 0,93
Піднімання тулуба в сід (разів)	51,3 ± 2,25	40,8 ± 2,63	32,4 ± 2,41
Човниковий біг 4 х 9 м (с)	9,0 ± 0,31	9,9 ± 0,67	10,5 ± 1,27
Нахили тулуба вперед (см)	15,7 ± 0,78	12,3 ± 0,38	7,6 ± 0,46

Примітка: *Між групами студентів з різним рівнем розвитку вольових якостей існує достовірна різниця у фізичній підготовленості, якщо рівень достовірності: $P < 0,05 - < 0,01$, а між групами студентів з низьким і високим рівнем розвитку вольових якостей рівень достовірності такий: $P < 0,01 - < 0,001$.*

Таблиця Н6

Показники фізичної підготовленості студентів залежно від рівня їх вольового розвитку (жінки)

Тести з фізичної підготовки	Рівень вольового розвитку студентів		
	Високий (n = 11)	Середній (n = 41)	Низький (n = 57)
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
Біг на 2000 м (хв, с)	10.21,00 ± 2,39	11.17,00 ± 1,56	12,14 ± 2,24
Біг на 100 м (с)	17,1 ± 0,47	18,3 ± 0,92	18,9 ± 1,4
Стрибок у довжину з місця (см)	189,0 ± 1,74	176,0 ± 1,22	168,0 ± 1,13
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	19,4 ± 1,47	14,3 ± 1,86	7,1 ± 1,93
Вис на зігнутих руках (с)	16,7 ± 0,34	10,9 ± 0,20	3,7 ± 0,89
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (разів)	40,2 ± 1,52	30,6 ± 1,14	19,8 ± 1,68
Човниковий біг 4 х 9 м (с)	10,7 ± 0,43	11,4 ± 0,61	11,9 ± 0,86
Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	17,6 ± 0,76	13,7 ± 0,89	9,9 ± 0,83

Примітка: *Між групами студентів з різним рівнем розвитку вольових якостей існує достовірна різниця у фізичній підготовленості, якщо рівень достовірності: P < 0,05 – < 0,01, а між групами студентів з низьким і високим рівнем розвитку вольових якостей рівень достовірності такий: P <0,01 – <0,001.*

Таблиця Н7

Кореляційний зв'язок вольових якостей з результатами тестів з фізичної підготовленості у студентів (чоловіки, n = 117)

Тести фізичної підготовки	Цілеспрямованість	Наполегливість і завзятість	Витримка І самовладання	Сміливість і рішучість	Ініціативність і самостійність	Рівень вольової підготовленості
Біг на 3000 м (хв, с)	-0,451	-0,476	-0,564	-0,318	-0,417	-0,479
Біг на 100 м (с)	-0,287	-0,290	-0,313	-0,282	-0,299	-0,291
Стрибок у довжину з місця (см)	0,308	0,292	0,244	0,252	0,303	0,263
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	0,511	0,494	0,532	0,218	0,256	0,388
Підтягування на перекладині (разів)	0,483	0,462	0,438	0,267	0,219	0,370
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (разів)	0,474	0,481	0,466	0,258	0,309	0,401
Човниковий біг 4 х 9 м (с)	-0,380	-0,354	-0,319	-0,332	-0,343	-0,327
Нахили тулуба вперед (см)	0,233	0,241	0,272	0,293	0,212	0,238

Таблиця Н8

Кореляційний зв'язок вольових якостей з результатами тестів з фізичної підготовленості студентів (жінки, n = 109)

Тести фізичної підготовки	Цілеспрямованість	Наполегливість і завзятість	Витримка і самовладання	Сміливість і рішучість	Ініціативність і самостійність	Рівень вольової підготовленості
Біг на 2000 м (хв, с)	-0,413	-0,462	-0,495	-0,509	-0,403	-0,472
Біг на 100 м (с)	-0,327	-0,367	-0,384	-0,328	-0,313	-0,340
Стрибок у довжину з місця (см)	0,318	0,342	0,320	0,351	0,332	0,327
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	0,472	0,463	0,507	0,316	0,314	0,429
Вис на зігнутих руках (с)	0,439	0,424	0,478	0,410	0,394	0,407
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (разів)	0,513	0,526	0,431	0,464	0,448	0,475
Човниковий біг 4 х 9 м (с)	-0,414	-0,439	-0,451	-0,424	-0,383	-0,421
Нахили тулуба вперед (см)	0,337	0,324	0,346	0,314	0,297	0,329

Таблиця Н9

Методичні прийоми виховання вольових якостей у студентів на заняттях з фізичного виховання з високим рівнем вольового розвитку

Прийоми, що активізують виконання завдань навчального процесу	Прийоми, що направлені на виховання вольових якостей	Прийоми контролю та аналізу виконання поставлених завдань
1. Домогтися свідомого розуміння студентом змісту кожної вправи і фізичного навантаження в цілому в навчальному процесі 2. Заохочувати і вимагати від кожного студента вольової поведінки, у якій повинні переважати суспільно значущі мотиви 3. Прийняття конкретних задач в кожному занятті 4. Суворо індивідуальний підхід у визначенні обсягу та інтенсивності навантаження 5. Широке застосування змагального методу та вимагання прикладення студентом максимальних вольових зусиль у ході виконання важливих завдань 6. Уведення в навчальний процес додаткових труднощів	1. Високі, справедливі та непохитні вимоги викладача 2. Систематичне введення в навчальний процес вправ та ситуацій, які потребують вияву вольових зусиль 3. Вимоги до високої організації та саморегуляції поведінки та дій, незалежно від змісту завдань 4. Розвиток колективізму під час виконання відповідальних завдань 5. Переконання студента у подоланні будь-яких труднощів в навчальному процесі 6. Навчання студентів використання самонаказів ("потерпіти", "збільшити швидкість", "утриматися", "подолати попередній результат" і т. ін.)	1. Вимагання самостійного аналізу навчального заняття 2. Постановка високих вимог щодо оцінювання виконання завдань на навчальних заняттях 3. Суворий та точний хронометраж усіх видів навчальних і домашніх завдань, чітке викладення недоліків, їх аналіз та створення програми для усунення

Таблиця Н10

Методичні прийоми виховання вольових якостей у студентів на заняттях з фізичного виховання з середнім рівнем вольового розвитку

Прийоми, що активізують виконання завдань навчального процесу	Прийоми, що направлені на виховання вольових якостей	Прийоми контролю та аналізу виконання поставлених завдань
1. Переконання студентів у тому, що навчальний процес є засобом зміцнення здоров'я, вдосконалення гармонічного розвитку особистості 2. Спонукання до усвідомлення суб'єктивної цінності кожного заняття і вправи 3. Указання конкретних завдань і цілей кожного заняття. 4. Систематичне впровадження в навчальний процес нових більш складних вправ, збільшення обсягу й інтенсивності фізичних навантажень на заняттях 5. Систематичне введення вправ, які полегшують подолання основних труднощів навчального процесу 6. Систематичне заохочення за виявлену активність і досягнуті результати	1. Чітке викладення програми навчального процесу з зазначенням цілей і задач, а також майбутніх перешкод 2. Вимагання вияву вольових зусиль під час виконання підготовчих і основних вправ. 3. Впровадження в навчальний процес вправ і завдань, що потребують самоорганізації і саморегуляції дій і поведінки 4. Усвідомлення в навчальному процесі ситуацій, що потребують самостійного аналізу й прийняття рішень 5. Жорстка вимога виконання програми навчального процесу. 6. Проведення занять на вулиці за негативних метеорологічних умов	1. Суворий облік за виконанням завдань і нормативів 2. Виявлення недоліків у розвитку вольових якостей з подальшим їх аналізом і усуненням 3. Виявлення недоліків у розвитку фізичної і технічної підготовки з подальшим їх усуненням 4. Високий рівень вимог до самоорганізації і самоконтролю за своїми діями і поведінкою у процесі занять 5. Широка опора на самостійність студентів під час оцінювання процесу і результатів заняття

Таблиця Н11

Методичні прийоми виховання вольових якостей у студентів на заняттях з фізичного виховання з низьким рівнем вольового розвитку

Прийоми, що активізують виконання завдань навчального процесу	Прийоми, що направлені на виховання вольових якостей	Прийоми контролю й аналізу виконання поставлених завдань
1	2	3
1. Переконання студентів у тому, що заняття з фізичного виховання вимагають систематичної і наполегливої роботи 2. Схвалення і заохочення за сумлінне виконання завдань. 3. Чітке визначення труднощів навчального процесу та ознайомлення з ними студента 4. Різноманітне проведення навчальних занять з метою розвитку і стабілізації інтересів до занять фізичними вправами	1. Доступне, коротке, й чітке викладення програми навчальних занять з указанням майбутніх труднощів 2. Постановка конкретних вимог під час виконання підготовчих і основних вправ 3. Категорична вимога подолання перешкод під час виконання різних завдань, особливо тих, які не приносять студенту задоволення 4. Вимагання перетворення теоретичних знань у практичну дію	1. Чіткий контроль за відвідуванням занять, виконанням обсягу та інтенсивності навчального навантаження 2. Конкретні вказівки на недоліки, виявлені у процесі навчальної діяльності з наступним наочним аналізом і обов'язковою вимогою до їх усунення 3. Облік виконання навчальних навантажень з оцінкою та аналізом вольових зусиль

Продовження табл. Н11

1	2	3
5. Запровадження в навчальний процес символічних нагород за виявлені вольові зусилля під час виконання поставлених задач 6. Створення в навчальній групі сприятливого психологічного клімату, правильних взаємовідносин викладача і студентів 7. Створення сприятливих умов у ході проведення навчальних занять 8. Виклик почуття власної гідності (“чим ти гірше інших”, “невже не зможеш?” і т. д.) 9. Поставлені завдання повинні відповідати здібностям і можливостям кожного студента 10. Обов’язкове індивідуальне і диференційоване планування проведення навчальних занять	5. Включення вправ, які виконуються “до відмови” з метою виявлення вольового потенціалу студента 6. Вимаги виконання всіх видів завдань до кінця 7. Вимаги продовження завдань, незважаючи на перші ознаки втоми 8. Закріплення впевненості студентів у своїх силах	4. Вимоги взаємоаналізу і взаємооцінки під час виконання фізичних вправ 5. Чітке доведення до відома студентів критеріїв “успішного виконання завдань” з тим, щоб була можливість оцінити діяльність

Таблиця Н12

ПЛАН
виховання вольових якостей у студентів у процесі занять фізичними вправами

Загальні задачі	Приватні задачі	Засоби розв’язання приватних задач	Організаційно-методичні вказівки
1. Зміцнення мотивів та інтересів, виховання цілеспрямованості і позитивного ставлення студентів до засобів фізичного виховання	1. Чітке визначення перспективних і приватних цілей на заняттях фізичними вправами 2. Систематичне ознайомлення з метою і завданнями процесу фізичного вдосконалення 3. Систематичні вимоги розуміння конкретного сенсу виконання фізичних вправ 4. Збудження прагнення до активного пошуку засобів досягнення поставленої мети 5. Систематичне формування прагнення цілеспрямованого й осмисленого виконання завдань викладача	1. Систематичне вивчення труднощів навчального процесу і засобів їх подолання 2. Регулярний облік і аналіз виконання фізичних навантажень з обов’язковим самоаналізом і самооцінкою 3. Ведення щоденника з обліком фізичних засобів, інтенсивності виконання вправ, процесу і динаміки формування вольових якостей 4. Визначення оптимального обсягу та інтенсивності навантаження протягом навчального року.	1. Здійснюється систематично впродовж усього періоду занять фізичними вправами 2. Навчальні заняття слід проводити цікаво і змістовно, в різних умовах, із частою зміною засобів фізичного виховання, проведенням періодичної оцінки фізичної підготовленості 3. Систематично враховувати сильні сторони і відзначати недоліки у вольових виявах студентів, накреслювати шляхи і терміни їх усунення

Продовження табл. Н12

Загальні задачі	Приватні задачі	Засоби розв'язання приватних задач	Організаційно-методичні вказівки
	6. Систематичне формування стійких переконань, інтересів і потреб у заняттях фізичними вправами	5. Змістовне і різноманітне проведення навчальних занять	
2. Виховання наполегливості і завзятості	1. Формування фізичних можливостей до тривалого прагнення досягнення поставленої мети 2. Вимагання вміння активно виконувати навчальні навантаження впродовж усього періоду навчання 3. Формування потягу до подолання труднощів на шляху до досягнення мети 4. Подолання конкретних недоліків у розвитку вольових якостей 5. Чітке і до кінця доведене виконання вимог і завдань викладача 6. Підвищення стійкості до несподіваних і непередбачених труднощів	1. Регулярні відвідування навчальних занять, терпеливе і багатократне виконання різних вправ під час розвитку фізичних якостей 2. Активне виконання великої монотонної роботи за будь-яких зовнішніх (несприятливих) умов 3. Детальне ознайомлення з труднощами навчального процесу і виконанням тестів з оцінки фізичної підготовленості 4. Виявлення недоліків у розвитку вольових якостей і визначення шляхів їх усунення 5. Періодичне використання контрольних нормативів у навчальному процесі 6. Введення додаткових труднощів у навчальний процес 7. Моделювання умов майбутнього тестування з фізичної і ППФП	1. Формування наполегливості і завзятості здійснюється впродовж усього навчального процесу 2. Завдання підбираються відповідно до вимог навчальної програми 3. На початку навчального року фізичні навантаження збільшуються поступово, не слід уводити вправи на граничну інтенсивність і витривалість
3. Виховання витримки і самовладання.	1. Формування здатності управління своїми діями, відчуттями, вчинками і поведінкою в цілому 2. Добиватися вміння володіти собою в екстремальних умовах 3. Формувати здатність "терпіти" тривале і напружене фізичне навантаження 4. Формувати здатність долати стомлення 5. Формування вміння ясно мислити в умовах підвищеного емоційного збудження	1. Переконання в необхідності і можливості управління своїми діями, вчинками і поведінкою у цілому 2. Вказівка і роз'яснення всіх випадків вияву нестриманості, емоційного реагування тощо 3. Виховання терпимості під час виконання всіх навчальних завдань 4. Включення у навчальний процес завдань і вправ на виконання "до відмови"	1. Формування витримки і самовладання носить систематичний цілеспрямований характер 2. Навчання прийомів регуляції емоційних станів на початковому етапі проводить викладач

Продовження табл. Н12

1	2	3	4
	6. Формування здібності за будь-яких обставин і умов боротися до кінця за позитивний результат у навчальному процесі і взагалі в житті 7. Систематична адаптація до змін проведення навчальних занять і обставин під час самостійного виконання фізичних вправ	5. Вимоги самозвіту своєї поведінки і дій 6. Застосування прийомів регулювання негативних емоційних станів 7. Навчання прийомів саморегулювання	
4. Виховання ініціативності і самостійності	1. Виховання вміння контролювати свої дії і поведінку в екстремальних умовах (тестування, змагання, негативний результат тошо) 2. Самостійна оцінка своїх можливостей, ухвалення рішення і його виконання 3. Самостійне складання планів самостійних занять фізичними вправами і взяття участі у спортивно-масових заходах вузу 4. Виховання вміння внесення корективів і доповнень у ході виконання запланованих фізичних навантажень у процесі самостійних занять 5. Уміння змінювати поведінку і дії відповідно до несподіваних змін, вимог і умов проведення занять або спортивно-масових заходів 6. Самостійна оцінка своєї поведінки і вибір власних дій 7. Уміння виділити недоліки і визначити шляхи їх усунення	1. Систематичне проведення контрольного виконання тестів з фізичної підготовки 2. Регулярна участь у спортивно-масових заходах 3. Самостійне проведення і складання планів окремих занять фізичними вправами 4. Проведення змагань на краще технічне виконання фізичних вправ і тестів з фізичної підготовки 5. Заохочення студентів за виявлену ініціативність і самостійність у нестандартних умовах навчального процесу	1. Формування ініціативності і самостійності повинне здійснюватися систематично і цілеспрямовано 2. Не слід викладачу всі питання фізичного вдосконалення вирішувати за студента, позбавляти його творчого пошуку під час складання плану свого фізичного вдосконалення
5. Виховання рішучості і сміливості	1. Формування впевненості у своїх силах 2. Формування вміння швидко і своєчасно вносити зміни до плану своєї підготовки 3. Розвиток творчої уяви, глибини, швидкості і гнучкості мислення	1. Уточнення даних про умови виконання тестів з фізичної підготовки, визначення стану і фізичних можливостей відповідно до їх виконання 2. Індивідуалізація щодо фізичних навантажень, їх обсягу та інтенсивності в навчальному процесі	1. Формування рішучості і сміливості здійснюється цілеспрямовано впродовж усього навчального процесу. 2. Упевненість у своїх силах носить як загальний характер досягнення мети, так і

Продовження табл. Н12

Загальні задачі	Приватні задачі	Засоби розв'язання приватних задач	Організаційно-методичні вказівки
	4. Формування вміння своєчасно реалізовувати ухвалені рішення 5. Формування вміння рішуче і сміливо реалізовувати свої переваги в ході виконання фізичних випробувань 6. Вироблення вміння регулювання емоційних станів і збереження нервово-психічної врівноваженності за різних ситуацій спортивної діяльності	3. Моделювання умов виконання тестування на навчальних заняттях 4. Постановка чітких вимог до виконання тестів. 5. Психологічне самонавіювання і навіювання виклада для створення вміння примусити себе повірити в свої сили, сконцентрувати себе на успішному подоланні труднощів навчального процесу і успішному виконанні тестів з фізичної підготовки	формується на кожному окремому занятті
6. Навчання кожного студента методики самовиховання вольових якостей	1. Визначити початковий рівень розвитку вольових якостей студентів 2. Визначити у кожного студента сильні сторони і недоліки в розвитку вольових якостей 3. Забезпечити кожного студента конкретними способами і прийомами самовиховання вольових якостей	1. Роз'яснення важливості самовиховання і його стимулювання 2. Складання студентом спільно з викладачем програми самовиховання. 3. Ознайомлення з прийомами самовиховання волі і підбір найбільш приємливих з них для кожного студента 4. Контроль за втіленням програми самовиховання 5. Заохочення і схвалення за усунення недоліків і підвищення рівня розвитку вольових якостей і фізичної підготовленості	1. На початку навчальних занять викладач повинен встановити рівень розвитку вольових якостей за допомогою розроблених нами загальних ознак їх прояву 2. Скласти програму самовиховання індивідуально для кожного студента, включаючи наведені прийоми самовиховання
7. Озброєння студентів прийомами і засобами збереження і відновлення вольової сфери від перевтоми	1. Оволодіння різними засобами психолого-педагогічного відновлення працездатності 2. Оволодіння різними формами перенесення уваги	1. Правильна організація навчального процесу і активного відпочинку 2. Правильні взаємовідносини між викладачем та студентами, позитивний психологічний клімат під час проведення навчальних і самостійних занять 3. Використання функціональної музики і улюблених засобів розваг під час проведення навчальних занять 4. Застосування прийомів аутогенного тренування	1. На початку навчальних занять ознайомити студентів із засобами відновлення працездатності і навчити їх застосування 2. Особливу увагу слід приділяти психологічному відновленню під час сесії, участі у змаганнях

Таблиця Н13

Індивідуальний план виховання вольвих якостей у студентів з низьким рівнем фізичної і вольової підготовленості
Прізвище та імя Ш. О., факультет технологічний, курс І, група 1

Вольові якості					Шляхи і засоби виховання
Цілеспрямованість	Наполегливість і завзятість	Витримка і самовладання	Рішучість і сміливість	Ініціативність і самостійність	
Відсутня. Пропуски занять без поважних причин	Виявляє наполегливість в присутності викладача. Схильний не до кінця виконувати завдання	Припиняє виконання завдань, що потребують вольових зусиль	Відсутні. Боїться великих фізичних навантажень	Відсутні. Виконує фізичні вправи під контролем викладача	1. Формування впевненості в досягненні позитивних результатів, необхідності обов'язкового відвідування навчальних і проведення самостійних занять 2. Вимагати до кінця виконувати завдання викладача. 3. Систематично оволодівати прийомами самовиховання. 4. Розробити і виконувати самостійно комплекс фізичних вправ. 5. Заохочення за виявлені самостійність, наполегливість і завзятість.

Таблиця Н14

Зміни у розвитку вольових якостей студентів експериментальних і контрольних груп у результаті цілеспрямованої діяльності щодо формування вольової сфери (чоловіки), (у балах)

Вольові якості	Групи	Вихідні дані	Заключні дані	Зміни за рік	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\Delta\ \bar{X}$	t	P
Цілеспрямованість	експ.	3,52 ± 0,17	4,21 ± 0,24	0,69	2,34	<0,01
	конт.	3,62 ± 0,18	3,83 ± 0,19	0,21	1,39	>0,05
Наполегливість і завзятість	експ.	3,59 ± 0,17	4,19 ± 0,23	0,60	2,12	<0,05
	конт.	3,74 ± 0,19	3,83 ± 0,19	0,09	1,14	>0,05
Витримка і самовладання	експ.	3,65 ± 0,18	4,24 ± 0,25	0,59	2,03	<0,05
	конт.	3,75 ± 0,19	3,91 ± 0,21	0,16	1,19	>0,05
Ініціативність і самостійність	експ.	3,75 ± 0,18	4,27 ± 0,26	0,52	2,00	<0,05
	конт.	3,83 ± 0,20	3,92 ± 0,21	0,09	1,14	>0,05
Рішучість і сміливість	експ.	2,99 ± 0,11	3,44 ± 0,15	0,45	2,03	>0,05
	конт.	3,10 ± 0,13	3,31 ± 0,14	0,21	1,19	>0,05
Загальний рівень вольової підготовленості	експ.	3,59 ± 0,17	4,07 ± 0,22	0,48	2,16	<0,05
	конт.	3,68 ± 0,19	3,76 ± 0,19	0,08	1,32	>0,05

Таблиця Н15

Зміни у розвитку вольових якостей студентів експериментальних і контрольних груп у результаті цілеспрямованої діяльності щодо формування вольової сфери (жінки),(у балах)

Вольові якості	Групи	Вихідні дані	Заключні дані	Зміни за рік	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\Delta\ \bar{X}$	t	P
Цілеспрямованість	експ.	3,17 ± 0,13	3,89 ± 0,21	0,72	2,84	<0,01
	конт.	3,21 ± 0,15	3,34 ± 0,16	0,13	1,02	>0,05
Наполегливість і завзятість	експ.	2,97 ± 0,07	4,68 ± 0,18	0,71	2,78	<0,01
	конт.	3,00 ± 0,10	3,11 ± 0,12	0,11	0,98	>0,05
Витримка і самовладання	експ.	3,10 ± 0,12	3,81 ± 0,20	0,71	2,82	<0,01
	конт.	3,13 ± 0,13	3,23 ± 0,15	0,10	1,12	>0,05
Ініціативність і самостійність	експ.	3,31 ± 0,15	3,94 ± 0,22	0,63	2,27	<0,05
	конт.	3,34 ± 0,16	3,39 ± 0,17	0,05	0,94	>0,05
Рішучість і сміливість	експ.	2,66 ± 0,05	3,16 ± 0,13	0,50	2,18	>0,05
	конт.	2,70 ± 0,06	2,91 ± 0,08	0,21	1,17	>0,05
Загальний рівень вольової підготовленості	експ.	3,09 ± 0,10	3,70 ± 0,18	0,61	2,35	<0,05
	конт.	3,08 ± 0,09	3,19 ± 0,14	0,11	1,29	>0,05

Таблиця Н16

Зміни показників фізичної підготовленості студентів експериментальних і контрольних груп у результаті цілеспрямованої діяльності щодо виховання вольових якостей (чоловіки)

Показники фізичної підготовленості	Групи	Вихідні дані	Заключні дані	Зміни за рік	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\Delta\ \bar{X}$	t	P
Біг на 3000 м (хв, с)	експ.	13.41,17 ± 2,34	12.39,14 ± 2,19	1.02,03	2,74	<0,01
	конт.	13.39,41 ± 2,92	13.21,23 ± 2,36	0.18,18	1,22	>0,05
Біг на 100 м (с)	експ.	14,54 ± 0,88	13,99 ± 0,65	0,55	1,43	>0,05
	конт.	14,02 ± 0,23	13,76 ± 0,17	0,26	0,87	>0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	експ.	227,15 ± 1,19	229,78 ± 1,24	2,63	1,35	>0,05
	конт.	224,28 ± 1,73	226,32 ± 1,67	2,04	1,17	>0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	експ.	36,74 ± 1,25	42,91 ± 0,95	6,17	2,87	<0,01
	конт.	35,98 ± 1,34	38,23 ± 1,54	2,25	1,51	>0,05
Підтягування на перекладині (разів)	експ.	7,42 ± 0,75	12,14 ± 0,64	4, 72	2,93	<0,01
	конт.	7,53 ± 0,82	8,52 ± 0,77	1,09	1,79	>0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (разів)	експ.	37,64 ± 1,26	49,69 ± 0,97	12,05	2,87	<0,01
	конт.	38,12 ± 1,31	41,30 ± 1,53	3,18	1,07	>0,05
Човниковий біг 4х9м(с)	експ.	9,70 ± 0,04	8,91 ± 0,05	0,79	2,32	<0,05
	конт.	9,67 ± 0,08	9,37 ± 0,06	0,37	1,13	>0,05
Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	експ.	11,38 ± 0,94	15,91 ± 0,58	4,53	2,43	<0,05
	конт.	12,13 ± 1,03	13,68 ± 0,92	1,55	1,34	>0,05

Таблиця Н17

Зміни показників фізичної підготовленості студентів експериментальних і контрольних груп у результаті цілеспрямованої діяльності щодо виховання вольових якостей (жінки)

