

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»
Факультет фізичної культури та спорту
Кафедра фізичної культури та спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему

**ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ
ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ МАЮТЬ РІЗНИЙ РІВЕНЬ ЗДОРОВ'Я**

Виконала: студентка
групи 201-мФС
спеціальності 017 «Фізична
культура і спорт»
Вібла Валерія Геннадіївна

Керівник: Горголь П.С. доцент,
Заслужений працівник культури
України, завідувач кафедри
хореографії і танцювальних видів
спорту

Рецензент: Головань А.Л., голова
Всеукраїнського фізкультурно-
спортивного товариства «Колос»
у Полтавській області, Заслужений
працівник фізичної культури та
спорту України

Полтава 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»
Факультет фізичної культури та спорту
Кафедра фізичної культури та спорту

Пояснювальна записка

до кваліфікаційної роботи

магістра

на тему: « Особистісно-орієнтований підхід у фізичному вихованні студентів, які мають різний рівень здоров'я»

Виконала: студентка
групи 201-мФС
спеціальності 017 «Фізична
культура і спорт»
Вібла Валерія Геннадіївна

Керівник: Горголь П.С. доцент,
Заслужений працівник культури
України завідувач кафедри
хореографії і танцювальних видів
спорту

Рецензент: Головань А.Л., голова
Всеукраїнського фізкультурно-
спортивного товариства «Колос»
у Полтавській області, Заслужений
працівник фізичної культури та
спорту України

Полтава 2023

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

Освітній ступінь: магістр

Спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт»

Галузь знань: 01 «Освіта / Педагогіка»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри фізичної
культури та спорту

_____ Лариса ОНІЦУК

« _____ » _____ 2023 року

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТКИ

Вібли Валерії Генадіївни

1. Тема роботи «Особистісно-орієнтований підхід у фізичному вихованні студентів, які мають різний рівень здоров'я» та керівник роботи – Горголь П.С. доцент, Заслужений працівник культури України, затверджені наказом закладу вищої освіти від «04» вересня 2023 року № 986 - ФА

2. Строк подання студентом роботи «15» грудня 2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: методичні вказівки до виконання кваліфікаційної роботи, аналіз літературних джерел у розрізі досліджуваної теми.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що потрібно розробити):

- аналіз науково методичної літератури з проблеми дослідження;
- розроблення, наукове обґрунтування та експериментальна перевірка педагогічних умов реалізації заходів з оздоровчо-рекреаційної рухової активності;

– розроблення та експериментальна перевірка методичних рекомендацій щодо організації занять з оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентів.

5. Перелік графічного матеріалу: 2 таблиць, 1 рисунок, презентація до роботи (11 слайдів).

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1-4	Горголь П.С. доцент, Заслужений працівник культури України завідувач кафедри хореографії і танцювальних видів спорту	04.09.2023 р.	20.12.2023р.

7. Дата видачі завдання – 04.09.2023 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів (роботи)	Примітка
1.	Затвердження теми	04.09.2023 р.	
2.	Складання плану дослідження, змісту роботи	14.09.2023 р.	
3	Обґрунтування актуальності теми, опис категоріального апарату дослідження та методів дослідження (вступ)	15.09.23-22.09.23 рр.	
4.	Написання 1 розділу, висновків до першого розділу	23.09.23-29.09.23 рр.	
5.	Написання 2 розділу	01.10.23-18.10.23 рр.	
6.	Написання 3 розділу та висновків до третього розділу	19.10.23-20.11.23 рр.	
7.	Організація та проведення експериментального дослідження	20.10.23-01.12.23 рр.	
8.	Аналіз та опис результатів дослідження, написання висновків до четвертого розділу та загальних висновків	01.12.23-08.12.23 рр.	
9.	Підготовка електронної презентації	10.12.23 рр.	

10.	Підготовка доповіді, рецензування кваліфікаційної роботи	15.12.23 рр.- 19.12.23 рр.	
11.	Представлення роботи на кафедрі, Захист роботи	12.12.23 р. 19.01.24 р.	