Показники фізичної підготовленості	Групи	Вихідні дані	Заключні дані	Зміни за рік	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\Delta\ \bar{X}$	t	P
Біг на 2000 м (хв, с)	експ.	11.27,55 ± 1,84	10.32,34 ± 2,11	0.55,21	2,29	<0,05
	конт.	11.25,49 ± 2,23	11.13,16 ± 1,87	0.12,33	1,58	>0,05
Біг на 100 м (с)	експ.	17,82 ± 0,51	16,63 ± 0,13	1,19	2,41	<0,05
	конт.	17,64 ± 0,47	16,87 ± 0,16	0,77	1,62	>0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	експ.	167,05 ± 2,12	171,67 ± 1,83	4,62	2,61	>0,05
	конт.	169,64 ± 1,30	171,39 ± 1,60	1,75	1,17	>0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	експ.	14,76 ± 0,73	19,13 ± 0,63	4,37	2,72	<0,01
	конт.	13,95 ± 0,48	15,70 ± 0,54	1,75	1,27	>0,05
Вис на зігнутих руках (с)	експ.	6,40 ± 0,57	14,91 ± 1,96	8,51	3,61	<0,001
	конт.	6,92 ± 0,66	9,74 ± 1,16	2,82	1,37	>0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (разів)	експ.	24,63 ± 1,35	47,27 ± 2,81	22,64	3,93	<0,001
	конт.	25,21 ± 1,64	31,74 ± 2,38	6,53	2,57	<0,05
Човниковий біг 4х9м(с)	експ.	10,81 ± 0,37	10,41 ± 0,78	0,40	2,49	<0,05
	конт.	10,61 ± 0,62	10,53 ± 0,86	0,08	1,08	>0,05
Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	експ.	14,45 ± 0,71	18,79 ± 0,72	4,34	2,69	<0,05
	конт.	13,94 ± 0,93	14,61 ± 0,64	0,67	1,16	>0,05



Рис. Н2. Фактори, які позитивно впливають на процес фізичного вдосконалення і виховання вольових якостей у студентів

Додаток П

Тести для визначення інтенсивності і швидкості перебігу розумових процесів

Арифметичні приклади

№ 1	№ 2	№ 3	№ 4
1 6 5 8 7 =	9 4 5 6 7 =	4 3 9 7 8 =	5 4 9 1 3 =
7 3 9 4 2 =	4 7 6 9 3 =	7 8 6 2 4 =	4 9 6 5 4 =
3 5 6 7 4 =	6 8 9 4 5 =	9 2 7 6 1 =	9 3 5 9 8 =
6 7 4 5 3 =	7 2 3 5 1 =	2 7 4 5 8 =	2 7 4 3 6 =
9 8 3 2 9 =	1 3 5 2 9 =	6 9 2 4 7 =	8 5 3 7 8 =

№ 5	№ 6	№ 7	№ 8
4 5 9 3 2 =	3 1 6 7 8 =	9 1 5 7 3 =	3 2 4 1 2 =
7 4 6 4 7 =	9 8 2 6 2 =	3 7 2 4 5 =	6 9 3 9 7 =
5 8 1 9 8 =	4 7 5 3 7 =	8 2 3 2 9 =	4 3 7 2 4 =
8 6 7 6 1 =	5 4 8 2 1 =	6 9 4 6 4 =	7 8 2 8 9 =
1 3 5 7 9 =	3 9 7 8 5 =	2 6 8 9 7 =	8 7 9 6 8 =

№ 9	№ 10	№ 11	№ 12
7 9 8 5 1 =	6 9 6 1 3 =	2 9 7 1 9 =	5 4 8 3 1 =
3 4 3 9 4 =	2 3 7 9 5 =	7 5 6 5 2 =	6 8 6 5 7 =
6 5 6 4 8 =	4 7 3 7 9 =	5 3 2 7 6 =	7 5 5 9 2 =
2 6 4 2 6 =	8 4 8 4 2 =	4 1 5 4 9 =	4 2 7 1 6 =
9 4 7 8 9 =	5 6 2 6 8 =	9 8 9 8 1 =	3 9 1 6 9 =

№ 13	№ 14	№ 15	№ 16
6 2 1 6 3 =	5 4 7 2 7 =	9 5 3 4 8 =	1 3 9 2 4 =
3 5 8 4 6 =	2 6 5 9 6 =	3 9 5 8 1 =	7 5 4 8 9 =
4 9 7 2 5 =	9 3 7 3 9 =	4 3 7 3 4 =	6 7 3 5 3 =
2 3 5 9 7 =	3 5 3 7 3 =	2 6 4 5 9 =	9 4 6 4 5 =
7 8 6 7 4 =	7 8 6 5 2 =	7 8 9 6 7 =	5 6 5 7 6 =

Цифрова таблиця

2	**13**	7	**2**	10
9	**5**	12	**11**	5
10	11	**6**	3	**4**
3	6	**12**	1	**8**
7	**9**	8	4	**1**

Примітка. **0 –** чорні цифри

0 – червоні цифри

Кількість часу на виконання:

1. Прямого рахунку _____
2. Зворотнього рахунку _____
3. Змішаного рахунку _____

Цифрова таблиця Платонова

2	25	7	2	10	9	12
9	5	18	11	19	5	21
22	13	22	15	24	4	16
3	6	12	1	10	20	24
15	18	8	17	6	14	23
7	11	20	19	4	17	16
3	21	23	8	13	14	1

Примітка. Червоні цифри знаходяться в квадратах: 1, 3, 5, 7, 8, 10, 13, 16, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 32, 35, 37, 39, 40, 43, 44, 46, 48.

Таблиця П1

Показники швидкості перебігу розумових і психічних процесів у студентів I–IV курсів протягом навчального дня

Тести	Час проведення тестування				
	8.15	10.05	12.10	13.55	15.40
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
Кількість розв'язаних арифметичних прикладів за 3 хв і допущених помилок	22,1 ± 1,3 2,3 ± 0,08	23,8 ± 1,8 1,8 ± 0,04	25,4 ± 1,1 0,9 ± 0,02	22,7 ± 2,2 1,7 ± 0,06	21,3 ± 2,8 2,8 ± 0,14
Прямий рахунок, с	8,4 ± 1,9	8,3 ± 2,2	7,4 ± 1,7	8,9 ± 2,3	9,5 ± 2,7
Зворотний рахунок, с	9,0 ± 1,7	8,7 ± 1,3	8,1 ± 2,0	9,3 ± 1,4	9,9 ± 2,4
Змішаний рахунок, с	57,9 ± 6,3	56,3 ± 6,1	51,0 ± 7,9	55,9 ± 8,9	59,4 ± 8,2
Тепінг-тест за 10 с (разів)	67,4 ± 1,9	66,9 ± 1,3	69,1 ± 1,3	68,3 ± 2,3	66,8 ± 2,1

Примітка. *Між показниками тестування (складання і підрахунок цифр), отриманого о – 8.15 і 12.10 год та 12.10 і 15.40 год, існує статистична різниця за рівня достовірності: $P < 0,05 – < 0,01$. Показники максимального темпу рухів (тепінг-тест) мають достовірну різницю ($P < 0,05$), лише в разі порівняння результатів тестування о 12.10 і 15.40 год.*

Таблиця П2

Показники швидкості перебігу розумових процесів у студентів I–IV курсів різних навчальних відділень протягом навчального дня

Навчальні відділення	Час тестування	Тести					
		Кількість прикладів	Кількість помилок	Прямий рахунок, с	Зворотний рахунок, с	Змішаний рахунок, с	Тепінг-тест за 10 с (разів)
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
Спеціальне	8.15	20,4 ± 1,4	2,7 ± 0,08	9,3 ± 1,7	9,1 ± 1,2	56,4 ± 7,3	66,1 ± 2,6
	10.05	21,8 ± 1,6	1,7 ± 0,05	9,0 ± 1,8	9,2 ± 1,6	55,5 ± 8,1	65,9 ± 2,3
	12.10	24,7 ± 1,8	1,4 ± 0,04	8,2 ± 1,3	8,3 ± 2,2	52,7 ± 8,4	66,4 ± 1,9
	13.55	22,6 ± 1,9	2,4 ± 0,11	9,4 ± 1,9	9,6 ± 2,1	55,1 ± 7,7	65,7 ± 2,1
	15.40	19,9 ± 2,1	3,3 ± 0,16	10,7 ± 2,2	10,4 ± 2,3	57,7 ± 8,9	65,2 ± 2,3
Основне	8.15	21,3 ± 1,7	2,1 ± 0,07	9,8 ± 1,3	8,9 ± 1,7	50,1 ± 9,8	68,4 ± 1,9
	10.05	21,9 ± 2,2	2,0 ± 0,09	9,6 ± 1,7	8,9 ± 2,1	49,0 ± 7,6	69,0 ± 2,7
	12.10	23,9 ± 2,0	1,5 ± 0,10	9,0 ± 1,2	8,7 ± 1,4	49,3 ± 8,4	69,8 ± 2,1
	13.55	22,8 ± 1,9	1,9 ± 0,12	9,4 ± 1,8	9,0 ± 1,9	51,1 ± 8,8	68,9 ± 2,5
	15.40	22,7 ± 1,9	2,7 ± 0,09	9,9 ± 1,9	9,3 ± 1,6	52,2 ± 7,6	68,7 ± 1,3
Спортивне	8.15	24,2 ± 1,4	1,6 ± 0,06	8,9 ± 1,4	8,7 ± 1,7	51,8 ± 7,8	76,3 ± 1,4
	10.05	25,5 ± 2,4	1,8 ± 0,13	8,6 ± 1,9	8,8 ± 2,0	50,7 ± 9,1	76,7 ± 2,1
	12.10	27,9 ± 2,2	1,3 ± 0,09	7,2 ± 2,1	8,0 ± 2,2	46,3 ± 9,1	77,8 ± 1,9
	13.55	25,9 ± 2,1	2,1 ± 0,11	8,3 ± 2,3	9,1 ± 2,1	48,6 ± 8.7	75,8 ± 2,8
	15.40	27,7 ± 2,0	1,8 ± 0,08	7,4 ± 1,9	8,2 ± 2,3	47,9 ± 0,1	78,1 ± 2,1

Примітка. *Між показниками тестування (складання і підрахунок цифр) студентів спеціального та основного навчальних відділень, отриманими о 8.15 і 12.10 год та о 12.10 і 15.40 год, існує статистична різниця за рівня достовірності ($P < 0,05 – < 0,01$). У спортивному відділенні статистична достовірність різниці виявлена тільки в разі порівнянні результатів тестування о 8.15 і 12.10 год, якщо $P < 0,01$, а показники тестів, узяті о 12.10 і 15.40 год, не мають достовірної різниці ($P > 0,05$).*

Показники максимального темпу рухів (тепінг-тест) в жодному з навчальних відділень не мають достовірної різниці ($P > 0,05$), крім спортивного відділення і тільки в разі порівняння результатів тестування о 8.15 і 15.40 год, якщо $P < 0,05$

Таблиця П3

Показники швидкості перебігу розумових і психічних процесів у студентів I–II курсів за період складання іспиту

Навчальні відділення	Тести								
	Кількість прикладів		P	Кількість помилок		P	Тепінг-тест за 10 с (разів)		P
	До іспиту	Після іспиту		До іспиту	Після іспиту		До іспиту	Після іспиту	
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	
Спеціальне	19,7 ± 2,1	17,2 ± 1,8	< 0,01	3,2 ± 0,17	4,4 ± 0,08	< 0,01	65,3 ± 2,7	65,7 ± 2,2	>0,05
Основне	21,9 ± 1,4	20,1 ± 1,9	< 0,05	2,8 ± 0,11	3,6 ± 0,09	<0,05	68,0 ± 2,1	67,8 ± 2,0	>0,05
Спортивне	22,7 ± 1,1	22,1 ± 1,8	>0,05	1,4 ± 0,03	1,9 ± 0,16	< 0,05	78,4 ± 1,7	77,8 ± 1,3	>0,05

Таблиця П4

Показники швидкості перебігу розумових процесів у студентів I-IV курсів протягом навчального тижня

Тести	Дні тестування					
	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П’ятниця	Субота
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
Кількість розв’язаних арифметичних прикладів за 3 хв і допущених помилок	22,0 ± 1,7 2,5 ± 0,14	24,9 ± 1,8 2,2 ± 0,09	26,4 ± 2,1 1,3 ± 0,07	26,1 ± 1,8 1,7 ± 0,04	23,2 ± 2,3 2,0 ± 0,09	21,7 ± 2,0 2,4 ± 0,12
Прямий рахунок, с	8,8 ± 1,2	8,7 ± 1,0	7,6 ± 0,9	7,9 ± 1,3	8,4 ± 1,9	8,8 ± 1,4
Зворотний рахунок, с	9,3 ± 1,6	9,0 ± 1,4	8,4 ± 1,3	8,3 ± 1,5	9,2 ± 1,2	9,7 ± 1,8
Змішаний рахунок, с	58,3 ± 8,4	56,9 ± 7,8	51,1 ± 8,7	52,5 ± 9,2	55,8 ± 7,3	59,1 ± 7,9
Тепінг-тест за 10 с (разів)	67,1 ± 2,9	66,9 ± 2,3	69,2 ± 2,1	68,8 ± 2,0	66,7 ± 2,7	67,3 ± 2,1

Примітка. *В табл. наведені середні дані, які отримані протягом навчального дня.*

Між показниками, тестування (складання і рахунок цифр), отриманими у понеділок – середу-четвер та середу-четвер – суботу, існує статистична різниця за рівня достовірності: P < 0,05 – < 0,01. Показники максимального темпу рухів (тепінг-тест) не мають достовірної різниці (P > 0,05).

Таблиця П5

Показники швидкості перебігу розумових процесів у студентів різних навчальних відділень протягом навчального тижня

Навчальні відділення	Кількість розв’язаних арифметичних прикладів за 3 хв і кількість допущених помилок					
	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П’ятниця	Субота
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
Спеціальне	21,1 ± 2,3 2,3 ± 0,16	21,3 ± 1,8 2,1 ± 0,11	23,7 ± 2,1 1,7 ± 0,09	23,2 ± 2,4 1,9 ± 0,13	21,4 ± 1,9 2,1 ± 0,12	18,8 ± 2,9 2,7 ± 0,17
Основне	21,4 ± 1,9 2,5 ± 0,08	22,5 ± 2,7 2,2 ± 0,13	24,3 ± 1,6 1,6 ± 0,08	24,1 ± 2,3 1,4 ± 0,12	22,9 ± 2,2 2,3 ± 0,10	20,3 ± 1,7 2,8 ± 0,19
Спортивне	23,7 ± 1,7 1,9 ± 0,17	25,1 ± 2,9 2,1 ± 0,21	24,7 ± 3,1 2,3 ± 0,17	23,3 ± 2,8 2,4 ± 0,23	26,2 ± 1,8 1,3 ± 0,15	23,2 ± 2,2 1,2 ± 0,18

Примітка. *Між показниками тестування студентів (підрахунок цифр і кількість допущених помилок), отриманими у понеділок – середу-четвер та середу-четвер – суботу, існує у всіх навчальних відділеннях статистична різниця за рівня достовірності: P <0,05 – <0,01.*

Таблиця П6

Показники швидкості перебігу розумових процесів у студентів I-IV курсів протягом навчального року

Тести	Час тестування					
	I семестр			II семестр		
	Початок	Середина	Кінець	Початок	Середина	Кінець
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
Кількість розв'язаних арифметичних прикладів за 3 хв і допущених помилок	23,9 ± 2,9 1,5 ± 0,11	24,6 ± 2,7 1,2 ± 0,09	22,4 ± 2,2 1,9 ± 0,13	21,8 ± 2,8 2,2 ± 0,15	22,5 ± 2,5 2,0 ± 0,14	20,4 ± 2,1 2,4 ± 0,16
Прямий рахунок, с	8,9 ± 0,13	8,7 ± 0,12	9,1 ± 0,15	9,4 ± 0,17	9,4 ± 0,19	9,9 ± 0,17
Зворотний рахунок, с	9,2 ± 0,13	9,0 ± 0,16	9,4 ± 0,13	9,7 ± 0,15	9,5 ± 0,12	10,1 ± 0,19
Змішаний рахунок, с	56,2 ± 8,1	54,3 ± 8,7	57,2 ± 8,3	58,4 ± 8,8	57,8 ± 9,3	59,8 ± 9,7
Тепінг-тест за 10 с (разів)	66,7 ± 3,2	68,9 ± 2,9	66,3 ± 2,7	65,8 ± 2,5	67,6 ± 2,9	65,3 ± 2,7

Примітка. *Між показниками тестування (складання і підрахунок цифр), отриманими на початку і наприкінці навчального року, існує статистична різниця, якщо рівень достовірності: P < 0,05 - < 0,001. Між показниками початку і кінця першого і початку і кінця другого семестрів рівень достовірності (P > 0,05). Показники максимального темпу рухів (тепінг-тест) також не мають достовірної різниці (P > 0,05).*

Таблиця П7

Показники швидкості перебігу розумових процесів у студентів різних навчальних відділень протягом навчального року

Навчальні відділення	Кількість розв'язання арифметичних прикладів за 3 хв і кількість допущених помилок						Різниця між I і II семестрами	
	I семестр			II семестр				
	Початок	Середина	Кінець	Початок	Середина	Кінець		
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	t	P
Спеціальне	23,5 ± 2,7 1,7 ± 0,09	23,8 ± 2,2 1,9 ± 0,13	21,2 ± 2,2 2,4 ± 0,19	20,1 ± 2,5 2,6 ± 0,22	20,3 ± 2,1 2,3 ± 0,19	19,4 ± 3,2 2,5 ± 0,24	2,76 3,17	<0,01 <0,01
Основне	23,8 ± 2,1 1,4 ± 0,13	24,4 ± 2,0 1,1 ± 0,17	22,6 ± 1,7 1,9 ± 0,14	21,9 ± 2,1 2,1 ± 0,18	22,6 ± 2,5 1,8 ± 0,20	20,7 ± 2,6 2,3 ± 0,21	2,47 3.56	<0,05 <0,001
Спортивне	26,7 ± 3,1 1,2 ± 0,18	27,2 ± 2,9 1,6 ± 0,21	24,4 ± 2,6 1,7 ± 0,23	24,7 ± 2,8 2,2 ± 0,26	26,3 ± 1,8 1,5 ± 0,21	23,6 ± 2,9 2,4 ± 0,19	1,84 3,09	>0,05 <0,01

Примітка. *Показники тестів, отримані на початку і наприкінці першого семестру, мають також достовірну різницю P < 0,05 – P < 0,01 , крім одного показника в основному відділенні (складання цифр), де P > 0,05. Показники тестів, отримані на початку і наприкінці другого семестру, не мають достовірної різниці у всіх навчальних відділеннях (P > 0,05) .*

Таблиця П8

Показники швидкості перебігу розумових процесів у студентів різних років навчання протягом навчального року

Рік навчання	Кількість розв'язаних арифметичних прикладів за 3 хв і кількість допущених помилок						Різниця між початком і кінцем навчального року	
	I семестр			II семестр				
	Початок	Середина	Кінець	Початок	Середина	Кінець		
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	t	P
1	18,8 ± 2,4 2,8 ± 0,14	19,3 ± 2,1 2,3 ± 0,11	19,5 ± 1,9 2,6 ± 0,15	18,3 ± 2,3 2,9 ± 0,17	19,0 ± 2,4 2,6 ± 0,16	18,4 ± 2,1 2,9 ± 0,19	1,76 1,83	> 0,05 > 0,05
2	23,7 ± 2,5 1,8 ± 0,10	24,3 ± 2,8 1,3 ± 0,08	22,1 ± 2,3 1,9 ± 0,11	21,9 ± 2,7 2,1 ± 0,13	22,3 ± 2,5 1,8 ± 0,14	20,1 ± 2,6 2,5 ± 0,18	2,94 3,47	< 0,01 < 0,001
3	23,6 ± 2,3 1,4 ± 0,12	24,9 ± 2,2 1,0 ± 0,08	22,2 ± 2,5 1,6 ± 0,11	21,9 ± 2,7 1,8 ± 0,13	22,8 ± 2,3 1,5 ± 0,11	20,3 ± 1,9 2,1 ± 0,14	2,78 3,51	< 0,01 < 0,001
4	24,5 ± 2,7 0,7 ± 0,06	24,7 ± 2,3 0,6 ± 0,08	23,6 ± 1,8 0,9 ± 0,11	23,1 ± 2,8 1,1 ± 0,08	23,7 ± 2,5 1,0 ± 0,12	21,6 ± 1,9 1,3 ± 0,14	2,62 3,32	< 0,01 < 0,001

Примітка. *Всі показники студентів I курсу мають достовірну різницю з II, III і IV курсом (P < 0,001). II і III курси мають достовірну різницю тільки за кількістю помилок (P < 0,05), II і IV та III і IV також мають достовірну різницю тільки щодо кількості зроблених помилок (P < 0,001) .*

Таблиця П9

Показники швидкості перебігу розумових процесів у студентів різних факультетів протягом навчального року

Факультети	Кількість розв'язаних арифметичних прикладів за 3 хв і кількість допущених помилок						Різниця між початком і кінцем навчального року	
	I семестр			II семестр				
	Початок	Середина	Кінець	Початок	Середина	Кінець		
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	t	P
Агрономічний	20,4 ± 2,3 2,1 ± 0,10	21,7 ± 2,4 1,8 ± 0,13	19,4 ± 2,6 2,6 ± 0,11	19,2 ± 2,7 2,3 ± 0,14	19,8 ± 2,2 2,1 ± 0,16	18,2 ± 2,1 2,7 ± 0,18	2,11 2,79	< 0,05 < 0,01
Економічний	25,9 ± 2,7 0,6 ± 0,07	26,7 ± 2,3 0,5 ± 0,09	25,1 ± 2,0 1,1 ± 0,13	24,9 ± 2,5 1,2 ± 0,15	25,8 ± 2,1 1,0 ± 0,14	23,3 ± 2,1 1,4 ± 0,16	2,43 3,57	< 0,05 < 0,001
Зооінженерний	19,8 ± 2,4 2,6 ± 0,16	20,5 ± 2,6 2,3 ± 0,14	19,0 ± 2,3 2,9 ± 0,18	18,7 ± 2,3 3,1 ± 0,19	19,1 ± 2,7 2,6 ± 0,17	17,3 ± 2,5 3,3 ± 0,16	2,28 3,34	< 0,05 < 0,001

Примітка. *Студенти економічного факультету за всіма показниками мають достовірну різницю (P < 0,001) зі студентами агрономічного і зооінженерного факультетів. Студенти агрономічного і зооінженерного факультетів не мають різниці під час складання прикладів (P > 0,05), але мають різницю щодо кількості допущених помилок (P < 0,01).*

Таблиця П10

Показники швидкості перебігу розумових процесів у студентів протягом педагогічного експерименту

Навчальні групи	Кількість розв'язаних арифметичних прикладів за 3 хв і кількість допущених помилок						Різниця між I і II семестрами	
	I семестр			II семестр				
	Початок	Середина	Кінець	Початок	Середина	Кінець		
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	t	P
Експериментальна (n = 27)	23,3 ± 2,1 1,3 ± 0,13	24,9 ± 2,4 0,8 ± 0,09	24,1 ± 1,9 1,4 ± 0,16	23,1 ± 2,3 1,2 ± 0,18	23,8 ± 2,0 1,4 ± 0,15	22,9 ± 2,4 1,5 ± 0,13	1,67 1,23	>0,05 >0,05
Контрольні (n = 51)	23,7 ± 2,5 1,6 ± 0,10	24,3 ± 2,8 1,3 ± 0,08	22,1 ± 2,3 1,9 ± 0,11	21,9 ± 2,7 2,1 ± 0,13	22,3 ± 2,5 1,8 ± 0,14	20,1 ± 2,6 2,5 ± 0,18	2,94 3,47	< 0,01 < 0,001

Додаток Р

Таблиця Р1

Тижневий бюджет часу студентів-аграріїв (години і хвилини)

Види затрат часу	Рік навчання								Середні дані	
	I		II		III		IV			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%
Навчальний час										
1. Навчальні заняття	36:24	21,7	35:17	21,0	36:14	21,6	34:31	20,5	35:37	21,2
2. Заняття з фізичного виховання	4:00	2,4	4:00	2,4	4:00	2,4	2:00	1,2	3:30	2,1
Позанавчальний час										
1. Сон	51:42	30,8	54:02	32,2	53:39	31,9	54:18	32,3	53:26	31,8
2. Ранкова гігієнічна гімнастика	1:48	1,0	1:53	1,1	1:16	0,8	1:21	0,8	1:34	0,9
3. Туалет, сніданок, збір на заняття	3:09	1,9	2:58	1,8	3:25	2,0	3:34	2,1	3:.16	1,9
4. Домашня робота і відпочинок	9:45	5,8	13:11	7,8	12:31	7,5	13:47	8,2	12:18	7,3
5. Дорога в університет і додому	1:38	1,0	1:33	0,9	1:41	1,0	1:49	1,1	1:40	1,0
6. Самостійна підготовка у бібліотеці, читальному залі, дома і т. д.	27:21	16,3	25:03	14,8	24:42	14,7	23:43	14,1	25:13	15,0
7. Заняття фізичними вправами і спортом	4:13	2,5	4:21	2,6	5:24	3,2	5:11	3,1	4:47	2,8
8. Участь у спортивних змаганнях	0:07	0,1	0:09	0,1	0:06	0,1	0:03	0,02	0:06	0,1
9. Заняття в студентських гуртках і клубах за інтересами	3:38	2,1	2:40	1,6	2:53	1,7	3:19	2,0	3:07	1,9
10. Виконання суспільних доручень	3:49	2,3	4:19	2,6	3:14	1,9	2:27	1,5	3:28	2,1
11. Читання, відвідування театрів, кіно, дискотек, перегляд телепередач	11:19	6,7	12:14	7,3	13:08	7,8	14:33	8,7	12:49	7,6
12.Пасивний відпочинок	9:07	5,4	6:20	3,8	5:47	3,4	7:24	4,4	7:09	4,3

Таблиця Р2

Тижневі затрати часу студентами на заняття фізичними вправами і спортом (n = 640, в год і хв)

Види занять	Навчальні відділення					
	спеціальне		основне		спортивне	
	час	%	час	%	час	%
Навчальні	4:00	2,4	4:00	2,4	–	–
Ранкова гімнастика	1:57	1,2	1:33	0,9	2:03	1,2
Позанавчальні	1:23	0,8	2:27	1,5	9:34	5,7
Змагання і спортивні заходи	–	–	0:13	0,1	1:04	0,6
Всього	7:20	4,4	8:13	4,9	12:41	7,5

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамовский А.З. Специфика двигательной подготовленности как основа дифференцированного подхода в процессе занятий по физическому вопитанию / А.З. Абрамовский // Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов педагогического института. – Л., 1986. – С. 308.

2. Авгеевец В.У. Влияние спорта на нравственное воспитание / В.У. Авгеевец, В.М. Выдрин // Спорт в современном обществе / Под ред. В.М. Выдрина. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – С.114–119.

3. Акимов А.Б. Влияние массового спорта на образ жизни рабочих в СССР / А.Б. Акимов // Всемирный научный конгресс “Спорт в современном обществе”: Философия, история, социология (Тбилиси, июль, 1980 г.): тез. докл. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – С. 17.

4. Алексєєнко О. Щоденник здоров’я як програма самооздоровлення студента / О. Алексєєнко, Г. Петренко, Ю. Тупиця // Фізична культура, спорт та здоров’я нації: зб. наук. пр. – Вип. 5. – Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2004. – С. 26–30.

5. Алонцев В.В. Использование индивидуальной формы занятий в процессе физического воспитания / В.В. Алонцев, В.Э. Корнилович // Оптимизация физического воспитания студентов и подготовка спортсменов в вузе: матер. науч.-практич. конф. – Минск, 1991. – С. 7–8.

6. Амельченко И.А. Биоповеденческие аспекты прогнозирования состояния здоровья студенческой молодежи / И.А. Амельченко, И.Н. Агаркова // Научно-методические и практические аспекты подготовки специалистов в современном техническом вузе: междунар. науч.-метод. конф. – Белгород, 2003. – Ч. 2. – С. 218–222.

7. Амосов М.М. Роздуми про здоров’я / М.М. Амосов. – К.: Здоров’я, 1990. – 168 с.

8. Амосов Н.М. Сердце и физические упражнения / Н.М. Амосов, И.В. Муравов. – М.: Знание, 1982. – 64 с.

9. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, А.Я. Бендет. – 3-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровье, 1989 – 214 с.

10. Ананьев Б.Г. К психофизиологии студенческого возраста / Б.Г. Ананьев // Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1974. – С. 5–103.

11. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2002. – 228 с.

12. Андерсен К.Л. Привычная физическая активность и здоровье / К.Л. Андерсен, Д. Рутенфренц // Региональные публикации ВООЗ. Европейская серия. – 1982. – № 6. – С. 13–42.

13. Андрущенко В.П. Соціальна філософія: історія, теорія, методологія / В.П. Андрущенко, Л.В. Губернський, М.І. Михальченко. – К.: Генеза, 2006. – 656 с.

14. Анисимов С.Ф. Духовные ценности: производство и потребление / С.Ф. Анисимов. – М.: Мысль, 1988. – 254 с.

15. Анохин П.К. Системные механизмы высшей нервной деятельности: Избр. труды / П.К. Анохин. – М.: Наука, 1979. – 454 с.

16. Анохин П.К. Теория функциональной системы / П.К. Анохин // Успехи физиологических наук, 1970. – Т. 1. – № 1. – С. 19–54.

17. Антікова В.А. Оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах / В.А. Антікова // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні: матер. ІІ всеукр. наук.-практ. конф. – Київ–Луцьк: Вежа, 1996. – С. 209–213.

18. Антіпов Ю. Особливості методики заняття в спеціальній медичній групі / Ю. Антіпов, Ф. Юрчук, А. Антіпов, Л. Тунік // Фізична культура, спорт та здоров’я нації: зб. наук. пр. – Вип. 6. – Вінниця, 2006. – С. 51–53.

19. Антіпов Ю. Фізичне виховання в сучасних умовах / Ю. Антіпов, Г. Лісчишин, Л. Тунік, А. Антіпов // Фізична культура, спорт та здоров’я нації: зб. наук. праць. – Вип. 5. – ДОВ “Вінниця”. – Вінниця, 2004. – С. 3–4.

20. Антонов В.П. Чернобыль: психосоциальные аспекты медицинских последствий / В.П. Антонов // Вестник АМН СССР. – 1991 – № 10. – С. 49–50.

21. Антонова О.Є. Базові знання з педагогіки: становлення, розвиток, технологія формування: [монографія] / О.Є. Антонова. [вид 2-ге доп.] – Житомир: Вид-во Житомирського держ. ун-ту ім. І. Франка, 2004. – 270 с.

22. Антонова О.Є. Обдарованість: досвід історичного та порівняльного аналізу: [монографія] : / О.Є. Антонова. – Житомир: Вид-во Житомирського держ. ун-ту ім. І. Франка, 2005. – 456 с.

23. Антонова О.Є. Теоретичні і методичні засади навчання педагогічно обдарованих студентів: [монографія] / О.Є. Антонова. – Житомир: Вид-во Житомирського держ. ун-ту ім. І. Франка, 2007. – 472 с.

24. Антонова Т.М. Развитие основ советской системы физического воспитания: Автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Т.М. Антонова. – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1986. – 22 с.

25. Антонович П. Довідник фізкультурника / П. Антонович – К.: Радянське будівництво і право, 1938. – 132 с.

26. Апанасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье: сущность, механизмы, проявления / Г.Л. Опанасенко // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – № 1. – 2006. – С. 66–69.

27. Апанасенко Г.Л. Соматическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. – № 4. – М., 1988. – С. 29.

28. Арефьев В.Г. О дифференцированном подходе к организации физической подготовки к сдаче норм комплекса ГТО / Арефьев В.Г. // Вопросы дифференцированного физического воспитания детей и подростков. – К.: КГИФК, 1981. – С. 5–11.

29. Ариарский М.А. Прикладная культурология на службе развития личности / М.А. Ариарский, Г.П. Бутиков // Педагогика. – 2001. – № 8. – С. 9–16.

30. Арон Р. Этапы развития социологической мысли / Р. Арон / Общ. ред. П.С. Гуревич. – М.: Изд. гр. “Прогресс-Политика”, 1993. – 608 с.

31. Артюшина М.В. Взаємозв’язок соціально-психологічних та дидактичних умов групової навчальної діяльності студентів: дис. … канд пед наук: 13.00.04 / Марина Віталіївна Артюшина. – К., 2000. – 195 с.

32. Артюшина М.В. Психолого-педагогічні засади підготовки студентів економічних спеціальностей до інноваційної діяльності: авторф. дис. … докт. пед. наук: 13.00.04 / М.В. Артюшина. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. – 44 с.

33. Архангельский С.И. Лекции по научной организации учебного процесса в высшей школе / С.И. Архангельский. – М.: Просвещение, 1976. – 246 с.

34. Архангельский С.И. Лекции по теории обучения в высшей школе / С.И. Архангельский. – М.: Высш. шк., 1974. – 384 с.

35. Архангельский С.И. Учебный процесс в высшей школе, его закономерные основы и методы / С.И. Архангельский. – М.: Высш. шк. – 1980. – 368 с.

36. Архипов О.А. Особливості впровадження модульно-рейтингової системи у фізичне виховання студентства / О.А. Архипов // Теорія і практика фізичного виховання, 2004. – № 2. – С. 5–13.

37. Арцишевский В. Физическая культура в начальной школе: Учебник для педучилищ / В. Арцишевский, М. Черевков. – М.: Учпедгиз, 1938. – 124 с.

38. Астахова К.В. Духовне життя суспільства на межі століть: роль вищої освіти / К.В. Астахова // Духовність і художньо-естетична культура. Аналітичні розробки, пропозиції наукових та практичних керівників: міжвід. наук. зб. – К.: НДІ “Проблем людини”, 2000. – Т. 17. – С. 64–69.

39. Атутов П.Р. Методологические проблемы развития педагогической науки / П.Р. Атутов, М.Н. Скаткин. – М.: Педагогика, 1986. – 156 с.

40. Афанасьев Н.И. Еще о факультативных занятиях в вузах / Н.И. Афанасьев // Теория и практика физической культуры. – № 4, 1950. – с. 37.

41. Африканов Л.А. Влияние двигательного режима на эффективность мышечной работы студентов / Л.А. Африканов, Л.П. Африканова, Л.Н. Смирнова // Двигательная активность и физическое воспитание учащейся молодежи: сб. науч. труд. – Т. 81. / Под ред. М.Ф. Сауткина – Рязань, 1984.– С. 33–34.

42. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.

43. Ашмарин Б.М. Методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.М. Ашмарин. – Л.: ЛГПИ им. Герцена, 1973. – 142 с.

44. Бабанский Ю.К. Избранные педагогические труды / Ю.К. Бабанский. – М.: Педагогика, 1989. – 558 с.

45. Бабанский Ю.К. Методология и методика научного поиска / Ю.К. Бабанский. – М.: Педагогика, 1989. – 324 с.

46. Бабанский Ю.К. Оптимизация педагогического процесса (в вопросах и ответах) / Ю.К. Бабанский, М.М. Поташнюк. – К.: Радянська школа, 1984. – 220 с.

47. Баденюк Д. Интегрированный подход к изучению физической активности в университетах и колледжах Австралии / Д. Баденюк // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях за рубежом. – М.: ВНИИФКС, 1996. – Вып. 1. – С. 27–41.

48. Базильчук В.Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / В.Б. Базильчук. – Львів, ЛДІФК, 2004. – 190 с.

49. Байденко В.И. Влияние состава компетенций выпускников вузов как необходимый этап проектирования ГОС ВПО нового поколения: метод. пособ. / В.И. Байденко. – М.: Иследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2006. – 54 с.

50. Бака М.М. Теоретико-методическая концепція управлення системой развития массовой физической культуры и спорта на Украине / М.М. Бака // Физическая культура и здоровый образ жизни. Социально-економические и организационно-управленческие проблемы физической культуры и спорта: тез. всесоюз. науч.-практ. конф. – М., 1990. – С. 11–12.

51. Бакай Т.С. Вплив малих доз іонізуючої радіації на показники адренергічної регуляції при фізичному навантаженні: автореф. дис… канд. біолог. наук. – К., 1995. – 20 с.

52. Бакланова Т.Г. Методы повышения эффективности обучения (из опыта высшей школы США) / Т.Г. Бакланова, И.Н. Решетень // Теория и практика физической культуры, 1979. – № 8. – С. 51–53.

53. Балахнічова Г.В. Тенденції і педагогічні аспекти українських національних традицій у фізичному вихованні школярів сучасної школи / Г.В. Балахнічова, А.В. Заремба, Н.В. Савенко, В.Т. Яловик // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. праць. – Вип. 2. – Рівне: "Принт Хауз", 2001. – С. 196–198.

54. Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкулътурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 3–5.

55. Бальсевич В.К. Пути повышения эффективности педагогического процесса физического воспитания в общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич // Методология современной общей и спортивной педагогіки: всерос. науч. конф. – М.: РГУФКСиТ, 2004. – С. 27–34.

56. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.

57. Баранівський Ф.В. Соціокультурні та духовні виміри особистості / Ф.В. Баранівський // Духовність як основа консолідації суспільства. Аналітичні розробки, пропозиції наукових та практичних працівників: міжвід. наук. зб. – К.: НДІ "Проблем людини", 1999. – Т. 16. – С. 50–60.

58. Баранов В.М. В мире оздоровительной физкультуры / В.М. Баранов. – К.: Здоровье, 1987. – 134 с.

59. Башкирова М.М. Спортивно-оздоровительные клубы за рубежом / М.М. Бишкирова. – М.: ВНИИФКС, 1994. – 75 с.

60. Белов Р.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой / Р.А. Белов, Б.В. Сермеев, Н.А. Третьяков. – К.: Выща школа, 1988. – 208 с.

61. Беляева А.П. Принцип системности в исследовании дидактических проблем профтехобразования / А.П. Беляева // Системный подход в

педагогических исследованиях проблем ЛГПО: сб. науч. трудов. – Л.: ЛГУ, 1987. – С. 7–12.

62. Бенетт Б. Программа физической подготовки кадетов летных училищ США / Б. Бенетт // Физическое воспитание и спорт за рубежом. – М.: ВНИИФКС, 1991. – Вып. 2. – С. 38–46.

63. Бердников И.Г. Массовая физическая культура в вузе / И.Г. Бердников, А.В. Магльований. – М.: Высшая школа, 1991. – 240 с.

64. Березовський А. Уніфіковані оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом – як одна із нових форм планування процесу фізичного виховання / А. Березовський, Н. Сахно // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вип. 5. – Вінниця: ДОВ "Вінниця", 2004. – С. 30–35.

65. Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. – М.: Педагогика, 1989. – 192 с.

66. Беспалько В.П. Системно-методологическое обеспечение учебно-воспитательного процесса подготовки / В.П. Беспалько, Ю.Г. Татур. – М.: Высшая школа, 1989. – 142 с.

67. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: шляхи реалізації / І.Д. Бех // Рідна школа. – 1999. – № 12. – С. 13–18.

68. Биндер В. Планирование и организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов с отклонениями в состоянии здоровья в Лейбцизском университете имени К. Маркса / В. Биндер // Вопросы физического воспитания студентов, 1983. – № 15. – С. 20–29.

69. Бібік Н.М. Компетентнісний підхід: рефлексивний аналіз застосування / Н.М. Бібік // Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи. – К.: К.І.С., 2004. – Вип. 3–4. – С. 45–58.

70. Білокур В.Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / В.Є. Білокур. / Рівненський держ. гуманітарний ун-т. – Рівне, 2002. – 18 с.

71. Блауберг И.В. Становление и сущность системного подхода / И.В. Блауберг, Э.Г. Юдин. – М.: Наука, 1973. – 270 с.

72. Бобылева О.А. Оценка и прогноз состояния здоровья детей в зависимости от радиоэкологической ситуации, сложившейся в результате аварии на ЧАЭС: автореф. ... канд. мед. наук / О.А. Бобылева – К., 1994. – 21 с.

73. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис ... канд. наук з фіз. вихов. і спорту: 24.00.02 / І.Р. Боднар. – Луцьк: ВДУ ім. Лесі Українки, 2000. – 19 с.

74. Бойко О.Д. Історія України [посібник] / О.Д. Бойко. Видання 2-е, доповн. – К.: Видавничий центр “Академія”, 2002. – С. 372–420, 429–441.

75. Болотов В. Система образования в Норвегии / В. Болотов, В. Рославлев // Физическая культура в школе, 1998. – № 2. – С. 86–87.

76. Болотов В.А. Компетентносная модель: от идеи к образовательной программе / В.А. Болотов, В.В. Сериков // Педагогика. – 2003. – № 10. – С. 8–14.

77. Бондаревская Е.В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания: учеб. пособ. для студентов педвузов и слушателей ФПК / Е.В. Бондаревская, С.В. Кульневич. – М.–Ростов н/Д, 1999. – 560 с.

78. Бондарчук Н.Я. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів з різних біогенних зон Закарпаття: автореф. дис. … канд. наук. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Н.Я. Бондарчук. – Львів: ЛДУФК, 2006. – 21 с.

79. Борисенко Н.Ф. О методических подходах к изучению и формированию здорового образа жизни населения / Н.Ф. Борисенко, Т.М. Бородюк, Н.Д. Маленко [и др.] // Гигиена и санитария. – № 11, 1991. – С. 82–94.

80. Борисенко Н.Ф. Современные принципы разработки моделей здорового образа жизни / Н.Ф. Борисенко, Т.М. Бородюк, Ю.И. Саенко // Врачебное дело, 1992. – № 2. – С. 115–119.

81. Боровиков В.П. Statistica. Статистический анализ и обработка данных в среде Windows / В.П. Боровиков, И.П. Боровиков. – М.: Инф.-изд. дом “Филин”, 1997. – 608 с.

82. Браже Т.Г. Развитее творческого потенциала учителя / Т.Г. Браже // Советская педагогика. – 1989. – № 8. – С. 89–94.

83. Бубка С.Н. Формування індивідуальних здібностей у процесі фізичного виховання: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.07 / С.Н. Бубка. – Національ. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К., 2001. – 15 с.

84. Булатова М.М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М.М. Булатова, О.Т. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2004. – № 1. – С. 3–9.

85. Булатова М.М. Программы по физическому воспитанию в системе среднего образования и пути их совершенствования / М.М. Булатова, А.Т. Литвин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. – Харьків: ХДАДМ (ХХПІ). – № 19, 2003. – С. 57–70.

86. Булатова М.М. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях / М.М. Булатова, В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1996. – С. 98–153.

87. Булич Э.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

88. Буліч Е.Г. Здоров'я студента в суперечностях системи фізичного виховання з педагогікою і гігієною / Е.Г. Буліч // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізич. культ. та спорту. – Вип. 7. – Т. 2. – Львів: НВФ "Українські технології", 2003. – С. 201–205.

89. Бульшин А.М. Эволюция ценностей высшего педагогического образования (историко-теоретический аспект): автореф. дисс. ... докт. пед, наук / А.М. Бульшин. – Москва, 1999. – 39 с.

90. Бурень Н. Дозування фізичних навантажень студентів під час самостійних занять фізичними вправами / Н. Бурень // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Луцьк, 2005. – С. 197–200.

91. Вазина К.Я. Педагогический менеджмент / К.Я. Вазина, Ю.Н. Петров,

В.Д. Белиловский. – М.: Просвещение, 1991. – 124 с.

92. Вайнер Э.Н. Валеология [учебник для вузов] / Э.Н. Вайнер. – М.: “Флинта”, “Наука”, 2001. – 416 с.

93. Васильева З.И. Магистратура в системе университетского образования: Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена / З.И. Васильева // Образование и культура Северо-Запада России. – СПб., 1999. – Вып. 4. – С. 181–188.

94. Васин Ю. Дидактическое, психолого-педагогическое построение современного урока физической культуры / Ю. Васин, В. Синиговец, Т. Васина // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Луцьк, 2005. – С. 115–119.

95. Васин Ю.Г. Физические упражнения – основа профилактики ожирения у детей / Ю.Г. Васин. – К.: Здоров’я, 1989. – 102 с.

96. Вацеба О. Особливості формування та розвитку в Україні науково-методичної думки в сфері фізичної культури в першій половині ХХ століття / О. Вацеба // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Луцьк, 2002. – Т. 1. – С. 7–10.

97. Вацеба О.М. Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні / О.М. Вацеба. – Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 1997. – 232 с.

98. Введенский В.Н. Моделирование профессиональной компетентности педагога / В.Н. Введенский // Педагогика. – 2003. – № 10. – С. 51–54.

99. Вейнберг Р.С. Психологія спорту / Р.С. Вейнберг, Д. Гоулд – К.: Олімпійська література, 2001. – С. 28–42.

100. Вендровская Р.Б. Тесты в Американской системе образования / Р.Б. Вендровская // Педагогика. – № 2. – 2001. – С. 96–103.

101. Виленский В.Я. Технологии профессионально-ориентированного обучения в высшей школе: Учебное пособие / В.Я. Виленский, П.И. Образцов, А.И. Уман / Под ред. В.А. Сластенина. – М.: Педагогическое общество России. – 2004. – 275 с.

102. Виленский М.Я. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования / М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – № 10. – 1984. – С. 39–42.

103. Виленский М.Я. Повышение воспитательно-образовательного потенциала физической культуры в формировании личности современного специалиста / М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – № 10. – 1987. – С. 11–13.

104. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе / М.Я. Виленский. – М.: МГПИ, 1982. – 156 с.

105. Виленский М.Я. Физическая культура в профессионально-ценностных ориентациях студентов и процесс их формирования: методология и теория / М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры, 1991. – № 11. – С. 27–30.

106. Виленский М.Я. Цель и целеполагание в педагогической деятельности преподавателя физического воспитания высшей школы / М.Я. Виленский, А.П. Внуков // Теор. и практ. физич. культ., 1986. – № 8. – С. 14–16.

107. Винничук О.Т. Актуальні проблеми фізичного виховання у виданнях Української радикальної партії (1900–1925 рр.) / О.Т. Винничук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Луцьк, 2005. – С. 15–18.

108. Винничук О.Т. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури / О.Т. Винничук. – Тернопіль: АСТОН, 2001. – 404 с.

109. Винничук О.Т. Проблеми вивчення курсу "Історії фізичної культури" у вищих навчальних закладах України та його місце в системі наук / О.Т. Винничук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Луцьк, 2002. – Т. 1. – С. 38–39.

110. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: Учеб. пособие / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – М.: Советский спорт, 1996. – 592 с.

111. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. – М.: Мысль, 1990. – 288 с.

112. Вілмор Дж.Х. Фізіологія спорту / Дж.Х. Вілмор, Д.Л. Костіл. – К.: Олімпійська література, 2003. – С. 281–314; 610–611.

113. Віннік Ю. Рейтингова система оцінювання фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів аграрного профілю / Ю. Віннік, В. Льовкін, Н. Ковбій, В. Рудницький // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. – Вип. 5. – Вінниця: ДОВ "Вінниця", 2004. – С.41–45.

114. Вітвицька С.С. Теоретичні і методичні засади педагогічної підготовки магістрів в умовах ступеневої освіти: дис. … докт. пед. наук: 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти / Світлана Сергіївна Вітвицька. – Житомир, 2011. – 598 с.

115. Внуков А.П. Личностный подход в физическом воспитании / А.П. Внуков, И.Ф. Чернобаб, Г.П. Грибан // Психология – перестройке народного образования: тез. всесоюз. науч.-практ. конф. – М., 1989. – С. 105.

116. Вовк В.М. Пути совершенствования физического воспитания студентов / В.М. Вовк. – Луганск: Изд. ВУГУ, 2000. – 176 с.

117. Войнер Ю. Совершенствование системы физического воспитания в польских высших учебных заведениях / Ю. Войнер // Международный сборник научных трудов. – Минск, 2000. – Вып. 1. – С. 25–30.

118. Войнер Ю. Физическое воспитание в польских высших школах / Ю. Войнер // Теория и практика физической культуры, 2000. – № 12. – С. 45–51.

119. Войтенко В.П. Здоровье здорових / В.П. Войтенко. – К.: Здоровье, 1991. – 248 с.

120. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник / В.Л. Волков. – К.: Освіта України, 2008. – 256 с.

121. Волков В.Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки [монографія] / В.Л. Волков. – К.: Освіта України, 2011. – 420 с.

122. Волков Л.В. Методика определения индивидуальных способностей студентов при выборе спортивной специализации: учебн. пособие / Л.В. Волков, С.Ф. Тимченко. – К., 1990. – 84 с.

123. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант / Л.В. Волков. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.

124. Волкова Н.П. Педагогіка [посіб. для студ. вищих навч. закладів] / Н.П. Волкова. – К., 2002. – С. 89.

125. Воловик П.М. Теорія ймовірності і математична статистика в педагогіці: навч. посіб. / П.М. Воловик. – К.: Рад. школа, 1969. – 222 с.

126. Воропаев В.И. Физическое воспитание студентов сельскохозяйственных вузов (основное учебное отделение): учеб. пособ. / В.И. Воропаев, Г.П. Грибан, А.В. Дзюбалов [и др.] / Под общ. редакцией М.М. Чубарова, С.Н. Богданова, В.В. Тимошенкова. – М., 1991. – 460 с.

127. Ву Дык Тху. Системно-целевой подход к совершенствованию физического воспитания в вузах Социалистической республики Вьетнам / Ву Дык Тху // Теория и практика физической культуры, 1998. – № 11. – С. 56–58.

128. Выдрин В.М. Методологические проблемы теории физической культуры / В.М. Выдрин // Теория и практика физической культуры, 1984. – № 6. – С. 5–7.

129. Выдрин В.М. Системный подход в исследовании физической культуры / В.М. Выдрин, Г.А. Решетнева // Теория и практика физической культуры, 1978. – № 3. – С. 5–7.

130. Вяткин Б. Интегральная индивидуальность человека в спортивной деятельности / Б. Вяткин, Г. Ложкин // Наука в олимпийском спорте, 2002. – № 1. – С. 88–98.

131. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 134 с.

132. Вяткин Б.А. Спорт и развитие индивидуальности человека / Б.А. Вяткин // Теория и практика физической культуры, 1993. – № 2. – С. 1–5.

133. Габай Т.В. Учебная деятельность и ее средства / Т.В. Габай. – М.: Изд-во МГУ, 1988. – 254 с.

134. Галайтатий Г.Д. Фізіологічна характеристика фізичної і розумової працездатності студентів з різним рейтингом успішності і фізичної підготовленості: автореф. дис. канд. біолог. наук / Г.Д. Галайтатий. – К., 1997. – 24 с.

135. Галузинський В.М. Основи педагогіки та психології вищої школи в Україні: навч. посібник / В.М. Галузинський, М.Б. Євтух. – К.: ІНТЕЛ, 1995. – 168 с.

136. Георгієва А. Розробка нормативів рухових тестів для болгарських студентів / А. Георгієва // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти: мат. Всеукр. наук. конф. – Київ–Тернопіль, 1997. – С. 166–167.

137. Герцик М. Українські олімпійські зацікавлення початку ХХ століття / М. Герцик, О. Вацеба // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. IV Міжнар. наук.-прак. конф. – Київ – Вінниця: ДОВ "Вінниця", 2001. – С. 191–195.