Студентка _____ Валерія ВІБЛА

Керівник роботи _____ Петро ГОРГОЛЬ

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	6
ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ ДЛЯ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЗДОРОВ'Я	10
1.1. Особистісно-орієнтований підхід у теорії і практиці фізичного виховання	10
1.2. Особливості формування рухової культури студентів у ЗВО	20
1.3. Аналіз рівня фізичного здоров'я студентської молоді	28
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ	37
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	39
2.1. Методи досліджень	39
2.2. Організація дослідження	43
РОЗДІЛ 3. ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЗДОРОВ'Я	44
3.1. Дослідження ефективності особистісно-орієнтованого підходу за результатами фізичної підготовленості	44
3.2. Принципи організації особистісно-орієнтованого підходу на заняттях з фізичного виховання студентів	53
3.3. Організація і методика формування особистісних і професійних якостей студентів при реалізації особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні	62
ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ	71
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	73
ВИСНОВКИ	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	78
ДОДАТКИ	85

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЗВО – заклад вищої освіти

ЕГ – експериментальна група

КГ – контрольна група

ОГ – оздоровча гімнастика

ППФП – професійно-прикладна фізична підготовка

ЧСС – частота серцевих скорочень

ВСТУП

Актуальність теми. Основою стратегії вищої освіти на сучасному етапі стає гуманістична концепція, суть якої полягає у визнанні людини як найвищої цінності, пріоритету його прав на вільний розвиток і повноцінну реалізацію здібностей та інтересів (А. М. Алексюк [1], О. Басенко [4], М. Я. Віленський, [12], В. І. Загвязинский [22] та ін.). Дана стратегія передбачає переростання традиційної нормативно-функціональної моделі освіти в особистісно-орієнтовану. Ідея гуманізації передбачає здійснення принципово іншої спрямованості освіти, пов'язаної із загальним соціально-моральним і професійним розвитком студента.

В сукупності засобів, що забезпечують формування особової і професійної підготовленості студента, істотна роль належить фізичному вихованню, ефективність цілеспрямованого впливу якого зростає з врахуванням ряду чинників: регіональні особливості організації педагогічного процесу, специфіка майбутньої професійної діяльності, індивідуально-типологічні особливості студентів [56].

Необхідність обліку фізичної підготовленості і суб'єктивного досвіду студентів, спрямованості їх інтересів і мотивів є об'єктивною необхідністю при організації фізичного виховання у закладах вищої освіти. Сьогодні не можна не констатувати той факт, що, досягнувши певного рівня розвитку, фронтальний метод навчання загострив протиріччя між колективним здобуттям знань і індивідуальним рівнем їх засвоєння.

Підготовка студента в рамках реалізації принципу адекватності системи освіти до рівнів і особливостей розвитку та підготовки учнів висуває необхідність використання в педагогічній практиці особистісно-орієнтованого підходу. У науковій літературі накопичено потужний потенціал ідей індивідуалізації навчання в різних аспектах педагогічної діяльності і в плані розгляду проблеми в цілому: М. Р. Батіщева [5], В. П. Беспалько [8],

М. І. Воробйов [13], М. С. Герцик [14], А. Я. Корх [32], Т. Ю. Круцевич [36] та ін.

У масовій фізичній культурі окремі аспекти реалізації особистісно-орієнтованого підходу було використано в роботах В. В. Золочевського [24], О. М. Костенко [33], Є. В. Лисянської [42], М. Лук'янченко [44], Г. Й. Михайлишина [45], Л. П. Пилипея [51] та ін.

Проблема реалізації особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні студентів з різним рівнем здоров'я є однією з актуальних і, в той же час, недостатньо опрацьованою в теорії і практиці вищої освіти.

Виходячи з розглянутих факторів і виявлених протиріч, був зроблений вибір теми наукового дослідження.

Метою дослідження є обґрунтування сукупності педагогічних умов, що забезпечують ефективну реалізацію особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні студентів з різним рівнем здоров'я, спрямованого на формування особистісних і професійних якостей.