138. Гилмор Г. Бег ради жизни. Бег трусцой с Артуром Лидьярдом: пер. с англ. / Г. Гилмор / Под ред. А.Н. Макарова. – Изд. 2-е, исп. и доп. (Физкультура и здоровье). – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 112 с.

139. Гилязитдинов Д.М. Взаимосвязь вуза и внешних факторов формирования физического здоровья студентов / Д.М. Гилятзидинов, Б.Г. Ачкурин // Теория и практика физической культуры. – № 1. – 1996. – С. 12–13.

140. Глазирін І. Диференційована фізична підготовка юнаків у системі урочних та самостійних занять / І. Глазирін // Фізичне виховання в школі, 1999. – № 2. – С. 28–32.

141. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання / І.Д. Глазирін. – Черкаси: Відлуння-Плюс, 2003 . – 352 с.

142. Глазько Т.А. Отношение студентов к общечеловеческим ценностям / Т.А. Глазько, Р.И. Купчинов // Проблемы формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры в новых социально-экономических условиях. – Минск, 1997. – С. 86–88.

143. Гнесь Н. Формування і розвиток фізкультурно-спортивного руху на Буковині за часів Австро-Угорської імперії (XIX – початок XX століття)

/ Н. Гнесь // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фіз. культ. та спорту. – Вип. 9. – Т. 4. Львів: НВФ “Українські технології”, 2005. – С. 264–269.

144. Годик М.А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека / М.А. Годик, В.К. Бальсевич, В.Н. Тимошкин // Теория и практика физической культуры, 1994. – № 5, 6. – С. 24–32.

145. Годик М.А. Спортивная метрология: [учебник для ин-тов физ. культуры] / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

146. Голомазов С.В. Добротность тестов в спортивной практике: метод. разраб. для студ. ГЦОЛИФКа / С.В. Голомазов, Г.Ф. Уголькова. – М., 1991. – 22 с.

147. Голубев В. Физическое воспитание в вузах Японии / В. Голубев // Спорт за рубежом, 1983. – № 15. – С. 11–12.

148. Гончаренко С.І. Український педагогічний словник / С.І. Гончаренко. – К.: Либідь, 1997. – 374 с.

149. Гончаренко С.У. Методика навчання і наукових досліджень у вищій школі: навч. посіб. / С.У. Гончаренко, П.М. Олійник, В.К. Федорченко та ін. / за ред. С.У. Гончаренка, П.М. Олійника. – К.: Вища шк., 2003. – 324 с.

150. Гончаренко С.У. Педагогічні дослідження: методичні поради молодим науковцям / С.У. Гончаренко. – Київ–Вінниця: ТОВ фірма “Планер”, 2010 – 308 с.

151. Гончарук Е.И. Изучение влияния факторов окружающей среды на здоровье населения / Е.И. Гончарук, Ю.В. Вороненко, Н.И. Мартынюк. – К., 1989. – 204 с.

152. Гордон Н.Ф. Заболевания органов дыхания и двигательная активность / Н.Ф. Гордон. – К.: Олимпийская литература, 1999. – С. 104–106.

153. Горяна Г.А. Позбавтеся остеохондрозу / Г.А. Горяна. – 2-е вид., доп. – К.: Либідь, 1994. – 80 с.

154. Государственные физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (I–IV ступени, возраст 7–21 год). Программа молодежного физкультурноспортивного движения “Олимпийские надежды Беларуси”. – Минск, 1999. – 106 с.

155. Госюн Е. Пути перестройки учебно-воспитательного процесса в системе высшего физкультурного образования Китая / Е. Госюн, Узиань Чжань // Наука в олимпийском спорте, 1995. – № 2. – С. 68–69.

156. Грантынь К.Х. Методика проведения уроков физических упражнений в неполной средней школе / К.Х. Грантынь, С.А. Бортфельд, П.Т. Кашуро. – М.: Учпедгиз, 1937. – 224 с.

157. Грантынь К.Х. Физкультура в начальной школе / К.Х. Грантынь. – М.: Учпедгиз, 1937. – 136 с.

158. Граф Л.В. Содержание и организация самостоятельной деятельности студентов на занятиях по физической культуре: автореф. дисс. … кад. пед наук: 13.00.04 / Л.В. Граф. – СПб.: ГАФК, 1993. – 22 с.

159. Грибан Г.П. Актуальність впровадження здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального навчального відділення / Г.П. Грибан // Теорія і практика фізичного виховання: наук.-теоретичний журнал. – № 3/2011. – Вид-во: Донецький нац. ун-т. – С. 130–141.

160. Грибан Г.П. Аналіз причин і наслідків низького стану здоров'я студентської молоді / Г.П. Грибан // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт: Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Серія № 15. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. – Вип. 10. – С. 207–211.

161. Грибан Г.П. Аналіз рухової активності студентів спеціального навчального відділення / Г.П. Грибан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал. – Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2012. – № 2. – С. 25–28.

162. Грибан Г.П. Аналіз стану здоров'я абітурієнтів та студентів, які проживають в негативних умовах навколишнього середовища / Г.П. Грибан // Теорія і практика фізичного виховання: наук.-метод. журнал. – Донецький нац. ун-т, 2004. – № 2. – С. 145–149.

163. Грибан Г.П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г.П. Грибан, Т.Б. Кутек // Спортивний вісник Придністров'я. Наук.-теорет.

журнал Дніпропетровського держ. ін.-ту фіз. кул. і спорту, 2004. – № 7 – С. 130–132.

164. Грибан Г.П. Атлетическая гимнастика: Учебн. пособие для студентов сельскохозяйственных вузов / Г.П. Грибан, Н.Т. Пучков, П.П. Фесечко / Под общей ред. Г.П. Грибана. – М., 1992. – 328 с.

165. Грибан Г.П. Безпека життєдіяльності у фізичній культурі і спорті / Г.П. Грибан, В.Г. Гамов, В.Р. Зорнік; за ред. Г.П. Грибана. – Житомир: Вид-во Рута, 2012. – 536 с.

166. Грибан Г.П. Використання засобів фізичного виховання для підвищення адаптації студентів аграрних вузів до професійної діяльності / Г.П. Грибан // Фізична культура, спорт здоров'я нації: зб. наук. пр. IV Міжнар. наук.-практ. конф. – Київ – Вінниця: ДОВ "Вінниця", 2001. – С. 197–199.

167. Грибан Г.П. Влияние занятий физическими упражнениями на быстроту протекания мыслительных процессов у студентов / Г.П. Грибан // Молодежь третьего тысячелетия: гуманитарные проблемы и пути их решения: сб. науч. статей в 3-х томах – Т. 2. / Под ред. В.Н. Соколова. – Одесса: ИСЦ, 2000. – С. 414–420.

168. Грибан Г.П. Виховання вольових якостей в студентів у процесі навчальних занять з фізичного виховання / Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк // Наукове забезпечення АПК в умовах Центрального Полісся Північного лісостепу України: Ювілейний випуск праць науковців СГІ (1922–1992). – Житомир: редакційно-видавниче державне підприємство "Льонок", 1992. – С. 113–118.

169. Грибан Г.П. Волевая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции: [монографія] / Грибан Григорий Петрович – К. Здоровье, 1993. – 216 с.

170. Грибан Г.П. Вплив вольових якостей студентів на виконання тестів фізичної підготовленості / Г.П. Грибан, Д.О. Дзензелюк // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 9. – Т. 4. – Львів: НВФ "Українські технології", 2005. – С. 173–177.

171. Грибан Г.П. Вплив навколишнього середовища на методи і засоби фізичного виховання учнівської та студентської молоді / Г.П. Грибан,

Ф.Г. Опанасюк // Наук.-теорет. зб.: Вісник Державної агроекол. акад. України, 1998. – № 2. – С. 14–17.

172. Грибан Г.П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів: [монографія] / Григорій Петрович Грибан – Житомир: Вид-во “Рута”, 2008. – 122 с.

173. Грибан Г.П. Досвід впровадження модульно-рейтингової системи в навчальний процес з фізичного виховання / Г.П. Грибан, Д.О. Дзензелюк // Навчально-методичне забезпечення кредитно-модульної системи організації навчального процесу в галузевих університетах: матер. VII Всеукр. наук.-метод. конф. – Рівне: НУВГП, 2005. – С. 143–150.

174. Грибан Г.П. Духовний розвиток особистості студента в процесі фізичного виховання / Г.П. Грибан // Фізична культура, спорт та здоров’я нації: зб. наук. праць. – Вінниця, 2006. – С. 6–10.

175. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів [монографія] / Григорій Петрович Грибан – Житомир: Вид-во “Рута”, 2009 – 594 с.

176. Грибан Г.П. Зміцнення здоров’я і фізичної підготовленості студентів в умовах малих доз радіаційного забруднення: Навч. посібник. / Г.П. Грибан, В.П. Краснов, С.І. Присяжнюк, Ф.Г. Опанасюк – К.: Аграрна освіта, 2005. – 114 с.

177. Грибан Г.П. Изменение быстроты протекания мыслительных процессов у студентов различных учебных отделений во время учебной деятельности / Г.П. Грибан // Метод. рекомен. по вопросам физ. восп. студентов. – Зерноград: СХИ, 1989. – С. 82–93.

178. Грибан Г.П. Изучение индивидуальных психологических различий в процессе физического воспитания студентов / Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк, Д.А. Дзензелюк // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство: сборник статей под ред. С.С. Ермакова: междун. электронная научная конф. – Харьков: ХГАДИ, 2005. – С. 74–77.

179. Грибан Г.П. Історичні аспекти становлення і розвитку системи фізичного виховання у вузах України / Г.П. Грибан // Наук.-метод. розробки для студ. та викл. кафедр фіз. вихов. – Житомир: ДАЕУ, – 2008. – 80 с.

180. Грибан Г.П. Історичні аспекти становлення та розвитку методичної системи фізичного виховання студентів / Г.П. Грибан // Науково-педагогічна думка: науково-методичний журнал. – Рівне: Ред.-видавничий відділ Рівненського ОІППО. – № 3. – 2012. – С. 159–162.

181. Грибан Г.П. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами / Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк // Метод. розробки для викладачів кафедри фіз. вих. та студентів. – Житомир: ДАУ, 2005. – 28 с.

182. Грибан Г.П. Концептуальні основи функціонування методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв / Г.П. Грибан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал. – Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ. – № 3. – 2012. – С. 45–48.

183. Грибан Г.П. Легкая атлетика: Учеб. пособ. для студентов спортивного отделения сельскохоз. вузов / Г.П. Грибан – М., 1991. – 118 с.

184. Грибан Г.П. Методические рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке студентов экономического факультета / Г.П. Грибан – Житомир: ЖСХИ, 1988. – 69 с.

185. Грибан Г.П. Методические рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке студентов зооинженерного и ветеринарного факультетов / Г.П. Грибан – Житомир: ЖСХИ, 1988. – 48 с.

186. Грибан Г.П. Методические рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке студентов агрономического факультета / Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк – Житомир: ЖСХИ, 1988. – 72 с.

187. Грибан Г.П. Методические рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке студентов факультета механизации сельского хозяйства / Г.П. Грибан – Житомир: ЖСХИ, 1988. – 94 с.

188. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів-аграріїв та особливості її формування // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. –

Серія № 15. – Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2012. – Вип. 20. – С. 44–48.

189. Грибан Г.П. Методологическая концепция комплексной психологической подготовки специалиста высшей квалификации к профессиональной деятельности / Г.П. Грибан // Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки студентов в вузе: тез. докл. международ. науч.-метод. конф. – Минск, БГЭУ, 1994. – Ч. I. – С. 76–78.

190. Грибан Г.П. Методологічні аспекти духовності в фізичному вихованні та спорті / Г.П. Грибан // Спортивний вісник Придністров'я. Наук.-теорет. журнал Дніпропетровського держ. ін.-ту фіз. кул. і спорту, 2005. – № 2. – С. 19–21.

191. Грибан Г.П. Методологічні та психолого-педагогічні виміри фізичного виховання студентів // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Серія № 15. – Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2012. – Вип. 16. – С. 26–29.

192. Грибан Г.П. Модульно-рейтингова система оцінки знань, умінь і стану фізичної підготовленості студентів з фізичного виховання / Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк // Метод. розробки. – Житомир: ДАУ, 1999. – 35 с.

193. Грибан Г.П. Модульно-рейтингова система у фізичному вихованні: [монографія] / Григорій Петрович Грибан – Житомир: Вид-во "Рута", 2008. –106 с.

194. Грибан Г.П. Нормування фізичних навантажень шляхом самооцінки студентами рівня фізичного стану і працездатності / Г.П. Грибан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал. – Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ. – № 7. – 2012. – С. 47–49.

195. Грибан Г.П. Особливості організації фізичного виховання учнівської та студентської молоді в екологічно несприятливих умовах / Г.П. Грибан, Д.В. Железний // Фізична підготовленість та здоров'я населення: зб. матер. Міжнар. наук. симпозіуму – Одеса: ТЕС, 1998. – С. 194–195.

196. Грибан Г.П. Оцінка стану здоров’я студентів в навчальному процесі з фізичного виховання / Г.П. Грибан // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фіз. вих., спорту і здоров’я людини. – Вип. 15. – Львів: ЛДУФК, 2011. – Т. 4. – С. 25–29.

197. Грибан Г.П. Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів шляхом втілення у навчальний процес спеціальних педагогічних засобів / Г. П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк // Вісник Технологічного ун-ту Поділля. – № 5, ч. 3 (48). – Хмельницький, 2002. – С. 37–41.

198. Грибан Г.П. Підвищення якості навчального процесу з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення / Г.П. Грибан // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. – Вип. 63, 2012. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. – С. 105–109.

199. Грибан Г.П. Підвищення якості фізичного виховання у вузах шляхом втілення у навчальний процес модульно-рейтингової системи / Г.П. Грибан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць.– Т. 1. – Луцьк, 2002. – С. 63–65.

200. Грибан Г.П. Плавання. Прикладні аспекти. Навч. метод. посіб. / Г.П. Грибан – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 158 с.

201. Грибан Г.П. Повышение социальной значимости физического воспитания в подготовке будущих специалистов сельского хозяйства / Г.П. Грибан // Физическая культура и спорт в повышении социальной активности студентов: сб. науч. трудов. – Умань, 1990. – С. 38–45.

202. Грибан Г.П. Причини низької фізкультурно-спортивної активності студентів у навчальному процесі / Г.П. Грибан, Д.О. Дзензелюк // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 7. – Т. 2. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2003. – С. 219–222.

203. Грибан Г.П. Проблеми екології у фізичному вихованні: [монографія] / Григорій Петрович Грибан – Житомир: Вид-во Рута, 2008. – 184 с.

204. Грибан Г.П. Проблеми фізичного виховання в умовах євроінтеграції / Г.П. Грибан // Буковинський науковий вісник. – Вип. 3. – Чернівці, ЧНУ, 2007. – С. 6–10.

205. Грибан Г.П. Проблемы этизации культуры поведения в процессе физического воспитания в условиях реализации учебной программы и принципов гуманопедагогики / Г.П. Грибан // Методология современной общей и спортивной педагогики: Всероссийская науч. конф. – М., 2004. – С. 200–202.

206. Грибан Г.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка / Г.П. Грибан // Метод. реком. по теоретическому разделу физического воспитания. – Житомир: ЖСХИ, 1989. – 37 с.

207. Грибан Г.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов сельскохозяйственных вузов: Учеб. пособ. / Г.П. Грибан, С.Н. Богданов, М.М. Чубаров – М., 1990. – 132 с.

208. Грибан Г.П. Роль рухової активності в життєдіяльності студентів / Г.П. Грибан // Теорія і практика фізичного виховання. Наук.-теоретичний журнал. – Вид-во: Донецький нац. ун-т. – № 1–2/2011. – С. 6–15.

209. Грибан Г.П. Роль физической культуры и спорта в решении задач социально-экономического развития села / Г.П. Грибан // Физическая культура и спорт и их роль в оздоровлении и повышении работоспособности трудящихся агропромышленного комплекса: матер. Всесоюз. науч.-практ. конф. – Кишинев, 1989. – С. 42–43.

210. Грибан Г.П. Системний підхід у навчальному процесі з фізичного виховання / Г.П. Грибан // Педагогічні науки: зб. наукових праць Полтавського нац. пед. ун-ту ім. В.Г. Короленка. – Вип. 55. – Полтава, 2012. – С. 74–79.

211. Грибан Г.П. Соціальні та духовні виміри особистості студента у фізичному вихованні та спорті / Г.П. Грибан // Спортивний вісник Придністров'я. Наук.-теорет. журнал Дніпропетровського держ. ін.-ту фіз. кул. і спорту, 2007. – № 2–3. – С. 78–81.

212. Грибан Г.П. Тенденції розвитку методичної системи фізичного виховання в освітній практиці у XX столітті / Г.П. Грибан // Педагогіка,

психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал. – Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2012. – № 8. – С. 30–33.

213. Грибан Г.П. Теоретико-концептуальні аспекти формування методичної системи фізичного виховання / Г.П. Грибан // Фізичне виховання в школі: науково-метод журнал, 2012. – № 3 (79) – С. 41–43.

214. Грибан Г.П. Теоретико-методологічні підходи до вивчення питань духовного розвитку особистості студента в процесі фізичного виховання / Г.П. Грибан // Спортивний вісник Придністров'я. Наук.-теорет. журнал Дніпропетровського держ. ін.-ту фіз. кул. і спорту, 2006. – № 2. – С. 7–9.

215. Грибан Г.П. Теоретико-методологічні, психолого-педагогічні та науково-валеологічні засади комплексного і системного вирішення завдань фізичного виховання студентів / Г.П. Грибан // Наук.-метод. розробки для студ. та викл. кафедр фіз. вихов. – Житомир: ДАЕУ, – 2008. – 104 с.

216. Грибан Г.П. Теоретико-методологічні, соціальні та психолого-педагогічні аспекти духовного розвитку особистості студента в галузі фізичного виховання і спорту / Г.П. Грибан // Наук.-метод. розробки для студ., викл. кафедр фіз. вих. та тренерів. – Житомир: ДАЕУ, – 2008. – 124 с.

217. Грибан Г.П. Теоретико-науковий аналіз державного управління системою фізичного виховання студентів / Г.П. Грибан // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Серія № 15. – Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. – Вип. 15. – С. 17–20.

218. Грибан Г.П. Теорія адаптації і закономірності її формування у процесі фізичного виховання / Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк // Наук.-теорет. зб.: Вісник Державної агроекол. акад. України. – № 1. – 2000. – С. 210– 218.

219. Грибан Г.П. Удосконалення організації і проведення навчальних занять зі студентами спеціальної медичної групи / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко, Д.О. Дзензелюк [та ін.] // Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації: зб. наук. праць. – Херсон, 2011. – С. 97–101.

220. Грибан Г.П. Управлять собой / Г.П. Грибан, Р.М. Шавлакадзе – Ж. ЦК КП Грузии. Партийное слово, № 9. – 1988. – С. 25–26.

221. Грибан Г.П Фізична підготовленість і стан здоров'я студентів в умовах забрудненого навколишнього середовища / Г.П. Грибан // Сучасні досягнення спортивної медицини, лікувальної фізкультури та валеології: Х ювілейна наук.-практ. конф. – Одеса: Одес. держ. мед. ун-т, 2004. – С. 74–77.

222. Грибан Г.П. Фізична культура як галузь духовного розвитку особистості / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко, А.П. Денисовець [та ін.] // Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації: зб. наук. праць. – Херсон, 2011. – С. 94–97.

223. Грибан Г.П. Физическая культура студентов с паталогией в состоянии здоровья / Г.П. Грибан // Физическое воспитание студентов и учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья: Учеб. пособие / Под ред. В.В. Тимошенкова, С.Н. Богданова, Ю.Т. Жуковского – Гл. 4. – Минск, 1995. – С. 103–110.

224. Грибан Г.П. Физическое воспитание и спорт в сельскохозяйственных вузах / Г.П. Грибан, М.М. Чубаров, В.В. Тимошенков, Ю.Т. Жуковский // Информационно-метод. вестник. – М., ТСХА, 1991. – 43 с.

225. Грибан Г.П. Фізичне виховання і воля: [монографія] / Григорій Петрович Грибан – Житомир: Вид-во Рута, 2008. – 168 с.

226. Грибан Г.П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів [монографія] / Григорій Петрович Грибан. – Житомир: Вив-во "Рута", 2012. – 514 с.

227. Грибан Г.П. Фізичне виховання студентської молоді в екологічно несприятливих умовах навколишнього середовища / Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. праць. – Вип. 2. – Рівне: "Принт Хауз", 2001. – С. 279–283.

228. Грибан Г.П. Формирование социальной активности студентов путем повышения организации физического воспитания в вузе / Г.П. Грибан, И.Ф. Чернобаб, Б.Ф. Ведмеденко // Проблемы развития физической культуры молодежи: межвуз. сб. науч. трудов. – Воронеж, 1992. – С. 28–38.

229. Грибан Г.П. Шляхи активізації теоретичної і методичної підготовки студентів для удосконалення самостійних занять фізичними вправами / Г.П. Грибан, Д.О. Дзензелюк // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 8. – Т. 3. – Львів: НВФ "Українські технології", 2004. – С. 425–428.

230. Грибан Г.П. Шляхи оптимізації фізичного виховання учнівської та студентської молоді в зоні малих доз радіоактивного забруднення / Г.П. Грибан // Отимізація процесу фізичного виховання в системі освіти. – Тернопіль, 1997. – С. 3–7.

231. Грибан Г.П. Шляхи розвитку особистості студента засобами фізичного виховання в нових соціально-економічних умовах / Г.П. Грибан, С.С. Ніколайчук, С.Г. Ніколайчук // Духовність як основа консолідації суспільства. Аналітичні розробки, пропозиції наукових та практичних працівників: міжвід. наук. збірник. – Т 16. – К.: НДІ "Проблеми людини", 1999.– С. 588–594.

232. Грибан Н.Г. Стан та перспективи розвитку фізичної культури і спорту в соціальній інфраструктурі села / Н.Г. Грибан, Г.П. Грибан // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 10. – Т. 3. – Львів: НВФ "Українські технології", 2006. – С. 22–27.

233. Грибков В.А. Методика восстановления умственной и физической работоспособности средствами физической культуры в процессе учебно-трудовой деятельности: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / В.А. Грибков. – М., 1995. – 18 с.

234. Грибков В.А. Обеспечение здоровья студентов в процессе их учебно-трудовой деятельности / В.А. Грибков, А.И. Бурханов // Здоровье и физическое состояние населения России на рубеже XXI века: матер. Всерос. науч.-практ. конф. – М., 1994. – С. 27–28.

235. Григорьев В.И. Неспециальное физкультурное образование студентов вузов Санкт-Петербурга как объект социально-педагогического исследования / В.И. Григорьев // Проблемы физкультурного образования учащейся молодежи: матер. междунар. науч.-практ. конф. СПбГАФК, 1999. – С. 16–31.

236. Григорьев В.И. Физическое воспитание студентов / В.И. Григорьев, Н.А. Третьяков // Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – С. 167–183.

237. Гринь О.Р. Уявлення про здоров'я в структурі життєвих орієнтацій студентської молоді / О.Р. Гринь // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вип. 5. – Вінниця: ДОВ "Вінниця", 2004. – С. 56–61.

238. Гришкова Р.О. Науково-методична система навчання професійної англійської мови студентів нефілологічних спеціальностей / Р.О. Гришкова. – Режим доступу: http://www.bibl.kma.mk.ua – С. 77–82

239. Губа В.П. Морфобиомеханический подход как основа возрастного физического воспитания и спорта / В.П. Губа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – № 3/4. – 1999. – С. 21–26.

240. Гуськов С.И. Государство и спорт (о государственной политике зарубежных стран в области физического воспитания и спорта) / С.И. Гуськов. – М., 1996. – 176 с.

241. Гуськов С.И. Менеджмент и маркетинг спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг: [практические рекомендации] из зарубежного опыта / С.И. Гуськов. – М.: ВНИИФКС, 1994. – 66 с.

242. Гущина С.В. Воспитание ценностного отношения школьников к физической культуре / С.В. Гущина // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тез. доп. IX Міжнародного наукового конгресу 20–23 вересня 2005 р., Київ, Україна. – К.: Олімпійська література, 2005. – С. 127.

243. Давидова Л.Й. Роль физической активности в сохранении здоровья / Л. Й. Давидова // Молодь в умовах нової соціальної перспективи: матер. IX Міжнар. наук.-практ. конф. – Житомир, 2007. – Ч. І. – С. 200–202.

244. Даниленко Г.М. Впровадження систем формування здоров'я в умовах навчального закладу / Г.М. Даниленко // Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі: республ. зб. наук. праць III Всеукр. наук.-практ. конф. – Донецьк: ДонДМУ ім. М. Горького, 2001. – С. 6–7.

245. Даниленко Л.І. Управління інноваційною діяльністю в загальноосвітніх навчальних закладах: [монографія] / Л.І. Даниленко. – К.: Міленіум, 2004. – 358 с.

246. Данилко М. Фізична культура – як засіб формування професійно-педагогічних умінь вчителя вихователя М. Данилко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Луцьк, 2005. – С. 130–134.

247. Данилов М.А. Проблемы методологии и методики педагогических исследований / М.А. Данилов. – М.: АПН СССР, 1971. – 350 с.

248. Данилов Ю.Г. Структура, измерение и пути совершенствования физической подготовлености студентов: автореф. дис. … канд. пед. наук / Ю.Г. Данилов. – М., 1977. – 19 с.

249. Данчук П.С. Гіперсимпатикотонічний ефект інкорпорованого Cs137 у дітей 8–13 років П.С. Данчук // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 9. – Т. 4. – Львів: НВФ "Українські технології", 2005. – С. 331–333.

250. Дахин А.Н. Педагогическое моделирование: сущность, эффективность и ... неопределенность / А.Н. Дахин // Педагогика, – 2003. – № 4. – С. 21–26.

251. Державна національна програма "Освіта": Україна XXI століття. – К.: Райдуга, 1994. – 62 с.

252. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Постанова Кабінету Містрів України від 15 листопада 2006 р. / Інформац. зб. Міністерства освіти України. – 2006. – С. 9–15.

253. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти // Фізична культура і спорт: Інформац. довідник з питань фіз. кул. та спорту / І.О. Кууроченко. – К., 2004 – С. 498–503.

254. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За заг. ред. М.Д. Зубалія. – 2-е вид. перероб. і допов. – К., 1997. – 36 с.

255. Джамалов А.Р. Исследование эффективности влияния различных режимов двигательной деятельности на физическое развитие и физическую

подготовленность студенческой молодежи: Автореф. дис. … канд. пед. наук / А.Р. Джамалов. – М., 1970. – 27 с.

256. Дзензелюк Д.О. Місце екологічної освіти та виховання молоді у формуванні здорового способу життя / Д.О. Дзензелюк, Н.Г. Грибан, Г.П. Грибан // Наука і вища освіта: тез. доповід. учасників XIII міжвуз. студ. конф. – Ч. 2. – Запоріжжя: ГУ “ЗІДМУ”, 2005. – С. 187.

257. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології: навч. посіб. / І.М. Дичківська. – К.: Академвидав, 2004. – 352 с.

258. Дмитриенко Т.И. Системный подход как основа конструирования учебного процесса в профессиональной подготовке будущих специалистов: диссер. … канд. пед. наук: 13.00.08 теория и методика профессионального образования / Дмитриенко Татьяна Ивановна. – Ставрополь, 2006. – 182 с.

259. Дмітрієва С.М. Психологічні особливості педагогічної співтворчості викладача і студента: автореф. дис. … канд. психол. наук: 19.00.07 / С.М. Дмитрієва. – К.: АПН України, 1996. – 24 с.

260. Долженко Л. Оптимизация физического воспитания в вузе на основе учета уровня физического здоров’я / Л. Долженко // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров’я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації : тези допов. IV Міжнарод. наук. конгресу. – К.: Олімпійська література, 2000. – С. 362.

261. Домашенко А.В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / А.В. Домашенко. – К., 2003. – 269 с.

262. Донзо Диарра. Програмно-нормативные основы физического воспитания в начальной школе республики Гвинея: автореф. …дис. канд. пед. наук: 24.00.02 / Диарра Донзо. – К., 1997. – 24 с.

263. Драчук А. Рухова активність студентської молоді / А. Драчук, М. Галайдюк, Л. Зацерковна // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізич. культ. та спорту. – Вип. 7. – Т. 2. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2003. – С. 184–186.

264. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 13.00.02 /А.І. Драчук – Львів: ЛДІФКС, 2001. – 20 с.

265. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція: автореф. дис. ... канд. наук з фізич. вихов: 24.00.02 / О.В. Дрозд. – Луцьк: ВДУ ім. Л.Українки, 1999. – 21 с

266. Дубасенюк О.А. Теорія і практика професійної виховної діяльності педагога: [монографія] / О.А. Дубасенюк. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка, 2005. – 368 с.

267. Дубинчук О.С. Диференціація навчання в середніх ПТУ / О.С. Дубинчук, С.М. Філіпова // Радянська школа, 1989. – № 11. – С. 62–65.

268. Дубогай А.Д. Контроль и самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями / А.Д. Дубогай // Физическая культура в школе. – № 10, 1983. – С. 54–56.

269. Дубогай А.Д. Управлять здоровьем смолоду / А.Д. Дубогай. – К.: Молодь, 1985. – 112 с.

270. Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров’я до спеціальної медичної групи / О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп. – Луцьк: Надстир’я, 1995. – 200 с.

271. Дубогай О.Д. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації: навч. посіб. / О.Д. Дубогай, А.М. Тучак, С.Д. Костікова, А.О. Єфімов. – Луцьк: Надстир’я, 1998. – 104 с.

272. Дубогай О.Д. Фізичне виховання студентів, віднесених за станом здоров’я до спеціальної медичної групи: навч.-метод. посібник / О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп. – Луцьк: Надстир’я, 1995. – 256 с.

273. Дуліба О. Характеристика впливу рівня фізичної підготовленості на динаміку показників розумової працездатності студенток / О. Дуліба, А. Магльований, В. Хомишин [та ін.] // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізич. культ. та спорту. – Вип. 7. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2003. – Т. 2. – С. 246–249.

274. Дусавицкий А.К. Педагогическая деятельность в развивающем образовании. Восхождение личности: Учебн. пособие / А.К. Дусавицкий, О.Н. Погребняк. – Харьков: Изд. Центр Харьковского нац. ун-та им. В.Н. Каразина, 2006. – 200 с.

275. Дутов А. Модульно-рейтингова технологія навчання з фізичного виховання / А. Дутов, Х. Маргазанов // Студентський фізкультурно-спортивний рух в Україні на порозі XXI століття: тез. допов. Всеукр. наук.-практ. конф. – К., 1998. – С. 105–106.

276. Дутчак М.В. Основні аспекти реформування системи фізичного виховання в Україні / Дутчак М.В. // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. пр. – Рівне: Ліста, 1999. – С. 158–162.

277. Дутчак М.В. Протиріччя та особливості гуманізації фізичного виховання та спорту / М.В. Дутчак // Спортивна наука України, 2008. – № 4 (19). – С. 12–26.

278. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика [монографія] / М.В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 280 с.

279. Дяченко А.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів-стоматологів: автореф. дис. … канд.. пед. наук: 24.00.02 / Дяченко А.П. – К.: Український держ. ун-т фіз. вих.. і спорту, 1997. – 17 с.

280. Евтушок Ю.И. Исследование динамики физического состояния студентов высших учебных заведений в связи с обоснованием оптимальных форм организации физической подготовленности при обучении на старших курсах: автореф: дис. … канд. пед наук / Ю.И. Евтушок. – К., 1974. – 20 с.

281. Ермаков В.А. Комулятивный эффект и устойчивость в проявлении физических качеств студентов под воздействием упражнений разной направленности: автореф. дисс. … канд. пед. наук / В.А. Ермаков. – М., 1984. – 16 с.

282. Ермолаев В.М. Зачетные требования по физическому воспитанию – на новую основу / Ермолаев В.М. // Теория и практика физической культуры, 1989. – № 10. – С. 52–53.

283. Євсєєв Л.Г. Діяльнісний підхід у викладанні спортивно-педагогічних дисциплін / Л.Г. Євсєєв // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вип. 5. – ДОВ "Вінниця". – Вінниця, 2004. – С. 280–282.

284. Євстратов П. Динаміка показників розумової працездатності у студентів з різною руховою активністю / П. Євстратов, Ю. Мосейчук, О. Гауряк [та ін.] // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізич. культ. та спорту. – Вип. 8. – Т. 3. – Львів: НВФ "Українські технології", 2004. – С. 104–107.

285. Єдинак В.Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп загальної фізичної підготовки основного відділення вузу: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 24.00.02 / Єдинак В.Д. – К.: УДУФВіС, 1997. – 24 с.

286. Ємчук О. Вольові якості працівників органів внутрішніх справ їх формування у системі фізичної підготовки навчальних закладів МВС України / О. Ємчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вип. 5. – Вінниця: ДОВ "Вінниця", 2004. – С. 356–359.

287. Жалдак М.І. До концепції шкільної освіти з інформатики / М.І. Жолдак, Ю.С. Рамський // Компютерно-орієнтовані системи навчання. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Вип. 3. – 2001. – С. 3–7.

288. Жаркова Л.Б. Спортивно-оздоровительная работа в Скандинавских странах / Л.Б. Жаркова, Н.В. Нечаева. – М.: ЦООНТИ ФиС, 1986. – 23 с.

289. Жмарев Н.В. Системный подход и целевое управление в спорте / Н.В. Жмарев. – К.: Здоровье, 1984. – 144 с.

290. Жолдак В.И. О конкретизации методических подходов при определении экономической ефективности физической культуры в системе общественного производства / В.И. Жолдак. // Физическая культура в социалистическом развитии города: сб. науч. тр. – Таллин, 1978. – С. 53–58.

291. Жолдак В.И. Производительность труда рабочих, занимающихся физической культурой и спортом / В.И. Жолдак // Теория и практика физической культуры, 1996. – № 2. – С.13–14.

292. Жолдак В.И. Расчет социально-психологической эффективности физической культуры и спорта в производственно-трудовом коллективе / В.И. Жолдак // Метод. указ. – М.: МОГИФК, 1980. – С. 8.

293. Жуков М.М. Влияние различных режимов двигательной активности на функциональное состояние организма студентов: автореф. дисс. … канд. биол. наук / М.М. Жуков. – Новосибирск, 1986. – 22 с.

294. Журавлева И.В. Отношение человека к здоровью: методология и показатели / И.В. Журавлева // Социология медицины, 2004. – № 2. – С. 11–17.

295. Заблоцька О.С. Компетентність, кваліфікація, компетенція як ключові категорії компетентнісної парадигми вищої освіти / О.С. Заблоцька // Вісник ЖДУ імені Івана Франка. – 2008. – № 39. – С. 52–56.

296. Завацька Л.А. Стан здоров'я населення Рівненської області і умови його поліпшення засобами фізичних вправ / Л.А. Завацька, Ж.Г. Сотник // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. праць. – Вип. 2. – Рівне: "Принт Хауз", 2001. – С. 118–125.

297. Завацький В.І. Інститут здоров'я та фізичної культури молоді Волинського державного університету ім. Лесі Українки / В.І. Завацький // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні: матеріали II Всеукр. конф. – Луцьк: Вежа, 1996. – С. 37–50.

298. Завидівська Н.Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Завидівська Н.Н. – К.: НДПУ ім. М.П. Драгоманова, 2002. – 20 с.

299. Загвязинский В.И. Педагогическое творчество учителя / В.И. Загвязинский. – М.: Педагогика, 1987. – 160 с.

300. Загвязинский М.А. Индивидуализация самостоятельной работы как фактор совершенствования процесса физического воспитания студентов основного учебного отделения нефтяных вузов: автореф. дисс. … канд. пед. наук: 13.00.04 / М.А. Загвязинский. – СПб., 1993. – 24 с.

301. Зайцев В.П. Научно-методические подходы к исследовательской деятельности преподавателя физической культуры и способы ее реализации / В.П. Зайцев, С.И. Крамский // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство: сб. статей под ред. С.С. Ермакова / междунар. электр. науч. конф. – Харьков: ХГАДИ, 2005. – С. 137–142.

302. Зайцева Г.А. Дифференцированный подход к студенткам с нарушениями осанки в учебно-тренировочном процессе по физическому воспитанию: автореф. дис. … канд. пед. наук / Г.А. Зайцева. – М.: МДУ, 2002. – 24 с.

303. Закон Рэспублікі Беларусь “Аб фізічной культуры і спорте”. – Минск, 1993. – 24 с.

304. Закон України “Про освіту” // Відомості Верховної Ради України. – 1996. – № 21. – С. 84.

305. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” від 24.12.1993 р. № 3808-XII. – К.: ВППДКНТ, 1994. – 23 с.

306. Захаріна Є. Рухова активність студентів вищих навчальних закладів / Є. Захаріна // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 8. – Т. 3. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2004. – С. 124–127.

307. Здоровье и физическое состояние населения России на рубеже XXI века: матер. Всерос. науч.-практ. конф. / Под общ. ред. П.А. Виноградова. – М., 1994. – 116 с.

308. Зеленюк О. Трансформація навчальної дисципліни “Фізичне виховання” у контексті Болонської декларації / О. Зеленюк, А. Бикова // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізич. культури та спорту. – Вип. 10. – Т. 3. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2006. – С. 373–378.

309. Зеленюк О.В. Індивідуалізація навчального процесу фізичного виховання на підставі комплексного оцінювання рухової підготовленості та рівня соматичного здоров’я студентів: дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту:

24.00.02 / О.В. Зеленюк. – Харьків, Харківська держ. академія фізичної культури, 2004. – 215 с.

310. Зикмунд А.И. Примерные уроки по физкультуре для 5, 6, 7 классов средней школы: Пособ. для преподавателей физкультуры / А.И. Зикмунд, В.В. КАшкова. – М.: Учпедгиз, 1937. – 132 с.

311. Зимняя И.А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентносного подхода в образовании. Авторская версия / И.А. Зимняя. – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. – 42 с.

312. Зимняя И.А. Педагогическая психология: учеб. пособ. / И.А. Зимняя. – Ростов на Дону: Изд-во “Феникс”, 1997. – 480 с.

313. Зиновьев В.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой / В.А. Зиновьев // Теория и практика физической культуры, 1988. – № 7. – С. 22–23.

314. Иващенко Л.Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий / Л.Я. Иващенко, Т.Ю. Круцевич. – К.: УГУФВС, 1994. – 126 с.

315. Иващенко Л.Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – К.: Здоровье, 1988. – 160 с.

316. Игнатова В.А. Педагогические аспекты синергетики / В.А. Игнатова // Педагогика. – 2002. – № 8. – С. 26–30.

317. Ильина Т.А. Педагогика. Курс лекций: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / Т.А. Ильина. – М.: Просвещение, 1984. – 496 с.

318. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: науч.-метод. и организац. основы / В.И. Ильинич. – М.: Высш. школа, 1978. – С. 84–124.

319. Ильинич В.И. Средства физической культуры и спорта в подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности: перспективы разработки проблемы / В.И. Ильнич // Теория и практика физической культуры, 1987. – № 10. – С. 15–16.

320. Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебних заведений // Приказ МВСО СССР от 15.05.1978 г. – № 525. – М.: МГПИИЯ, 1978. – 23 с.

321. История физической культури и спорта / Под ред. В.В. Столбова. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 359 с.

322. Іванова Г.Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Іванова Г.Є. – Луцьк: Волинський держ. ун-т, 2000. – 21 с.

323. Іванова Г.Є. Педагогічні дослідження фізичної підготовленості студентів Г.Є. Іванова // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. праць. – Вип. 2. – Рівне: "Принт Хауз", 2001. – С. 284–287.

324. Івасик Ю.М. Школа на шляху до здорового способу життя / Ю.М. Івасик // Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти: матер. Міжнар. наук.-практ. конф. з валеології. – К.: ІЗМН, 1997. – С. 251–255.

325. Інноваційна спрямованість педагогічної діяльності: навч.-метод. посібник / [О.Д. Вітвицька, М.М. Кулаєць, Н.А. Демешкент та ін.]. – К.: Вид-во ТОВ "Аграр Медіа Груп", 2011. – 334 с.

326. Інструктивний лист Міністерства освіти і науки України № 1/9-103 від 14.04.2000 р. – К., 2000.

327. Інтегральна програма з фізкультури для вишів / І.А. Бражнік. – Харьків, 1932 – 69 с.

328. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід: метод. посібн. / Укладачі О. Пометун, Л. Пироженко. – К.: АПН, 2002. – 136 с.

329. Кабачков В.А. Программно-нормативные основы совершенствования системы физического воспитания школьников в регионах, загрязненных радионуклидами / В.А. Кабачков, П.В. Квашук, А.С. Куц [и др.] // Фізична підготовленість та здоров'я населення: зб. матер. Міжнар. наук. симпоз. – Одеса: ТЕС, 1998. – С. 193–194.

330. Каган М.С. Человеческая деятельность: опыт системного анализа / М.С. Каган. – М.: Политиздат, 1974. – 328 с.

331. Казарин В. Университетский спорт в Австрии / В. Казарин // Организация и управление физической культурой и спортом в зарубежных странах, 1989. – Вып. 3. – С. 35–41.

332. Как сдать нормы на значок “Готов к труду и обороне”: Учебное пособие для физкультурников / Под ред. С.Я. Магитона. – Изд. 2-е, испр. М.: Физкультура и спорт, 1935. – 208 с.

333. Канішевський С. Здобутки і недоліки розбудови системи фізичного виховання в сфері освіти / С. Канішевський // Студентський фізкультурно-спортивний рух в Україні на порозі XXI ст.: тези доп. всеукр. наук.-практ. конф. – К., 1998. – С. 5–6.

334. Канішевський С.М. Відтворення системи фізичного виховання студентів в Україні / С.М. Канішевський // Фізична підготовленість та здоров’я населення: зб. матер. Міжнар. наук. симпозіуму (9–11 липня 1998 р.). – Одеса: ТЕС, 1998. – С. 30–32.

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

336. Карпюк І. Формування знань студентів на заняттях фізичним вихованням / І. Карпюк // Спортивний вісник Придністро-в’я: наук.-теорет. журнал Дніпропетр. ін-ту фіз кул. і спорту. – № 7. – Дніпропетровськ, 2004. – С.115–117.

337. Карпюк І. Щоденник контролю і самоконтролю – складова навчально-виховного процесу у спеціальній медичній групі / І. Карпюк // Фізична культура, спорт та здоров’я нації: зб. наук. пр. – Вип. 5. – Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2004. – С. 72–76.

338. Карпюк Р.П. Фізичне виховання студентів вищих технічних навчальних закладів: [навчальний посібник] / Р.П. Карпюк, В.Д. Дехтяр, Л.П. Сущенко. – К.: ТОВ “Козарі”, 2010. – 182 с.

339. Кирьякова А.В. Реализация ценностного подхода в педагогике школы: [монография] / под ред. А.В. Кирьяковой. – Оренбург: Изд-во ОрГУ, 2000. – 240 с.

340. Кларин М.В. Инновации в мировой педагогике (Анализ зарубежного опыта) / М.В. Кларин. – Рига: НПЦ “Эксперимент”, 1995. – 176 с.

341. Клепко С.Ф. Інтегральна освіта і поліформізм знання / С.Ф. Клепко. – Київ–Полтава–Харків: Вид-во ПОІПОПП, 1998. – 360 с.

342. Климчук В.О. Психологічні детермінанти розвитку внутрішньої мотивації студентів у навчальній діяльності: автореф. … канд.. психол. наук: 19.00.07 / В.О. Климчук. – К., 2004. – 20 с.

343. Коваленко Т.Г. Биоинформационные оздоровительные технологии при проблемно-модульном обучении в системе физического воспитания и реабилитации студентов с ослабленным здоровьем: автореф. дис. доктора пед. наук / Т.Г. Коваленко. – М.: ВНИИФК, 2000. – 50 с.

344. Коверялг А.А. Методы исследования в профессиональной педагогике / А.А. Коверялг. – Таллин: Валгус, 1980. – 334 с.

345. Козіброцький С.П. Особливості програмування фізичного виховання у вищих навчальних закладах України в 30-х роках ХХ століття / С.П. Козіброцький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Луцьк, 2002. – Т. 1. – С. 43–46.

346. Козіброцький С.П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз): автореф. дис. … канд наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Козіброцький С.П. – Львів: ЛДІФК, 2002. – 16 с.

347. Козлов В.И. Прогрессирование дефицита двигательной активности у студенток и выбор средств его компенсации: автореф. дис. … канд. пед. наук / В.И. Козлов. – М.: Малаховка, 1995. – 16 с.

348. Козлова К.П. Методика фізичного виховання школярів в зоні радіологічного контролю / К.П. Козлова. – Вінниця, 1996. – 56 с.

349. Колос Н. Морально-психологічний розвиток студентів в процесі занять спортом // Фізична культура, спорт та здоров’я нації: зб. наук. праць. – Вінниця, 2006. – С. 400–402.

350. Коменский Я.А. Избранные педагогические сочинения: [в 2-х т.] / Я.А. Коменский. – М.: Педагогика, 1982. – Т. І. – 1982. – 656 с.

351. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді / Р.Т. Раєвський, В.Г. Ареф'єв, М.Д. Зубалій [та ін.] // Початкова школа, 1994. – № 8. – С. 50–54.

352. Концепція фізичного виховання в системі освіти України. Міністерство освіти України від 7.04.1997 р. – № 7/6. – 18 с.

353. Користелев Н.Б. Слагаемые здоровья: рекреация по-американски / Н.Б. Користелев. – М.: Знание, 1990. – 188 с.

354. Корінчак Л. Вплив фізичних навантажень на розумову і серцеву діяльність молоді / Л. Корінчак // Спортивний вісник Придніпров'я: наук.-теор. журнал ДДІФКС, 2004. – № 7. – С. 147–149.

355. Коробков А.В. Двигательный режим и здоровье / А.В. Коробков. – М.: Знание, 1972. – 80 с.

356. Королев Ф.Ф. Системный подход и возможности его применения в педагогике / Ф.Ф. Королев // Советская педагогика, 1970. – № 9. – С. 42–48.

357. Кострюков С.В. Формування демократичних цінностей студентської молоді в трансформаційний період: автореф. дис.. … канд. філософ. наук: 09.00.10 / С.В. Кострюков. – К., 2004. – 17 с.

358. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: дис. ... канд. наук фіз. вих.: 24.00.02 / Є.О. Котов – Луцьк, 2003. – 178 с.

359. Котов Є.О. Рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту / Є.О. Котов // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Т. 1. – Луцьк, 2005. – С. 250–253.

360. Кравченко І. Заняття на відкритому повітрі як засіб загартування і підвищення фізичної підготовленості студентів / І. Кравченко, В. Яцко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вип. 5. – Вінниця: ДОВ "Вінниця", 2004. – С. 76–78.

361. Краевский В.В. Предметное и общепредметное в образовательных стандартах / В.В. Краевский, А.В. Хуторский // Педагогика. – 2003. – № 2. – С. 3–10.

362. Крамаревич Т. Оцінювання стану здоров'я студентської молоді / Т. Крамаревич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Луцьк, 2005. – Т. 1. – С. 256–259.

363. Краснобаєва Т. Обгрунтування напрямів рухової активності студентів, що проживають в екологічно забрудненій зоні / Т. Краснобаєва, М. Галайдюк // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вип. 5. – Вінниця: ДОВ "Вінниця", 2004. – С. 76–78.

364. Краснобаєва Т. Принципи й структура навчально-виховного процесу з фізичного виховання за спеціалізаціями на неспеціальних факультетах / Т. Краснобаєва, М. Галайдюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Луцьк, 2005. – С. 259–262.

365. Краснов В.П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому: навч. посіб. для вищ. навч. аграр. закл. / В.П. Краснов. – К.: Аграрна освіта, 2000. – 134 с.

366. Кремень В.Г. Освіта і наука в Україні – інноваційні аспекти. Стратегія. Реалізація. Результати / В.Г. Кремень. – К.: Грамота, 2005. – 448 с.

367. Кривицький С.Й. Підвищення показників фізичного здоров'я в процесі фізичного виховання студентів, які проживали на території радіаційного забруднення: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / С.Й. Кривицький. – Рівне: РДУ, 2002. – 21 с.

368. Круцевич Т.Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентської молоді / Т.Ю. Круцевич // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти. – Тернопіль, 1997. – С. 30–31.

369. Круцевич Т.Ю. Експрес-контроль фізичної підготовленості дітей та підлітків в умовах фізкультурно-оздоровчих занять / Т.Ю. Круцевич // Теорія і методика фізич. виховання і спорту, 2007. – № 1. – С. 64–69.

370. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К.: НУФВСУ, 2005. – 196 с.

371. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: [учебное пособие] / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с.

372. Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре / Т.Ю. Круцевич. – К.: Здоровье, 1985. – 120 с.

373. Круцевич Т.Ю. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації до фізичної активності / Т.Ю. Круцевич // Фізичне виховання. – № 1. – 1999. – С. 47–50.

374. Круцевич Т.Ю. Социально-педагогические аспекты системы физического воспитания / Т.Ю. Круцевич // Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Луцьк, 2002. – Т. І. – С. 125–131.

375. Круцевич Т.Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання: автореф. дис. … докт. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Т.Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ, 2000. – 44 с.

376. Круцевич Т.Ю. Стан фізичної підготовленості призовників / Т.Ю. Круцевич, Т.І. Лошицька // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків. – № 4. – 2003. – С. 54–59.

377. Кряж В.Н. Гуманизация физического воспитания / В.Н. Кряж, З.С. Кряж. – Минск: НТО, 2001. – 180 с.

378. Кряж В.Н. Основы дифференцированного комплектования учебных групп / В.Н. Кряж // Оптимизация физического воспитания студентов и подготовка спортсменов в вузе: тез. докл. науч.-практ. конф. – Минск, 1991. – С. 35–36.

379. Кузин В.В. Научные приоритеты в физическом воспитании и спортивной подготовке детей и юношества (первые итоги работы Проблемного научного Совета РАО по физической культуре) / В.В. Кузин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 2. – С. 2–5.

380. Кузминский А.І. Педагогіка: Підруч. / А.І. Кузьминський, В.Л. Омельченко. – К., 2003. – С. 50.

381. Кузнецова О. Характеристика стану здоров’я та фізичного розвитку студентів економічних спеціальностей Європейського університету / О. Кузнецова // Спортивний вісник Придністров’я: наук.-теор. журнал Дніпропетров. держ. інституту фіз. кул. і спорту, 2004. – № 7. – С. 104–107.

382. Кузнєцова О. Технологія кількісної оцінки рівня здоров’я та розумової працездатності студентів / О. Кузнєцова // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізич. культ. та спорту. – Вип. 9. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2005. – Т. 4. – С. 128–131.

383. Кузьмак Б.С. Социально-экономические проблемы физической культуры и спорта / Б.С. Кузьмак, А.А. Осинцев. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 280 с.

384. Кузьмин В.П. Системный подход в современном научном познании / В.П. Кузьмин // Вопросы философии, 1980. – № 1. – С. 55–73.