Об'єктом дослідження виступає фізичне виховання студентів ЗВО.

Предметом дослідження став особистісно-орієнтований підхід у фізичному вихованні студентів з різним рівнем здоров'я.

Відповідно до проблеми, предмету та мети дослідження сформульовані наступні **завдання**:

1. Виявити особливості впливу різних умов на процес фізичного виховання студентів.

2. Визначити педагогічні умови здійснення особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні студентів з різним рівнем здоров'я.

3. Вивчити динаміку мотивів студентів до занять фізичною культурою під впливом особистісно-орієнтованого підходу.

4. На основі отриманих даних розробити практичні рекомендації щодо використання особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні студентів з різним рівнем здоров'я.

Наукова новизна і теоретична значущість роботи полягає в тому, що:

- досліджено ефективність організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання в різних умовах на основі врахування індивідуальних здібностей, інтересів і сформованого досвіду студентів;

- науково обґрунтований і апробований варіант організації навчального процесу з фізичного виховання, що дозволяє нейтралізувати негативний вплив навколишнього середовища, шкідливих звичок на процес фізичного виховання, формування особистісних якостей студентів, стан їх здоров'я та фізичну підготовленість;

- отримані експериментальні матеріали, що характеризують внутрішні взаємозв'язки між фізичною підготовленістю, руховою активністю і ставленням до занять фізичною культурою студентів з різним рівнем здоров'я.

Практична значимість проведеного дослідження полягає в тому, що обґрунтована і розроблена експериментальна схема організації навчального процесу з фізичного виховання зі студентами з різним рівнем здоров'я на основі реалізації особистісно-орієнтованого підходу. Виявлено та експериментально перевірено педагогічні умови організації індивідуального підходу у фізичному вихованні у ЗВО. Розроблено та впроваджено в практику методичні матеріали щодо організації та проведення самостійних занять фізичною культурою для студентів.

Достовірність і обґрунтованість результатів забезпечена тривалим характером дослідження, використанням комплексу методів, адекватних поставленим меті та завданням, різноманітністю джерел інформації, поєднанням кількісного та якісного аналізу.

РОЗДІЛ 1

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО ДЛЯ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЗДОРОВ'Я

Виходячи з положення діалектики про те, що наукове дослідження повинне починатися з усвідомлення взаємозв'язку загального, особливого і одиничного, укладених в досліджуваному, ми вважаємо, що теоретичне пізнання має розглядати об'єкт дослідження в його різнобічних відносинах. Для вирішення проблеми реалізації особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні студентів з різними рівнем здоров'я нами проаналізовано сутність і значення принципів індивідуалізації у різних ракурсах. З цією метою вивчені передумови становлення і розвитку індивідуального підходу в навчанні і вихованні, досліджено, як дана проблема вирішується в різних напрямках трудової діяльності, визначено термінологічний апарат дослідження.

1.1. Особистісно-орієнтований підхід у теорії і практиці фізичного виховання

Будучи складовою частиною загальної культури і частиною професійної підготовки студентів до майбутньої трудової діяльності, фізичне виховання та фізична культура у ЗВО представлені як навчальні дисципліни і розглядається як найважливіший компонент розвитку особистості. Фізичне виховання відіграє істотну роль в реалізації як загальнопедагогічних, так і специфічних освітньо-виховних завдань, продиктованих потребами суспільства в доцільному впливі на людину, необхідності підготовки його до трудової та інших видів діяльності [37].

Забезпечення високого рівня розумової та фізичної працездатності,

навчально-пізнавальної діяльності студентів є однією з провідних соціальних функцій фізичного виховання у закладах вищої освіти і багато в чому визначає ефективність формування особистості студента як майбутнього фахівця.

Фізичне виховання є невід'ємною складовою частиною формування всебічно і гармонійно розвиненої особистості і надає різнобічну виховно-освітній вплив на студентів. У комплексі навчальних дисциплін фізичне виховання представлено як педагогічний процес, спрямований на розвиток готовності особистості до використання всіх цінностей фізичної культури для збереження і підтримання високого рівня працездатності не тільки в студентські роки, але і в подальшій професійній діяльності.