385. Кузьмина Н.В. Методы исследования педагогической деятельности / Н.В. Кузьмина. – Л.: Изд-во Лениград. ун-та, 1970. – 114 с.

386. Кузьмина Н.В. Методы системного педагогического исследования: учеб. пособ. / Н.В. Кузьмина. – Л.: ЛГУ, 1980. – 266 с.

387. Кузьмина Н.В. Основы вузовской педагогики / Н.В. Кузьмина. – Л., 1972. – 312 с.

388. Кузьмина Н.В. Понятие “педагогическая система” и критерии ее оценки / Н.В. Кузьмина // Методы педагогического исследования. – М., 1980. – С. 10.

389. Кузьмина Н.В. Понятие “система” и критерии ее оценки / Н.В. Кузьмина // Методы системного педагогического исследования: учебн. пособ. – М.: Изд-во Ленинград. ун-та, 1980. – С. 7–45.

390. Кузьмина Н.В. Професионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения / Н.В. Кузьмина. – М.: Высшая школа, 1990. – 120 с.

391. Кузьмина Н.В. Професионализм педагогической деятельности: метод. пособ. / Н.В. Кузьмина, А.А. Реан. – Санкт-Петербург–Рыбинск, 1991. – 54 с.

392. Кузьмина Н.В. Системный подход в педагогическом исследовании / Н.В. Кузьмина // Методология педагогических исследований. – М.: НИИОП, 1980. – С. 105.

393. Кузьмина Н.В. Способности, одаренность, талант учителя: в помощь лектору / Н.В. Кузьмина. – Л.: Знание, 1985. – 35 с.

394. Кун Л. Всеобщая история физической культуры: Пер. с венгер. / Л. Кун. / Под общ. ред. В.В. Столбова. – М.: Радуга, 1982. – 400 с.

395. Кундиев Ю.И. Обоснование Национальной программы “Здоровый способ жизни и профилактика заболеваний населения Украины” / Ю.И. Кундиев, В.И. Чернюк, Л.А. Добровольский // Zdrowie: istota, diagnostika i strategia zdrowotnt: Materialy Miedzynarod. Konf. Nauk. – Radom, 2001. – S. 31–34.

396. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: пер. с англ. / К. Купер. – Изд. 2-е, доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

397. Купер К. Новая аэробика: Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов: пер. с англ. / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 130 с.

398. Купрін О.В. Особливості підготовки студентів до педагогічного управління в системі “педагог-учень”: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.01 / О.В. Купрін. – К., 1996. – 24 с.

399. Кураков Э.М. Методические указания по планированию учебно-тренировочного процесса по курсу “Физическое воспитание” для студентов всех специальностей / Э.М. Кураков, М.М. Чубаров, Г.П. Грибан [и др.] – М.: Институт управления им. С. Орджоникидзе, 1988. – 31 с.

400. Кууроченко І.О. Фізична культура і спорт: Інформаційно-методичний довідник з питань фізичної культури і спорту / І.О. кууроченко. – К., 2004. – 1184 с.

401. Курочкіна М.В. Раціональні параметри фізкультурно-оздоровчих занять із студентами, які проживають в різних зонах радіаційного контролю: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вихов. і спорту. – Луцьк, 2000. – 19 с.

402. Кутек Т.Б. Підвищення рівня фізичної підготовленості студенток, які проживають в умовах радіаційного забрудненя: дис. … канд.. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Т.Б. Кутек. – Львів, 2001. – 176 с.

403. Кутек Т.Б. Через формування мотивації фізкультурно-оздоровчої діяльності до зміцнення та збереження здоров'я нації / Т.Б. Кутек, Г.П. Грибан // Проблеми наступності освіти та розвитку особистості в контексті взаємодії освітніх закладів: зб. матер. між регіон. наук.-практ. конф. – Житомир, 2003. – С. 140–144.

404. Кухтій А.О. Особливості організації фізкультурно-спортивного руху в окремих зарубіжних країнах: [короткий огляд] / А.О. Кухтій. – Львів: ЛДІФК, 2001. – 38 с.

405. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины: [монография] / Куц А.С. – К.: Искра, 1993. – 226 с.

406. Куц А.С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности: дис. … докт. пед. наук / Александр Сергеевич Куц. – К., 1997. – 400 с.

407. Куц О.С. Ефективність перебудови фізкультурної роботи у постраднянській Україні (аналіз думки фахівців фізичного виховання) / О. Куц, В. Леонова, В. Лялін // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Луцьк, 2005. – С. 58–61.

408. Куц О.С. Історико-методологічний аналіз впровадження тестового контролю і оцінки фізичної підготовленості учнівської молоді / О. Куц, В. Стефанишин // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вінниця, 2006. – С. 16–21.

409. Куц О.С. Соціально-психологічний портрет студентів за роки становлення України як самостійної держави / О. Куц, А. Драчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. – Вип. 5. – Вінниця: ДОВ "Вінниця", 2004. – С. 14–18.

410. Куц О.С. Історико-методологічний аналіз впровадження тестового контролю і оцінки фізичного стану населення / О.С. Куц, В.М. Стефанишин // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. IV Міжнар. наук.-прак. конф. – Київ – Вінниця: ДОВ "Вінниця", 2001. – С. 33–36.

411. Куценко Г.В. Норма і нормативний підхід у психологічному дослідженні / Г.В. Куценко // Духовність і художньо-естетична культура. Аналітичні розробки, пропозиції наукових та практичних керівників: міжвід. наук. зб. – К.: НДІ "Проблем людини", 2000. – Т. 17. – С. 177–181.

412. Лабскір В.М. Про фактори забезпечення здоров'я українців: історичні аспекти олімпійського виховання / В.М. Лабскір // Фізична підготовленість та здоров'я населення: зб. матер. Міжнар. наук. симпозіуму (9–11 липня 1998 р.). – Одеса: ТЕС, 1998. – С. 40–41.

413. Лазарев В.С. Педагогическая инноватика: объект, предмет и основные понятия / В.С. Лазарев, Б.П. Мартиросян // Педагогика. – 2004. – № 4. – С. 11–21.

414. Лапутін А.М. Кінетика тіла людини: навчальна програма для вузів фізичного виховання та спорту / А.М. Лапутін, В.О. Кашуба. – К.: Науковий світ, 2003. – 13 с.

415. Леко Б. Теоретико-методологічні та психолого-валеологічні виміри процесу фізичного виховання у ВНЗ / Б. Леко // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізич. культури та спорту. – Вип. 8. – Т. 3. – Львів: НВФ "Українські технології", 2004. – С. 198–205.

416. Леонов О.З. Основні складові системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах зарубіжних країн / О.З. Леонов // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова: зб. наук. пр. – К., 2005. – Серія 15, вип. 1. – С. 101–108.

417. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М: Политиздат, 1975. – 304 с.

418. Ли Цзин. Аналитический обзор программных требований по физическому воспитанию в вузах Китая и Украины / Цзин Ли // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2006. – № 9. – С. 167–169.

419. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей

/ М.М. Линець. – Львів: Штабар, 1977. – 2008 с.

420. Лисицин Ю.П. Факторы риска / Ю.П. Лисицин, Ю.М. Комаров // Руководство по социальной гигиене и организации здравоохранения / Под ред. Ю.П. Лисицина. – Т. 1. – М.: Медицина, 1987. – С. 148–200.

421. Литвин А.Т. Система физического воспитания в СССР (1945–1991 гг.): лекция для студентов, аспирантов и слушателей курсов повышения квалификации преподавателей физического воспитания / А.Т. Литвин. – К.: Т-во “Знання” України, 2007. – 45 с.

422. Литвин А.Т Состояние и основные тенденции развития системы физического воспитания в период между первой и второй мировыми войнами: лекция для студентов, аспирантов и слушателей курсов повышения квалификации преподавателей физического воспитания / А.Т. Литвин. – К.: Т-во “Знання” України, 2007. – 31 с.

423. Литвин А.Т. Двигательная активность и критерии эффективности системы физического воспитания / А.Т. Литвин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і спорту: зб. наук. пр. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ). – № 20. – С. 53–64.

424. Литвин А.Т. Исторические предпосылки и теоретико-методологические основы современной системы физического воспитания: дис. … канд. наук по физ. восп. и спорту: 24.00.02 /Александр Тарасович Литвин. – К.: НУФВСУ, 2007. – 203 с.

425. Литвин А.Т. Физическое воспитание в европейских странах в XIX и начале XX веков: лекция для студентов, аспирантов и слушателей курсов повышения квалификации преподавателей физического воспитания / А.Т. Литвин. – К.: Т-во “Знання” України, 2007. – 39 с.

426. Литвин О.Т. Стан і основні тенденції розвитку системи фізичного виховання в період між першою і другою світовими війнами / О.Т. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ). – № 9, 2002. – С. 79–82.

427. Лихачев Б.Т. Теория эстетического воспитания / Б.Т. Лихачев. – М.: Просвещение, 1985. – С. 32.

428. Ложкін Г.В. Визначення концептуальних моделей діяльності викладача з фізичного виховання / Г. Ложкін, Є. Свіргунець, О. Солтик // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. IV Міжнар. наук.-практ. конф. – Київ – Вінниця: ДОВ "Вінниця", 2001. – С. 304–306.

429. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов. – М.: Наука, 1984. – 444 с.

430. Лопатин И.В. Влияние упражнений различной направленности на развитиие двигательных качеств / И.В. Лопатин // Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов педагогических институтов. – Л., 1986. – С. 40–57.

431. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде: пер. с англ. / Д. Лоуренс – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 250 с.

432. Лубышева Л.И. К концепции физкультурного воспитания студентов / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры, 1992. – № 5. – С. 24–28.

433. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного образования студентов / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры, 1993. – № 5–6. – С. 15–18.

434. Лубышева Л.И. Современные подходы к формированию физкультурного знания у студентов вузов / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры, 1993. – № 3. – С. 19–21.

435. Лубышева Л.И. Социальное и биологическое в физической культуре в аспекте методологического анализа / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры, 1996. – № 1. – С. 5–9.

436. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л.И. Лубышева. – М.: Изд. центр "Академия", 2001. – 240 с.

437. Лубышева Л.И. Теоретико-методологические и организационные основы формирования физической культуры студентов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Л.И. Лубышева. – М., 1992. – 58 с.

438. Лубышева Л.И. Теоретико-методологическое обоснование физкультурного воспитания студентов / Л.И. Лубышева, Г.М. Грузных // Теория и практика физической культуры, 1991. – № 6. – С. 12–14.

439. Лукьяненко В.Г. Физическая культура: Основы знаний. Учебн. пособ. / В.Г. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003. – 224 с.

440. Любар О.О. Історія української школи і педагогіки: Навч. посіб. / О.О. Любар, М.Г. Стельмахович, Д.Т. Федоренко / За ред. О.О. Любара. – К.: Т-во “Знання”, КОО, 2003. – С. 334–383.

441. Любецький А.С. Стан здоров’я студентів, які тривалий час проживали в зонах підвищеного радіонуклідного забруднення / А.С. Любецький // Фізична культура, спорт здоров’я нації: зб. наук. пр. IV Міжнар. наук.-практ. конф. – Київ – Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2001. – С. 461–462.

442. Магльований А.В. Взаимосвязь показателей умственной и физической работоспособности студенток мединститута / А.В. Магльований // Роль фізичної культури в здоровому способі життя: тези ІІ-ої регіон. наук.-практ. конф. – Львів, 1991. – С. 67–68.

443. Магльований А.В. Виховання програмної стратегії ставлення молоді до власного здоров’я / А.В. Магльований // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. праць – Вип. 2. – Рівне: “Принт Хауз”, 2001. – С. 140–143.

444. Магльований А.В. Законодавча та программно-нормативна база як фактор розвитку фізичного виховання і спорту в системі вищих навчальних закладів освіти / А.В. Магльований, В.Г. Осінчук // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць. – Рівне: Принт Хауз, 2001. – Вип. 2. – С. 289–291.

445. Магльований А.В. Закономірності взаємозв’язку розумової і фізичної працездатності студентів і методи оптимізуючого управління цими засобами

фізичного виховання і спорту: автореф. дис. … докт. біол. наук: 05.13.09 /А.В. Магльований. – К.: Інст. кібернетики ім. В.М. Глушкова, 1993. – 36 с.

446. Макаренко А.С. Педагогические сочинения: в 8-ми томах / А.С. Макаренко; ред.: М.Й. Кондаков (гл. ред.) и др. – М.: Просвещение, 1983. – Т І. – 366 с.

447. Максимова В.Н. Акмеология: новое качество образования: Книга для педагога / В.Н. Максимова. – СПб.: Мзд-во РГПУ им. Герцена, 2002. – 99 с.

448. Маликов Н. Использование современных методических подходов к оценке физической подготовленности студентов / Н. Маликов, Л. Сущенко, Н. Богдановская // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Луцьк, 2005. – Т. 1. – С. 155–157.

449. Малиновский С.В. Универсальная комплексная система подготовки в физическом воспитании студентов / С.В. Малиновский // Теория и практика физической культуры, 1991. – № 6. – С. 16–17.

450. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: автореф. дис ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / О.О. Малімон. – Луцьк, ВДУ ім Л. Українки, 1999. – 19 с.

451. Малімон О.О. Ставлення студентів до фізичного виховання і спорту / О.О. Малімон, А.Я. Вольчинський, І.С. Кліш // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. IV Міжнар. наук.-практ. конф. – Київ – Вінниця: ДОВ "Вінниця", 2001. – С. 239–243.

452. Мамычкин В.Ф. Некоторые аспекты оптимизации процесса физического воспитания в вузах / В.Ф. Мамычкин, В.А. Зайцев, В.М. Варнахин // Теория и практика физической культуры. – № 1. – 1996. – С. 23–24.

453. Манько В.М. Ступенева підготовка інженерів-механіків сільськогосподарського виробництва: [монографія] / В.М. Манько, В.В. Іващенко. – К.: Наук.-метод. центр аграрної освіти, 2005. – 506 с.

454. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. – М.: Академия, 2001. – 320 с.

455. Маркова А.К. Психологические критерии и ступени профессионального учителя / А.К. Маркова // Педагогика. – 1995. – № 6. – С. 53–63.

456. Маркова А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М.: Просвещение, 1996. – 308 с.

457. Маркова А.К. Формирование мотивации учения / А.К. Маркова. – Просвещение, 1990. – 192 с.

458. Мартинюк О. Інноваційні технології в фізичному вихованні студентської молоді / О. Мартинюк // Спортивний вісник Придністров'я: наук.-теорет. журнал Дніпропетровського держ. інституту фіз. кул. і спорту, 2006. – № 2. – С. 113–116.

459. Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э.Г. Мартиросов – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 200 с.

460. Марчук В.Г. Напрями удосконалення системи оцінювання з фізичного виховання у вищій школі / В. Марчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Т. 1. – Луцьк, 2005. – С. 297–301.

461. Марчук В.Г. Розробка способу оцінки фізичного стану студентів-першокурсників / В.Г. Марчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Т. 1. – Луцьк, 2002. – С. 222–225.

462. Марчук В.Г. Розробка способу оцінки фізичного стану студентів-першокурсників / В.Г. Марчук // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізич. культ. та спорту. – Вип. 7. – Т. 2. – Львів: НВФ "Українські технології", 2003. – С. 193–196.

463. Марчук В.Г. Структура і рівні вихідного фізичного стану студентів віком 17–18 років / В.Г. Марчук // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. пр. – Вип. 2. – Рівне: "Принт Хауз", 2001. – С. 296–299.

464. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / А Маслоу; под общ. ред. Г.А. Балла, А.Н. Киричука, Д.А. Леоньтьева. – М.: Смысл, 1999. – 424 с.

465. Массовая физическая культура в вузе / Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяшова. – М.: Высшая школа, 1991. – 240 с.

466. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоертико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 544 с.

467. Материалы сайта “Учительская газета”, 1996–2010. – Режим доступу: www.ug/ru.

468. Махадаме А.Х. Структура физической подготовленности студенческой молодежи Иордании / А.Х. Махадаме // Теория и практика физической культуры, 1995. – № 7. – С. 58–59.

469. Машбиц Е.И. Психолого-педагогические проблемы компьютеризации обучения / Е.И. Машбиц. – М., Педагогика, 1988. – 192 с.

470. Мерлин В.С. Взаимоотношение типичных и индивидуальных особенностей темперамента / В.С. Мерлин // Вопросы психологии, 1970. – № 1. – С. 21–27.

471. Мерлин В.С. Структура личности: характер, способности, самосознание: Уч. пособ. к спецкурсу / В.С. Мерлин. – Пермь: ПГПИ, 1989. – 107 с.

472. Методика навчання і наукових досліджень у вищій школі: навч. посіб. / С.У. Гончаренко, П.М. Олійник, В.К. Федорченко та ін. / за ред. С.У. Гончаренка, П.М. Олійника. – К.: Вища шк., 2003. – 324 с.

473. Методика физического воспитания: учеб. пособие для ин-тов физич. культуры / Под общ. ред. И.М. Коряковского, М.В. Лейкиной, Л.Д. Штакельберга. – М.: Физкультура и спорт, 1940. – 520 с.

474. Микуля О.Н. Проектирование личностно-ориентированной технологи обучения студентов в условиях информатизации образовательного процесса вуза: дисс. … пед. наук: 13.00.04 / Олеся Николаевна Микуля. – Ставрополь, 2006. – 188 с.

475. Михайлов В.В. Организационно-методические основы поточно-круговой формы проведения учебного процесса по физическому воспитанию со студентами подготовительного отделения / В.В. Михайлов, Л.В. Хайкин // Теория и практика физической культуры, 1985. – № 7. – С. 42–44.

476. Михайлов С. Эмперическое социологическое исследование / С. Михайлов. – Пер. с болг. – М.: Прогресс, 1975. – 384 с.

477. Многоборья ГТО и таблица оценки / Сост. В. Семенченко. – Харьков, 1940. – 68 с.

478. Могендович М.Р. Рефлекторное взаимодействие локомоций и висцеральной систем / М.Р. Могендович. – М.: Медгиз, 1957. – 430 с.

479. Морзе Н.В. Основи методичної підготовки вчителя інформатики: [монографія]. / Морзе Н.В. – К.: Курс, 2003. – 372 с.

480. Москвін В.О. Фізична культура / В.О. Москвін. – Харьков, 1934. – 316 с.

481. Музика О.Л. Субєктно-ціннісний аналіз розвитку творчої особистості / О.Л. Музика // Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень / за ред. В.О. Моляко, О.Л. Музики. – Житомир: “Рута”, 2006. – С. 42–45.

482. Муравов И.В. Резервы морфофункциональной организации человека и развитие их в условиях спортивной тренировки / И.В. Муравов // Социальнобиологические проблемы физической культуры и спорта / Под ред. М.М. Бака, В.С. Бойко, С.С. Гурвича и др. – К.: Здоровья, 1983. – С. 140–141.

483. Наумов Б.А. Опыт работы специализации легкой атлетики в ЛГУ / Б.А. Наумов // Труды науч.-метод. конф. кафедры физ. воспит. ЛГУ. – Л., 1962. – 152 с.

484. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті. – К.: Вид-во “Шкільний світ”, 2001. – 16 с.

485. Нгуен Тан Зунг. Спортивные интересы и мотивация спортивной деятельности студентов Вьетнама / Нгуен Тан Зунг // Физическая культура и спорт в условиях рынка: проблемы управления, экономики, предпринимательства и права: мат. межд. симпозиума, М., 1994. – С. 31–35.

486. Небылицын В.Д. Основные свойства нервной системы человека / В.Д. Небелицын. – М.: Просвещение, 1966.

487. Нестеров В.Н. Динамика физического развития и физической подготовленности студентов при различных формах и направленности учебного процесса: автореф. дис. … канд. пед наук / В.Н. Нестеров. – Л., 1974. – 21 с.

488. Нестеров В.Н. Нормативные основы физического воспитания студенческой молодежи / Нестеров В.Н. – Минск: Высшая школа, 1980. – 96 с.

489. Нестреров А.А. Системная методология в научных исследованиях учебно-воспитательного процесса в вузе / А.А. Нестеров, Г.А. Шашкин, В.В. Миронов и др. / Под общ. ред. А.А. Сидорова. – Л.: Военный ин-т физич. культ., 1985. – 174 с.

490. Нифонтова Л.Н. Взаимосвязь уровня физической работоспособности, двигательного режима и производственной деятельности / Л.Н. Нифонтова // Теория и практика физической культуры. – № 8. –1983. – С. 28.

491. Ничкало Н.Г. Сучасні проблеми розвитку системи неперервної професійної освіти: вітчизняний і зарубіжний досвід / Н.Г. Ничкало // Неперервна професійна освіта: філософія, педагогічні парадигми, прогноз: [монографія] / [В.П. Андрущенко, І.А. Зязюн, В.Г. Кремень, С.Д. Максименко, Н.Г. Ничкало, С.О. Сисоєва, Я.В. Цехмістер, О.В. Чалий; за ред. В.Г. Кременя]. – К.: Наукова думка, 2003. – С. 345–448.

492. Ничкало Н.Г. Теоретико-методологічні проблеми неперервної професійної освіти / Н.Г. Ничкало // Національна освіта: традиції, інновації у контексті ідей Івана Огієнка: зб. наук. праць / [за ред. М.В. Левківського]. – К.–Житомир: ЖДПУ, 2002. – С. 23–30.

493. Ніколаєв С. Сучасні підходи до фізичного виховання студентів вищих закладів освіти / С. Ніколаєв // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Луцьк, 2002. – Т. 1. – С. 88–90.

494. Ніколайчук Г.І. Співвідношення спілкування та мовленнєвої діяльності у формуванні особистості / Г.І. Ніколайчук, Л.В. Терешко // Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процессу у школі та вузі: зб. наук. пр. – Рівне: Ліста, 2001. – С. 301–305.

495. Нісімчук А.С. Сучасні основи гуманізації навчання / А.С. Нісімчук, І.О. Смолюк // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні: матер. ІІ-ї всеукр. наук.-практ. конф. – Київ–Луцьк: Вежа, 1996. – С. 194–197.

496. Новиков К.А. Свобода воли и марксистский детерминизм / К.А. Новиков. – М.: Политиздат, 1981. – С. 124.

497. Новицкий Ю.В. Организационно-методический подход в индивидуализации процесса физического воспитания студентов: диссерт. канд. пед наук: 24.00.02 / Юрий Владимирович Новицкий. – К., 1997. – 181 с.

498. Носова Р.М. Индивидуально-диференцированный подход в физическом воспитании студентов I–IV курсов технического вуза: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Р.М. Носова. – М., 1988. – 24 с.

499. Образцов П.И. Проектирование и конструирование профессионально-ориентированной технологии обучения: учебно-методическое пособие / П.И. Образцов, А.И. Ахулкова, О.Ф. Черниченко / Под общ. ред. П.И. Образцова. – Орел: ОГУ, 2003. – 94 с.

500. Овеченко А.С. Организация и планирование работы курсов спортивного совершенствования в высшей школе: автореф. дис. … канд. наук. / А.С. Овеченко. – Л., 1953. – 24 с.

501. Огородников С.С. Индивидуализация самостоятельных заданий по физическому воспитанию студентов: автореф. дис. … канд пед наук: 13.00.04 / С.С. Огородников. – Минск, 1982. – 22 с.

502. Олексюк Л.М. Духовні почуття у світопереживанні особистості. автореф. дис. … канд. філос. наук / Л.М. Олексюк. – К., 1994. – С. 9.

503. Оливова В. Люди и игры. У истоков современного спорта / В. Оливова. – М.: Физкультура и спорт, 1985 – 240 с.

504. Опанасюк Ф.Г. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.-метод. посіб. / Ф.Г. Опанасюк, Г.П. Грибан – Житомир: Вид-во “Державний агроекологічний університет”, 2006. – 332 с.

505. Оптимизация физического воспитания студентов и подготовка студентов в вузе: матер. науч.-практ. конф., посвященной 70-летию Белорусского политехн. ин-та. – Минск: БПИ, 1991. – 282 с.

506. Орехов Л. Совершенствование физического воспитания студентов в экологически неблагоприятных условиях / Л. Орехов, А. Буркашов, Н. Мамбетов, Ж. Бозтаев // Фізична підготовленість та здоров'я населення: зб. матер. Міжнар. наук. симпозіуму – Одеса: ТЕС, 1998. – С. 195.

507. Осипов Л. Физкультурное движение в СССР: Пособие в объеме требований I и II ступени комплекса "Готов к труду и обороне СССР" / Л. Осипов. – М.: Физкультура и спорт, 1940. – 64 с.

508. Основи нових інформаційних технологій навчання: Посібник для вчителів / Ю.І. Машбиць, О.О. Гокунь, М.І. Жалдак, Н.В. Морзе та ін. / Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України; Інститут змісту і методів навчання. – К., 1997. – 260 с.

509. Основи харчування. Теорія та практичні застосування / За ред. Г.П. Грибана – Житомир: Вид-во "Рута", 2010. – 882 с.

510. Основы валеологии. Книга первая / Под общ. ред. В.П. Петленко. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 436 с.

511. Основы валеологии: учебн. пособие: в 3-х кн. / Под общ. ред. В.П. Петленко. – К.: Олимпийская литература, 1999. – Кн. 2. – 352 с.

512. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. – М., 1993.

513. Основы математической статистики // Под ред. В.С. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.

514. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техн. физ. культ. / Под общ. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.

515. Павлов И.П. Соч. – Т. 3, кн. 2. – Изд. 2-е. – М., Л.: АН СССР, 1951. – С. 269.

516. Палагнюк Т. Використання національних традицій у системі фізичного виховання молоді / Т. Палагнюк // Фізична культура, спорт та здоров’я нації: зб. наук. праць. – Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2004. – С. 104–108.

517. Паффенбаргер Р.С. Здоровый образ жизни / Р.С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.

518. Пашкевич Н.А. Физическое воспитание студентов МГУ / Н.А. Пашкевич // Теория и практика физической культуры. – № 8, 1955. – С. 27.

519. Педагоги и психологи высшей школы: учбн. пособие для студентов и аспирантов вузов / С.И. Самыгин, М.В. Буланова-Топоркова, А.В. Духнавиева и др. – Ростов: Феникс, 2002. – 544 с.

520. Педагогический энцеклопедический словарь / Э.Б. Абдуллин, О.А. Абдуллина, Э.А. Аблаев и др.; гл. ред. Б.М. Бим-Бад. – М.: Большая Российская Энциклопедия, 2002. – 526 с.

521. Первухіна С. Фізичне виховання як чинник всебічного формування особистості в період руминської окупації (1918–1939 рр) / С. Первухіна, Є. Бойко, В. Шпортій // Фізична культура, спорт та здоров’я нації: зб. наук. праць. – Вінниця, 2006. – С. 32–35.

522. Перегудов Ф.И. Введение в системный анализ / Ф.И. Перегудов, Ф.П. Тарасенко. – М.: Высшая школа, 1989. – 368 с.

523. Петленко В.П. Философия медицины / В.П. Петленко, Г.И. Царегородцев. – К.: Здоровье, 1979. – 232 с.

524. Петров Н.В. Спортивная специализация в вузах / Н.В. Петров // Легкая атлетика. – № 6, 1957. – С. 17–18.

525. Петровский А.В. развитие личности и проблемы ведущей деятельности / А.В. Петровский // Вопросы психологии. – 1987. – № 1. – С. 15–26.

526. Петровсъка Т. Вплив умов соціалізації студентів на їх уявлення про здоровий спосіб життя / Т. Петровська // Фізична культура, спорт здоров’я нації: зб. наук. пр. IV Міжнар. наук.-практ. конф. – Київ–Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2001. – С. 43–45.

527. Петрочко Ж.В. Утвердження цінностей професійної діяльності як вияв гуманізації навчально-виховного процесу у вищій школі / Ж.В. Петрочко // Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та вузі: зб. наук. пр. – Рівне: Ліста, 2001. – С. 342–345.

528. Пєхота О.М. Індивідуалізація підготовки вчителя / О.М. Пєхота // Індивідуалізація підготовки вчителя: проблеми, досвід, перспективи: [зб. статей]. – Миколаїв: МФНАУКМА, 1998. – С. 4–21.

529. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [текст] монографія /Л.П. Пилипей. – Суми: "ДВНЗ УАБС НБУ", 2009. – 312 с.

530. Пильненький В.В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоровя: автореф. дис. канд. … з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / В.В. Пильненький. – Львів: ЛДІФК, 2006. – 22 с.

531. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека / Е.А. Пирогова. – К.: Здоровье, 1989. – 168 с.

532. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – К.: Здоровья, 1986. – 152 с.

533. Пискова Д.М. Индивидуализация физического воспитания юношей 17–18 лет на основе учета структуры моторики: автореф. дисс. … канд пед. наук: 13.00.04 / Д.М. Пискова. – М.: ВНИИФКС, 1996. – 24 с.

534. Півень О. Особливості спортивно-масової роботи у вузах України в 1925–1930 рр. / О. Півень, Т. Курило // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Луцьк, 2005. – С. 77–80.

535. Пічугін М.Ф. Гирьовий спорт: навч. посіб. / М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук [та ін.]; за ред. Г.П. Грибана. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. – 880 с.

536. Пічугін М.Ф. Фізичне виховання військовослужбовців: навч. посіб. / М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук [та ін.]; за ред. Г.П. Грибана. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. – 820 с.

537. Пічугін М.Ф. Фізичне виховання: навч. посіб. / М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук [та ін.]– Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. – 472 с.

538. Пічурін В. Фізичне виховання в контексті психофізичної проблеми / В. Пічурін // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Луцьк, 2005. – С. 343–346.

539. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 149–179, 517–536.

540. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – С. 644–665, 705–720.

541. Платонов К.К. Система психологии и теории отражения / К.К. Платонов. – М.: Наука, 1982. – 310 с.

542. Платонов К.К. Способности и характер / К.К. Платонов // Теоретические проблемы психологии личности / Под ред. Е.В. Шороховой. – М.: Наука, 1974. – С. 187–208.

543. Плахтій П.Д. Тестування, оцінка та корекція функціонального стану школярів: навч. посіб. / П.Д. Плахтій. – Кам'янець-Подільський: КПДПУ, 1997. – 112 с.

544. Положення про заліки з фізичного виховання // Фізична культура і спорт: інформац. довідник з питань фіз. кул. та спорту / І.О. Куроченко. – К., 2004. – С. 503–506.

545. Положення про проведення Всеукраїнських ігор серед студентів аграрних вищих навчальних закладів у 2005–2008 рр. – К.: МАПУ, 2005. – 14 с.

546. Полунин И. Карающий меч АКАА: о проблемах студенческого спорта в США / И. Полунин // Спорт для всех, 1996. – № 2. – С. 5.

547. Пометун І.О. Формування громадської компетентності: погляд з позицій сучасної педагогічної науки / О.І. Пометун. // Вісник програм шкільних обмінів. – 2005. – № 23. – С. 18–24.

548. Постановление Совета Министов Республики Беларусь от 15 октября № 1574 "О мерах повышения эффективности физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов". – Минск, 1998.

549. Поташник М.М. Демократизация управления школою / М.М. Поташник. – М.: Знание, 1990. – 26 с.

550. Поташнюк Р.З. Соціально-екологічна сутність здоров'я / Р.З Поташнюк. – Луцьк: Надстир'я, 1995. – 92 с.

551. Пригожин И. Природа, наука и новая рациональность / И. Пригожин // Философия и жизнь. – 1991. – № 7. – С. 32–41.

552. Приступа Є.Н. Народна фізична культура українців / Є.Н. Приступа – Львів: УСА, 1995. – 254 с.

553. Приступа Є.Н. Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури: автореф. дис... д-ра пед. наук / Є.Н. Приступа. – К., 1996. – 48 с.

554. Приступа Є.Н. Тенденції розвитку фізичного виховання в Україні / Є.Н. Приступа // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. пр. – Рівне: Ліста, 1999. – С. 267–274.

555. Присяжнюк С.І. Біологічний вік та здоров'я студентської молоді [монографія] / С.І. Присяжнюк. – К.: Центр навчальної літератури, 2010. – 294 с.

556. Присяжнюк С.І. Підвищення розумової діяльності та фізичної працездатності студентів аграрних вищих навчальних закладів засобами активного відпочинку: метод реком / С.І. Присяжнюк, С.В. Гордєєва. – К.: НАУ, 2004. – 27 с.

557. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. посібник / С.І. Присяжнюк. – К.: Центр навчальної літератури, 2008. – 504 с.

558. Приходько В. Чи є перша українська навчальна програма з "Фізичного виховання" для вищих навчальних закладів програмою розвитку цієї дисципліни? / В. Приходько, В. Шуба, В. Шуба // Спортивний вісник Придністров'я: наук.-теорет. журнал Дніпропетровського держ. інституту фіз. кул. і спорту, 2004. – № 7. – С. 73–76.

559. Приходько В.В. Від аналізу ситуації до реформи вузівського предмета "фізична культура" (методологічний аспект) / В.В. Приходько, В.Є. Білогур // Формування збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як

обов'язковий компонент системи національної освіти: матер. між нар. наук.-практ. конф. – К.: ІЗМН, 1997. – С. 237–242.

560. Приходько В.В. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я: [навч. пос.] / В.В. Приходько, В.П. Кузьмінський / Заг. ред. і передм. А.Г. Чічкова. – Дніпропетровськ: Нац. гірничий ун-т, 2004. – 230 с.

561. Приходько В.В. Фізична культура, спорт та здоров'я студентської молоді / В.В. Приходько, В.М. Литвинов, В.В. Абрамов. – Дніпропетровськ: УДХТУ, 2000. – 148 с.

562. Про нормативні документи з фізичного виховання: Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді: Наказ Міністерства освіти України від 25.05.1998 р. – № 1887 / Офіційний вісник України. – № 132, 1998. – С. 156.

563. Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента. Наказ міністра освіти і науки України № 642 від 09.07. 2009 року.

564. Про підсумки проведення VIII літньої Універсіади України 2007 року. Наказ № 811 від 14.09.2007 року. – К.: МОНУ, 2007. – 10 с.

565. Програма і план занять з фізкультури в установах соцвиху та в організаціях молодих ленінців. – Харків, 1925. – 24 с.

566. Программа основного курса физического воспитания для студентов вузов. – М., 1948. – 83 с.

567. Программы физического воспитания молодежи / В.В. Белинович. – М., 1925. – 59 с.

568. Профилактика заболеваний средствами физической культуры и спорта. Зарубежный опыт: [тематическая подборка]. – // ВНИИФКС. – Вып. 1. – М., 1992. – 64 с.

569. Пышкало А.М. Методическая система обучения геометрии в начальной школе / Пышкало А.М. // Авторский доклад по монографии "Методика обучения геометрии в начальных классах", предст. на соиск. уч. степ. докт. пед. наук. – М., 1975. – 60 с.

570. Раевский Р.Т. Проблемы физической подготовленности современного человека и пути их решения на рубеже XXI века / Раевский Р.Т. // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. праць. – Вип. 2. – Рівне: “Принт Хауз”, 2001. – С. 169–172.

571. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическа подготовка студентов технических вузов [учебное пособие] / Раевский Р.Т. – М.: Высшая школа, 1985. – 136 с.

572. Раевский Р.Т. Физическое воспитание как действенный фактор обеспечения здоровья студенческой молодежи / Р.Т. Раевский // Спорт для всіх: Наук.-метод. журн. – № 1. – 2000. – С. 5–10.

573. Раевский Р.Т. Факторы здорового образа жизни как средство биологической защиты в условиях повышенной радиации и их использование молодежью / Р.Т. Раевский, В.П. Краснов // Фізична підготовленість та здоров’я населення: зб. матер. Міжнар. наук. симпозіуму – Одеса: ТЕС, 1998. – С. 192–193.

574. Раєвський Р.Т. Державне тестування фізичної підготовленості як фактор поліпшення фізичного виховання студентської молоді / Р. Раєвський, Є. Свирид, С. Канішевський // Студентський фізкультурно-спортивний рух в Україні на порозі XXI століття: тези допов. всеукр. наук.-практ. конф. – К., 1998. – С. 108–109.

575. Развивающее образование. Т. I: Диалог с В.В. Давыдовым. – М.: ППК и ПРО, 2002. – 254 с.

576. Ракитина Р.И. Оздоровительная физкультура для женщин / Р.И. Ракитина, Е.И. Подопригора. – К.: Здоровье, 1991. – 136 с.

577. Реблиц Г. Задачи и содержание физического воспитания в высших учебных заведениях ГДР / Г. Реблиц // Вопросы физического воспитания студентов, 1978. – Вып. 12. – С. 96–98.

578. Решитилова В. Обґрунтування методики використання засобів фізичної культури для активізації пізнавальних процесів дітей молодшого шкільного віку / В. Решетилова // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізич.

кул. та спорту. – Вип. 9. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2005. – Т. 4. – С. 22–25.

579. Ріпак І. Методика визначення рухової активності дорослого населення / І. Ріпак // Львівський державний інститут фізичної культури. – Львів, 2002. – 42 с.

580. Романенко В. Впровадження нових видів рухової активності для покращаня фізичного стану студенток ВНЗ / В. Романенко, Т. Красновецька, Л. Логачова // Фізична культура, спорт та здоров’я нації: зб. наук. праць. – Вип. 5. – Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2004. – С. 124–128.

581. Романенко В.А. Двигательные способности человека / В.А. Романенко. – Донецк: Новый мир, 1999. – 336 с.

582. Романенко В.В. Вплив різних режимів рухової активності на фізичний стан студенток в навчальних закладах гуманітарного профілю: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вихов. і спорту / В.В. Романенко. – Львів, 2003. – 26 с.

583. Романенко В.В. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів / В.В. Романенко, О.С. Куц. – Вінниця: ВДПУ, 2003. – 132 с.

584. Ротерс Т.Т. Естетичне виховання школярів на уроках фізичної культури / Т.Т. Ротерс // Фізична культура, спорт та здоровя нації: зб. наук. праць. – Вінниця, 2006. – С. 159–162.

585. Ротерс Т.Т. Методологічні засади взаємодії фізичного та естетичного виховання в процесі розвитку особистості / Т.Т. Ротерс // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 7. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2003. – Т. 3. – С. 9–11.

586. Рудницька О.П. Педагогіка: загальна і мистецька: Навч. посіб. / О.П. Рудницька. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2005. – 360 с.

587. Руководство рабочих и крестьянских кружков / К.Л. Ковзан. – Уралкнига, 1924. – 172 с.

588. Савченко В. Структурно-функціональна систематизація вищої фізкультурної освіти як потреба часу / В. Савченко, Л. Андрюшина, В. Вовк, В. Білогур // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Луцьк, 2002. – Том 1. – С. 94–96.

589. Савчук С. Кредитно-модульна організація навчального процесу з фізичного виховання у вищих технічних закладах освіти / С. Савчук, О. Радченко, І. Клеха, В. Базюк // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізич. культ. та спорту. – Вип. 10. – Т. 3. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2006. – С. 379–382.

590. Савчук С. Оптимізація рухової активності студентів вищого технічного закладу освіти / С. Савчук, С. Козіброцький, А.Іванова // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 8. – Т. 3. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2004. – С. 326–330.

591. Савчук С.А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / С.А. Савчук. – Рівне: Рівн. держ. гуманіт. ун-т, 2002. – 18 с.

592. Садовский В.Н. Основания общей теории систем / В.Н. Садовский // Логико-методологический аспект. – М: Наука, 1974. – 312 с.

593. Самоуков Ф.И. Буржуазное спортивно-гимнастическое движение в годы обострения общего кризиса капитализма / Ф.И. Самоуков // История физической культуры и спорта: учебник для ИФК. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – Гл. 15. – С. 185–190.

594. Самоуков Ф.И. Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны (1941–1945 гг.) / Ф.И. Самоуков // История физической культуры / Под ред. Ф.И. Самоукова. – М. : Физкультура и спорт, 1964. – Гл. 16. – С. 311–322.

595. Самоуков Ф.И. Физическая культура и спорт в капиталистических странах между двумя мировыми войнами / Ф.И. Самоуков // История физической культуры: учебник для ИФК / Под ред. В.В. Столбова. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – Гл. 7. – С. 117–147.

596. Самсутіна Н.М. Формування професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури у процесі фахової підготовки: автореф. дис. … канд.

пед. наук: 13.00.04 / Н.М. Самсутіна. – К., НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. – 24 с.

597. Саранцев Г.И. Теория, методика и технология обучения / Г.И. Саранцев // Педагогика, 1999. – № 1. – С. 19–24.

598. Сборник материалов по вопросам фической культури. – М., 1943. – С. 4.

599. Сборник постановлений о физкультуре. – М.: Физкультура и туризм, 1933. – 156 с.

600. Свіргунець В. Формування інтересів і мотивів до занять з фізичного виховання / В. Свіргунець // Вісник Технологічного університету Поділля. – № 5. – Ч. 3 (48). – Хмельницький, 2002 – С. 43–47.

601. Северцев В.А. Актуальные методологические проблемы образования / В.А. Северцев, Н.Н. Похомов, Б.М. Гассель // Совр. высш. шк., 1984. – № 4. – С. 17–47.

602. Семенець С.П. Теорія і практика розвивального навчання у системі методичної підготовки майбутніх учителів математики: дис. … докт. пед. наук: 13.00.04 / Сергій Петрович Семенець. – Житомир, 2011. – 510 с.

603. Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики: Учеб. пособие / Л.П. Сергиенко. – К.: Вища шк., 2004. – С. 132–139.

604. Сергієнко Л. Американська система тестів YMCA для визначення рухових здібностей у дітей і молоді / Л. Сергієнко // Фізичне виховання в школі, 2001. – № 1. – С. 43–48.

605. Сергієнко Л.П. Сучасні засоби активізації учбового процесу / Л.П. Сергієнко // Вісник Технологічного університету Поділля. – № 5. – Ч. 3 (48). – Хмельницький, 2002. – С. 32–35.

606. Сидорчук Н.Г. Основні тенденції розвитку системи професійно-педагогічної підготовки студентів університету в контексті вимог єдиного європейського освітнього простору / Н.Г. Сидорчук // Вісник ЖДУ ім. Івана Франка. – Житомир: ЖДУ, 2004. – Вип. 18. – С. 96–99.

607. Синергетическая парадигма. Многообразие поисков и подходов. – М.: Прогресс –Традиция, 2000. – 536 с.

608. Сисоєва С.О. Особистісно орієнтовані технології : сутність, специфіка, вимоги до проектування / С.О. Сисоєва // Професійна освіта: педагогіка і психологія. – Київ-Ченстохова, 2003. – С. 153–166.

609. Сіренко Р. Методичне забезпечення самостійної роботи з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / Р. Сіренко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Луцьк, 2005. – С. 186–189.

610. Сіренко Р. Фізичний стан як критерій якості процесу фізичного виховання студентів / Р. Сіренко, Т. Козакова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вип. 5.– Вінниця: ДОВ "Вінниця", 2004. – С. 140–144.

611. Скалкова Я. Методология и методы педагогического исследования / Я. Скалкова и др.; [пер. с чешск.]. – М.: Педагогика, 1989. – 224 с. – (Зарубежная школа и педагогика).

612. Скаткин М.Н. Проблемы современной дидактики / М.Н. Скаткин. – [2-е изд.]. – М.: Педагогика, 1984. – 95 с.

613. Сластенин В.А. Педагогика: Инновационная деятельность / В.А. Сластенин, Л.С. Подымова. – М.: Изд-во "Магистр", 1997. – 308 с.

614. Сластенин В.А. Професионализм педагогика: акмеологический контекст / В.А. Сластенин // Педагогическое образование и наука. – 2002. – № 4. – С. 4–9.

615. Сластенин В.А. Формирование личности учителя советской школы в процессе профессинальной подготовки / В.А. Сластенин. – М.: Просвещение, 1976. – 160 с.

616. Слєпкань З.І. Наукові засади педагогічного процесу у вищій школі: навчальний посібник / З.І. Слєпкань. – К.: Вища школа, 2005. – 240 с.

617. Слімаковський О.В. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні студентів: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і

спорту: 24.00.02 / О.В. Слімаковський. – Рівне: Рівненський держ. гуманітар. ун-т, 2001. – 20 с.

618. Смирнов В.И. Общая педагогика в тезисах, дефинициях, иллюстрациях / В.И. Смирнов. – М.: Педагогическое общество России, 1999. – 446 с.

619. Смурыгина Л.В. Содержание и методика самостоятельных занятий по физическому воспитанию со студентами специального отделения: автореф. дисс. канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.В. Смурыгина. – Ташкент: Узбецкий государ. ин-т физ. культуры, 1994. – 24 с.

620. Советская система физического воспитания / Под ред. Г.И. Кукушкина. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 536 с.

621. Соколов В.Н. Методические указания по самостоятельному проведению социологических исследований / В.Н. Соколов. – Одесса: ОНПУ, 2001. – 39 с.

622. Соколовський В.С. Концептуальні основи нової програми по фізичному вихованню в медичних вищих навчальних закладах / В.С. Соколовський // Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі: республ. зб. наук. праць III Всеукр. наук.-практ. конф. – Донецьк: ДонДМУ ім. М. Горького, 2001. – С. 17–19.

623. Соловьева Н.В. Здоровьесберегающая система образования в обеспечении формирования культуры здорового образа жизни учащихся: дисс. … канд. пед. наук: 13.00.01 – общая педагогика, история педагогики и образования / Соловьева Наталья Ивановна. – Ставрополь, 2005. – 195 с.

624. Солтик О. Визначення залежності формування концептуальної моделі діяльності викладача фізичного виховання від його психологічних властивостей / О. Солтик // Фізична культура, спорт та здоров’я нації: зб. наук. праць. – Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2004. – С. 322–325.

625. Социально-билогические проблемы физической культуры и спорта / М.М. Бака, В.С. Бойко, С.С. Гурвич, И.В. Муравов. – К.: Здоровье, 1983. – С. 13–23.

626. Спортивная метрология: [учебник для институтов физ. культуры] / под ред. В.М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.

627. Становлення і розвиток аграрної освіти та науки в Україні (з найдавніших часів до сьогодення) / Д.О. Мельничук, М.В. Зубець, Л.Ю. Беренштейн [та ін.]. – К.: НАУ, 2004. – 144 с.

628. Столбов В.В. История Физической культуры / В.В. Столбов, И.Г. Чудинов. – М.: Физкультура и спорт, 1962. – 208 с.

629. Столбов В.В. История физической культуры / В.В. Столбов, И.Г. Чудинов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 240 с.

630. Столбов В.В. История физической культуры / В.В. Столбов. – М.: Просвещение, 1989. – 288 с.

631. Столбов В.В. На пути к общенародному физкультурному движению / В.В. Столбов // История физической культуры и спорта / Под ред. В.В. Столбова. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – Гл. XIX . – С. 325–348.

632. Столбов В.В. Физическая культура и спорт в зарубежных странах в период между первой и второй мировыми войнами / В.В. Столбов // История физической культуры и спорта / Под ред. В.В. Столбова. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 123–129.

633. Столяров В.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) / В.И. Столяров, И.М. Быховская, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 1998. – № 5. – С.11–16.

634. Столяров В.И. Методологические принципы определения понятий в процессе научного исследования физической культуры и спорта / В.И. Столяров // Учебное пособие. – М., 1984. – 96 с.

635. Сулім В. Актуальні аспекти медичного забезпечення навчально-виховного процесу з фізичного виховання в сучасному вищому навчальному закладі / В. Сулім // Вісник Технологічного ун-ту Поділля. – Хмельницький, 2002. – № 5. – Ч. 3 (48). – С. 70–75.

636. Сурман Ю. Майстерня вченого: підручник для науковця / Ю. Сурман. – К.: Навч.-метод. центр “Консоціум із удосконаленням менеджмент-освіти в Україні”, 2006. – 302 с.

637. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей / А.Г. Сухарев. – М.: Медицина, 1991. – 272 с.

638. Сухомлинський В.О. Вибрані твори: в 5 т. / В.О. Сухомлинський. – К.: Вид-во “Радянська шк.”, 1976. – Т. 5. – 638 с.

639. Сущенко Л.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту: (теоретико-методологічний аспект): [монографія] / Л.П. Сущенко. – Запоріжжя: Запоріз. держ. ун-т, 2003. – 442 с.

640. Сущенко Л.П. Становлення і розвиток вітчизняної системи професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту: навч. посіб. / Л.П. Сущенко. – К.: Вид-во ПП “Екмо”, 2004. – 158 с.

641. Талызина Н.Ф. Формирование познавательной деятельности учащихся / Н.Ф. Талызина. – М.: Знание, 1983. – 96 с.

642. Тамбовский А.Н. Двигательная активность, зрение студентов / А.Н. Тамбовский, Р.Г. Бархударян // Физическая культура, спорт, туризм – в новых условиях развития стран СНГ: матер. межд. науч. конгресса. – Минск: Тессей, 1999. – С. 194–197.

643. Теория и методика физического воспитания / Под общ. ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979. – 360 с.

644. Теория и методика физического воспитания / Под ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т. 2. – 256 с.

645. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособ. для студ. пед. ин-тов и пед. училищ / Б.М. Шиян, Б.А. Ашмарин, Б.Н Минаев [и др.] / Под ред. Б.М. Шияна. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.

646. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов / Б.А. Ашмарин, М.Я. Виленский, К.Х. Гранталь [и др.] / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979. – 360 с.

647. Теория и методика физического воспитания: учебн. для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина [и др.] / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 288 с.

648. 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. – К.: Олімпійська література, 2008. – 392 с.

649. 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. – К.: Олімпійська література, 2008. – 368 с.

650. Теплов Б.М. Исследование свойств нервной системы как путь к изучению индивидуально-психологических различий. Избр. труды / Б.М. Теплов. – М.: Педагогика, 1985. – Т. II. – С. 137–168.

651. Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий / Б.М. Теплов. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1961. – С. 9–347.

652. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания / А.А. Тер-Ованесян. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 206 с.

653. Тимофеева Ю.В. Системный подход к проблеме совершенствования высшего образования / Ю.В. Тимофеева // Высш. образование в России, 1994. – № 2. – С. 116–124.

654. Тимошенко О.В. Оптимізація професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури: монографія / О.В. Тимошенко. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2008. – 421 с.

655. Тимошенко О.В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах: дис. … докт. пед. наук: 13.00.04 – теорія та методика професійної освіти / Олексій Валерійович Тимошенко. – К., 2009. – 593 с.

656. Тимошенко О.В. Теоретичні засади контролю знань і умінь майбутніх вчителів фізичної культури на основі застосування модульно-рейтингової технології оцінювання / О.В. Тимошенко // Педагогічний процес: теорія і практика. – К., 2007. – Вип. 2. – С. 125–134.

657. Тимошенко О.В. Технологія впровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу під час професійної підготовки майбутніх

вчителів фізичної культури / О.В. Тимошенко // Фізичне виховання в школі: наук.-метод. журн. – К., 2007. – № 4. – С. 48–52.

658. Титович А. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної культури / А. Титович, Р. Стасюк // Спортивний вісник Придністров'я: наук.-теор. жур. Дніпропетров. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту, 2006. – № 2. – С. 42–43.

659. Товт В. Впровадження елементів європейської системи перезарахування кредитів у фізичне виховання студентів в Україні / В.Товт, Л. Биба // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізич. культ. та спорту. – Вип. 10. – Т. 3. – Львів: НВФ "Українські технології", 2006. – С. 367–373.

660. Товт В. Моделювання процесу фізичного виховання студентів в залежності від характеру навчального навантаження та якості життя / В. Товт // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 9. – Т. 4. – Львів: НВФ "Українські технології", 2005. – С. 157–161.

661. Торопов А.И. Физическая культура и спорт в зарубежных странах / А.И. Торопов, Г.Д. Харабуга // История физической культуры и спорта: учеб. для ИФК / Под ред. В.В. Столбова. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – Гл. 5. – С. 64–68.

662. Третьяков М.О. Організація самостійних занять фізичною культурою та спортом студенток педагогічних вузів / М.О. Третьяков // Підготовка спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні: матер. респ. конф. – Ч. 4. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – С. 174–175.

663. Третьяков М.О. Правова і нормативна база навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищих закладах освіти України / М.О. Третьяков // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури і спорту. – Вип. 6. – Львів: Вид. дім "Панорама", 2002. – Т. 2. – С. 579–582.

664. Третьяков Н.А. Самостоятельные занятия в системе физического воспитания студенток педагогических вузов: автореф. дисс. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.А. Третьяков. – К., 1988. – 22 с.

665. Триус Ю.В. Компютерно-орієнтовані методичні системи навчання математичних дисциплін у ВНЗ: проблеми, стан і перспективи / Ю.В. Триус. – Режим доступу: http://www.iinpu.edu.ua/files|Zbirnik_KOSN/16/3/pdf. – С. 3–16.

666. Уемов А.И. Логика и методология системних исследований / А.И. Уемов, А.Ю. Цофнис, З. Пауль и др. – К.: Вища школа, 1977. – 256 с.

667. Усачова Г.М. Національні традиції українського виховання: минуле і сучасність / Г.М. Усачова // Духовність і художньо-естетична культура. Аналітичні розробки, пропозиції наукових та практичних керівників: міжвід. наук. зб. – К.: НДІ "Проблем людини", 2000. – Т. 17. – С. 135–142.

668. Утенко В.Н. Оздоровительная физическая культура в университетах США / В.Н. Утенко // Актуальные проблемы человеко-знания в сфере образовательной деятельности: мат. сессии БПА, Сант-П., 2000. – С. 81–82.

669. Ушинський К.Д. Вибрані педагогічні твори / К.Д. Ушинський. – К.: Радянська школа, 1983. – Т. 2. – 360 с.

670. Фалькова Н.І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей: автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. / Львівський держ. ін-т фіз. культ. – Львів, 2002. – 19 с.

671. Фанігіна О.Ю. Корекція фізичної підготовленості студенток вузу в процесі занять оздоровчими видами плавання: автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / О.Ю. Фанігіна. – К.: Національ. ун-т фіз. вих. і спорту України, 2005. – 19 с.

672. Фанігіна О.Ю. Раціональні параметри фізкультурно-оздоровчих занять аквааеробікою зі студентами вищих навчальних закладів віком 17–21 рік / О.Ю. Фанігіна // Теорія і методика фіз. вих. та спорту. – 2004. – № 1. – С. 41–47.

673. Федорова М.А. Педагогическая синергетика как основа моделирования и реализации деятельности преподавателя высшей школы: дисс. … канд. пед. наук: 13.00.08 / Федорова М.А. – Ставрополь, 2004. – 169 с.

674. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999. – 448 с.

675. Физическая культура. Общесоюзная базисная учебная программа для высших учебных заведений. – М., 1990. – 28 с.

676. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях за рубежом: [тематическая подборка] // ВНИИФКС. – Вып. 2. – М., 1992. – 78 с.

677. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях за рубежом: [тематическая подборка] // ВНИИФКС. – Вып. 1. – М., 1995. – 70 с.

678. Физическое воспитание студентов основного отделения: учеб. для студ. вузов / Под ред. Н.Я. Петрова, А.В. Медведя. – Минск, 1997. – 710 с.

679. Физическое воспитание, спорт и бизнес: теория и социальная политика: тез. междунар. науч.-практ. конф. / Под общ. ред. С.Д. Неверковича. – Минск, 1994. – 104 с.

680. Физическое воспитание. Комплексная программа для высших учебных заведений. – М.: Минвуз СССР, 1987. – 47 с.

681. Физическое воспитание. Программа для высших учебных заведений. – М.: Из-во Московского ун-та, 1975. – 84 с.

682. Физическое воспитание: Учебник / Под ред. В.А. Головина, В.А. Маслякова, А.В. Коробкова [и др.]. – М.: Высшая школа, 1983. – 392 с.

683. Филин В.П. Методы исследований в спорте / В.П. Филин, В.Г. Семенов, В.Г. Алабин [и др]. – Харьков: Основа, 1992. – 142 с.

684. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. – К.: МОНУ, 2003. – 44 с.

685. Фізичне виховання. Програма для сільськогосподарських вищих навчальних закладів з усіх спеціальностей. – К., 1995. – 35 с.

686. Філінков В.І. Система професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців машинобудівної промисловості: автореф. дис.. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Філінков В.І. – Львів: ЛДІФК, 2003. – 24 с.

687. Філь С.М. Історія фізичної культури: навчальний посібник / С.М. Філь, О.М. Худолій, Г.В. Малка / За ред. С.М. Філя. – Харків: “ОВС”, 2003. – С. 67–153.

688. Фіцула М.М. Педагогіка: навч. посіб. – Видання 2-ге / М.М. Фіцула. – К.: “Академвидав”, 2006. – С. 553–558.

689. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.

690. Фомин Ю.А. Системный подход и теория физической культуры (к дискуссии о системном анализе спорта) / Ю.А. Фомин // Теория и практика физической культуры, 1978. – № 6. – С. 56–58.

691. Фридман Л.М. Педагогический опыт глазами психолога: книга для учителя / Л.М. Фридман. – К.: Просвещение, 1987. – 238 с.

692. Фурман Ю. Удосконалення фізичного здоров'я молоді шляхом корекції аеробної та анаеробної продуктивності організму біговими навантаженнями / Ю. Фурман // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Т. 2. – Луцьк, 2005. – С. 118–120.

693. Харабуга Г.Д. Физическая культура и спорт в зарубежных странах во второй период нового времени / Г.Д. Харабуга // История физической культуры: Учеб. пособие / Ф.И. Самоуков [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – Гл. 6. – С. 98–116.

694. Харченко С.Я. Методология и методы социально-педагогических исследований: Учебно-метод. пособие / С.Я. Харченко, Н.С. Кратинов, А.Н. Чиж, В.А. Кратинова. – Луганск: Альма матер, 2001. – 212 с.

695. Хекен Г. Синергетика: Иерархии неустойчивостей в самоорганизующихся системах и устройствах / Г. Хакен; [пер. с англ.]. – М.: Мир, 1985. – 424 с.

696. Хлистов Е.А. Профилактика стрессовых состояний студентов / Е.А. Хлистов // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: матер.7-й науч.-практ. конф. по пробл. физич. восп. учащихся. – Коломна, 1997. – С. 343–344.

697. Хобта І.П. Філософський аналіз світогляду як передумова дослідження проблеми екологічної свідомості / І.П. Хобта // Наук.-теор. зб. Вісник ДААУ. – Житомир, ДААУ, 1998. – № 2. – С. 3–8.

698. Ходыкин А.В. Большое внимание здоровью студентов / А.В. Ходыкин // Теория и практика физической культуры, 1971. – № 12. – С. 55–58.

699. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебн. пособие для студентов высш. учебн. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Изд. центр “Академия”, 2000. – 480 с.

700. Хоули Эдвард Т. Оздоровительный фитнесс / Т. Хоули Эдвард, Б. Френкс. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

701. Хрипко Л.В. Оптимізація процесу фізичного виховання в аграрних вищих навчальних закладах України з використанням комп’ютерних технологій: автореф. дис. канд. наук. з фіз вих. і спорту: 24.00.02 / Л.В. Хрипко. – Львів, ЛДІФК, 2003. – 19 с.

702. Христинин В.И. Организация занятий по курсу физического совершенствования / В.И. Христинин // Вестник высшей школы, 1955. – № 5. – С. 34.

703. Хрущев С.В. О физическом воспитании студентов старших курсов / С.В. Хрущев, Т.М. Карпова // Здравохранение Российской федерации, 1963. – № 1. – С. 43.

704. Хуторской А. Ключевые компетенции. Технология конструирования / А. Хуторской // Народное образование, 2003. – № 5. – С. 55–61.

705. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації”. – К.: Держкомспорт України, 1998. – 46 с.

706. Цьось А. Закономірності розвитку фізичного виховання на території України / А. Цьось, В. Романюк, О. Бичук // Фізична культура, спорт та здоров’я нації: зб. наук. праць. – Вінниця, 2006. – С. 45–50.

707. Цьось А. Розвиток фізичного виховання на території України / А. Цьось // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Луцьк, 2005. – С. 97–103.

708. Цьось А.В. Національні традиції фізичного виховання / А.В. Цьось // Рідна школа, 1999. – № 10. – С. 23–27.

709. Цьось А.В. Традиції фізичної культури в Україні: стан та перспективи досліджень / А.В. Цьось // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і

спорту в Україні: зб. наук. праць. – Вип. 2. – Рівне: “Принт Хауз”, 2001. – С. 103–105.

710. Цьось А.В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців / А.В. Цьось. – Луцьк: Надстир’я, 2000. – 376 с.

711. Чаплигін В. Вплив факторів зовнішнього середовища на формування здоров’я людини / В. Чаплигін // Фізична культура, спорт та здоров’я нації: зб. наук. праць. – Вип. 5. – Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2004. – С. 509–513.

712. Чаусова Т.В. Психологические особенности мотивации учебной деятельности будущих инженеров-педагогов: дис. … канд. психол. наук: 19.00.07 / Татьяна Владимировна Чаусова. – К., 2004. – 254 с.

713. Чемякина Д.Н. Клуб на открытом воздухе / Д.Н. Чемякина. – М.: Советская Россия, 1988. – 142 с.

714. Черевков Е.М. Будь готов к труду и обороне СССР: пособ. по подготовке и сдаче норм комплекса ГТО / Е.М. Черевков. – М.: Физкультура и спорт, 1940. – 80 с.

715.Чернилевский Д.В. Дидактические технологии в высшей школе: учебн. пособ. для вузов / Д.В. Чернилевский. – М.: Юнти-Дана, 2002. – 438 с.

716. Чернобаб И.Ф. Основы формирования социальной активности студентов в процессе физкультурно-спортивных занятий / И.Ф. Чернобаб, Г.П. Грибан // Социально-экономические и научно-технические проблемы, развития народного хозяйства: тез. докл. област. науч.-технич. конф. – Ч. II. – Черкассы, 1990. – С. 77–78.

717. Чернобаб И.Ф. Пути повышения эффективности физического воспитания в вузах / И.Ф. Чернобаб, Г.П. Грибан, М.М. Чубаров // Физическая культура и спорт в повышении социальной активности студентов: сб. науч. трудов. – Умань, 1990. – С. 9–20.

718. Чернов В.Н. Проблемы национальной федерации студенческого спорта во Франции / В.Н. Чернов // Организация и управление физической культурой и спортом в зарубежных странах. – М., 1989. – Вып. 7. – С. 96–98.

719. Чубаров М.М. Условия совершенствования физического воспитания в вузах / М.М. Чубаров, Г.П. Грибан, И.Ф. Чернобаб // Информационно-методический вестник по физическому воспитанию студентов сельскохоз. вузов. – № I. – М., 1990. – С. 1–7.

720. Чудинов И.Г. Физическая культура и спорт в годы восстановления и реконструкции народного хозяйства / И.Г. Чудинов // История физической культуры: Учебн. пособие / Ф.И. Самоуков [и др.]. – Гл. XIV. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – С. 267–289.

721. Шапошников К.В. Контекстный подход в процессе формирования профессиональной компетентности будущих лингвистов-переводчиков: автореф. дисс. … канд. пед. наук: 13.00.04 / К.В. Шапошников. – Йошкар-Ола, 2006. – 26 с.

722. Шенкман С.Б. Возвращение к молодости или формула здоровья / С.Б. Шенкман // Исскуство быть здоровым / Сост. А.М. Чайковский, С.Б. Шенкман. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 351–352.

723. Шефер Й.В. Элексир бодрости / Й.В. Шефер. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 55 с.

724. Шибалкин Н.Н. Физическое воспитание студентов старших курсов / Н.Н. Шибалкин // Теория и практика физической культуры, 1971. – № 8 – С. 44–46.

725. Шилько В.Г. Модернизация системы физического воспитания студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности: дисс. … докт. пед. наук: 13.00.04 / Виктор Генрихович Шилько. – Томск, 2003. – 490 с.

726. Шиян Б.М. Система экспресс-оценки физического состояния и дифференцированные программы оздоровительного направления для студенческой молодежи / Б.М. Шиян, О.В. Дрозд // Фізична культура, спорт та здоров’я нації: мат. Міжнародної науково-практичної конференції. – Вінниця, 1998. – С. 122–124.

727. Шиян Б.М. Теорія та методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: навчальний посібник / Б.М. Шиян, О.М. Вацеба. – Тернопіль: навчальна книга. – Богдан, 2008. – 276 с.

728. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання / Б.М Шиян., В.Г. Папуша, Є.Н. Приступа – Львів: ЛОНМІО, 1996. – 220 с.

729. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання / Б.М. Шиян, В.Г. Папуша. – Тернопіль: Збруч, 2000. – 184 с.

730. Шиян Б.М. Система модельных показателей и нормативов физического развития и физической подготовленности населения (Прикарпатский регион УССР) / Б.М. Шиян, В.Б. Шпитальный, Б.К. Гуняди и др. // Заключ. отч. Тернопол. ГПИ. – Тернополь, 1985. – 75 с.

731. Шкребтій Ю.М. Перспективи удосконалення діючої в Україні системи фізичної культури і спорту / Ю.М. Шкребтій // Теорія і методика фізичного виховання: наук.-метод журнал. – № 2. – 2004. – Донецький НУ. – С. 54–61.

732. Шологон Р.П. Диференційний підхід до фізичних навантажень на заняттях із студентами спеціальної медичної групи / Р.П. Шологон // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні: матер. ІІ-ї всеукр. наук.-практ. конф. – Київ–Луцьк: Вежа, 1996. – С. 487–491.

733. Энцеклопедия профессионального образования: в 3-х томах / [под ред. С.Я. Батышева]. – М.: АПО, 1999. – Т. 2. – 440 с.

734. Юдин Б.Г. Методологический анализ как направление изучения науки / Б.Г. Юдин. – М.: Наука, 1986. – 260 с.

735. Юдин Э.Г. Системный подход и принципы деятельности. Методологические проблемы современной науки / Э.Г. Юдин. – М.: Наука, 1978. – 392 с.

736. Юхимчук В. До питання понятійного тлумачення словосполук “олімпійська освіта”, та “олімпійське виховання” / В. Юхимчук // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 9. – Т. 4. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2005. – С. 237–243.

737. Язловецький В.С. Основи лікувальної та оздоровчої фізичної культури: навч. посіб. / В.С. Язловецький. – Кіровоград: РВЦКДПУ ім. В. Винниченка – 2000. – 154 с.

738. Якиманская И.С. Разработка технологии личносно-ориентированного обучения / И.С. Якиманская // Вопросы психологии, 1995. – № 2. – С. 31–42.

739. Якимович В.С. Проектирование системы физического воспитания детей и молодежи на основе личностно-ориентированного образования: дисс. … докт. пед. наук: 13.00.04 / Виктор Степанович Якимович. – Волжский, 2002. – 401 с.

740. Яковлева Н.О. Проектирование как педагогический феномен / Н.О. Яковлева // Педагогика. – 2002. – № 6. – С. 8–14.

741. Якса Н.В. Основи педагогічних знань: навч. посіб. / Н.В. Якса. – К.: Знання, 2007. – 358 с.

742. Ясінський Є.А. Морфофункціональні закономірності серцево-судинної системи та фізичного стану студентів при різних напрямках навчального процесу з фізичного виховання: автореф. дис.. … канд.. біол.. наук: 14.03.02 / Є.А. Ясінський. – Харків: ХДМУ, 1996. – 24 с.

743. Akindutire I.O. Relationship between motivational pactors and student participation in sport in Nigerian universities/ Isaak Olu Akindutire // Jourmal of the international council for health, physical educational and recreation. – 1996. – Vol. XXVII. – № 4. – P. 12–15.

744. Astrand P.O. Human physical fitness with special reference to sex and age. / P.O. Astrand // Physiological rewiews. – 1956 – Vol. 36, № 3. – P. 121.

745. Astranol P.O. A monogram for calculation of an aerobic capacity (physical fitness) from pulse rate during submaximal Work / P.O. Astranol, J. Ruming // J. Appl. Physiol. – 1954. – Vol. 7. – P. 218–222.

746. Balsevich V.K. Experimental substantiation of schoolchildren physical education’s sportization / V.K. Balsevich, L.N. Progonyuk // 7-th International Congress of Physical Education & Sport. – Komotini, Greece. – 1999. – P. 187.

747. Balsevich V.K. Methodological Bases Of Human Onto-kineziology / V.K. Balsevich // The 6th Annual Congress of the European College of Sport Science. – Jyviaskila. – 2002. – P. 178.

748. Biddle S. Exercise and psychosocial health. Research Quarter for Exercise and Sport / S. Biddle. – 1995. – S. 292–297.

749. Blair S.H. Physical Activity: Important Contributor to Health and Function / S.H. Blair – Dallas, 1994. – 247 p.

750. Bojgey M. Scientifigue d'education physigye / M. Bojgey. – Paris: Masson et C-ie, editeurs libraries de L, tcaderie de medicine, 1933. – 317 p.

751. Bortz J. Carakterystyka morfoljgsczue wioslazy / J. Bortz // Rocznic naukowy A.W.F. – 1975. – R. 24. – P. 127–138.

752. Bouchard C. (1990). Exercise fithness, and health: The consensus statement / C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens, J.R. Sutton, B.D. McPherson (Eds.), Exercise, fitness, and health (pp. 3–28). Champaign, IL: Human Kinetics.

753. Bouchard C. Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts // C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens (Eds.). Physical activity, fitness, and health. – Champaign, IL: Human Kinetics, 1994. – P. 77–88.

754. Bouchard C. Testing anaerobic power and capacity / C. Bouchard, A.W. Taylor, J.A. Simoneau, S. Dulac // Physiological Testing of the high-performance Athlete. – Human kinetics, 1991. – P. 175–221.

755. Bray G.A. (1990). Exercise and Obesity / G.A. Bray // In: C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens, J.R. Sutton, B.D. McPherson (Eds.), Exercise, fitness, and health (pp. 497–510). Champaign, IL: Human Kinetics.

756. Burton A.C. (1995). Man in a cold envi-ronment / A.C. Burton, O.G. Edholm. – London: Edward Arnol.

757. Buskirk E.R. Age and aerobic power. –The rate of change in men and women / E.R. Buskirk, J.L. Hodgson // Federation Proceedings, 1987. – № 46. – P. 1824–1829.

758. Concepts of Physical Fitnes: with Laboratories / C.B. Corbin, R. Lindsey. – Eight edition. – [Madison]: Publishers, 1994. – 2789 p.

759. Correnti V. Olimpionike. Ricerche di antropologia morfologia Sull / V. Correnti, B. Zauli // Atletica Legerra. – 1960. – P. 236.

760. Dunn A.L. Exersise and the neurobiology of depression / A.L. Dunn, R.K. Dishman // In exercise and Sports Sports Sciences Reviews / Ed. J.O. Holloszy. – 1991. – P. 41–98.

761. Dustman R.E. Aerobic exercise training and improved neuropsychological function of older individuals / R.E. Dustman, R.O. Ruhling, E.V. Russell [et. al.] // Neurobiology of Agin. – № 5, 1984. – P. 35–42.

762. Fisher A.C. (1982). Psychological analysis of athletes' anxiety responses / A.C. Fisher & E.F.Zwart // Journal of Sport Psychology, 4, 139–158.

763. Fitness for life: An Individualized Approach / P.E. Allsen, J.M. Harrison, B. Vance. – 5 thed. – [Madison]: WBC. Brown and Benchmark Rublishess, 2003. – 260 p.

764. Fox K.R. The use of fitness tests / K.R. Fox, S.J. Biddle // Joperd. – 1988. – V. 59. – № 2. – P. 47–53.

765. Grenn H.J. What do tests measure? / H.J. Grenn // Physiological Testing of the high-performance Athlete. – Human kinetics, 1991. – P. 7–19.

766. Jahn F.L. Die deutsche Turukuust. Zur Einrichtung der Turuplatze / F.L. Jahn, E. Eiselen. – Berlin, 1816. – 188 s.

767. Jaskowski J. Morfologizue podstewy procesow selekcynych wszod mlodziezy uprawiajacej Lekkatletyka / J. Jaskowski // Rocznik naykowy WSWF. – Poznaniu, 1968. – № 16. – P. 15–44.

768. Kaman R.L. Justification of employee fitness programs: cost versus benefit / R.L. Kaman, J. Huckaby // Fitness in business, 1988. – Dec. – P. 90–95.

769. Kujal B. System vychovna v delans VCSSR a nektere teoretceke a metodologicke problem jeno vyzkumu / B. Kujal. – Praha, 1972. – S. 18.

770. Kun L. Egyetemes testneveles sporttortenet / L. Kun – Budapest: Sport, 1978. – 378 p.

771. Morgan V.P. Physical activity, fitness and depression / V.P. Morgan // Physical activity, fitness and health / C. Bouchard, R.J. Shepord, N. Stephens. – Champaign: Human Kinetics, 1994. – P. 851–867.

772. Nachemson A.L. (1990). Exercise, fitness, and back pain. In: C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens, J.R. Sutton, B.D. McPher-son (Eds.), Exercise, fitness, and health (pp. 533–540). Champaign, IL: Human Kinetics.

773. Nideffer R.M. (1976). Test of attentional and interpersonal style / R.M. Nideffer // Journal of Personality and Social Psychology, 34, 394–404.

774. Olivova V. Lide a hry / V. Olivova. – Praga: Olimpic, 1979. – 201 s.

775. Paliga Z. Sila sruwowa niesvi konczyn dolnych jako kriterium dodoru konkurencji asubkosciowosilowych / Z. Paliga // Lekkatlletyka. – 1987. – N 8. – P. 13–14.

776. Prentice W.E. Fitness for college and life / W.E. Prentice – 5-th ed. – Boston: WCB. McGraw-Hill, 1997. – 394 p.

777. Schwartz D. Career wellness II Fitness in business / D. Schwartz. – 1989. – V. 3. – № 4. – P. 138–140.

778. Shore G. Metrofit: a cost-effective fitness program / G. Shore, P. Pracad, M. Zroback // Fitness in business. – 1989. – V.3. – N 4. – P. 147–153.

779. Sport and recreational activities / D. Vood, F.F. Musker, J.E. Rink. – 11-th end. – Boston: WSB. Mcgraw-Hill, 1995. – 626 p.

780. Stephens T. (1990). Discussion: Behavioral adaptations to physical activivy. In: C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens, J.R. Sutton, B.D. McPherson (Eds.), Exercise, fitness, and health (pp. 399–405). – Champaign, IL: Human Kinetics.

781. Strassen B.A. Conceptual Model of Instruction / B.A. Strassen // Teaching Practice: Problem and Perspective / Strones E., Morris S. – Ind. 1992. – P. 172–186.

782. Sullivan R. The unfitness room / R. Sullivan // Sports illus traded. – 1989. – V. 7. – Nil. – P. 13.

783. Toshio Seaki. The characteristics of sociological research on sport organization in Japan / Seaki Toshio // International review for the sociology of sport, 1999. – Vol. 25. – № 25. – P. 109–123.

784. Vealey R. (1992). Personality in sport: A comprehensive view / R. Vealey. In T. Horn (Ed.), Advances in sport hsychology (pp. 23–59). Champaign, IL: Human Kinetics.

785. Vealey, R. (1989). Sport personality: A paradigmatic and methodological analysis / R. Vealey // Journal of Sport and Exercise Psychology, 11, 216–235.

786. Wolanski N. Zdrowie – srodowiskowe uwarunkovania i pozytywne mierniki / N. Wolanski // Zdow. Publ. – 1983. – 94. – Nr 5. – S. 259–265.

787. Zebrowski P.T. Symbol of symmetrical development: the reception of the Ymka in Poland / P.T. Zebrowski // The international jornal of the history of sport, 1997. – Vol. 8. – № 1. – P. 96–110.

788. Zuasz M.S., Eynon R.B., Macdonalds B. The body compositon, fat pattern and somatotype of young female gymnasts and swimmers / M.S. Zuasz, R.B. Eynon, B. Macdonalds. – “Anthropol Kozl.”, 1980. – 24. – N 1–2 – P. 283–289.

ДАНІ ПРО ВПРОВАДЖЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

1. Довідка про впровадження Харківського національного технічного університету сільського господарства ім. Петра Василенка.

2. Довідка про впровадження Житомирського національного агроекологічного університету.

3. Акт упровадження Житомирського національного агроекологічного університету.

4. Довідка про впровадження Вінницького національного аграрного університету.

5. Довідка про впровадження Уманського національного університету садівництва.

6. Акт упровадження Житомирського обласного управління з фізичного виховання та спорту.

7. Довідка про впровадження Білоцерківського національного аграрного університету.

8. Довідка про впровадження Дніпропетровського державного аграрного університету.

9. Довідка про впровадження Херсонського державного аграрного університету.

10. Довідка про впровадження Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту.

11. Довідка про впровадження Львівського державного університету фізичної культури.

12. Довідка про впровадження Полтавської державної аграрної академії.