Серед виховних завдань, що вирішуються в процесі фізичного виховання, є як характерні тільки для фізичного виховання (виховання фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності), так і спільні з іншими сторонами виховання (розумове, моральне, трудове, валеологічне і естетичне). У комплексі ці завдання пов'язані з спрямованим формуванням особистості в дусі суспільної моралі, громадянськості. Без фізичного виховання жодна система виховання людини не може розглядатися як повноцінна. Фізична культура, як жоден вид культури, має великі потенційні можливості у формуванні всебічно розвиненої особистості [35]. За ствердженням Л. Н. Коганом [29] процес виховання всебічно розвиненої особистості розглядається:

- в участі особистості у всіх видах людської діяльності;
- у виявленні творчого потенціалу особистості;
- в розгляданні індивіда як комплексу позитивних якостей особистості.

Стосовно для фізичного виховання студентів, педагогічний ефект формування особистості повинен полягати не тільки в придбанні і розвитку рухового досвіду, а й в орієнтації даного досвіду до широкого спектру потреб з метою саморозвитку, самовиховання і самореалізації. Це вимагає від викладача застосування нових оригінальних методик і технологій навчання, спрямованих

на розвиток самостійності студентів і їх індивідуальності.

Виходячи з вище викладеного, можна визначити інтегральний критерій всебічно розвиненої особистості студента. Таким критерієм, на наш погляд, є вільна і найбільш повна реалізація особистості в різних видах діяльності, пов'язана зі здатністю до самореалізації і самоствердження в цих видах діяльності. Це і навчальна, і трудова, і науково-дослідницька, і фізкультурно-спортивна, і суспільно-корисна сфери діяльності студента в період навчання у ВНЗ. Розвиток особистості в даному аспекті вимагає індивідуалізації форм педагогічного впливу і вироблення на підставі цього у студентів індивідуального стилю навчальної діяльності. Даний факт дозволяє виділити принцип індивідуалізації як провідний при виборі форм і методів організації впливу на студента при розвитку його особистісного потенціалу.

Основним завданням фізичного виховання у ЗВО є найбільш повне розкриття фізкультурного потенціалу особистості студента, задоволення його фізичних потреб і розвиток задатків. Але при цьому не можна забувати про виховання фізичних якостей і розвитку психофізичних показників і функцій, що відповідають вимогам, що пред'являються майбутньої трудовою діяльністю. Вплив на організм студента при реалізації даного комплексу завдань повинно бути адекватним його фізичним можливостям, щоб не викликати перевтоми.

Процес фізичного виховання у ЗВО необхідно розглядати як складову частину загальної системи формування особистості фахівця. Тому вона повинна бути тісно пов'язана не тільки з фізичним вихованням, а й із загальним процесом навчання і виховання студентів, формуванням професійних знань, умінь і навичок. У цьому знаходить прояв один з дидактичних принципів – принцип єдності фізичного виховання і підготовки до майбутньої трудової діяльності.

Так як фізичне виховання є цілеспрямованим педагогічним процесом, то при організації та проведенні занять з фізичної культури діють крім специфічних принципів фізичного виховання і ряд педагогічних, таких як

принципи свідомості і активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності.

Фахівцями в галузі фізичної культури питання реалізації індивідуального підходу став розглядатися зі становленням і розвитком теорії і методики фізичного виховання як самостійної наукової дисципліни. Дидактичні та методичні принципи навчання і виховання стали складовою частиною педагогічного впливу у фізичній культурі і спорті.

У вітчизняній теорії та методики фізичного виховання розглядається нами принцип індивідуалізації належить до групи методичних принципів, що визначають закономірності педагогічного процесу. В силу цього, реалізація кожного індивідуального підходу є обов'язковою умовою при здійсненні освітніх і виховних завдань у фізичному вихованні.

Тривалий період свого розвитку фізична культура складалася, перш за все, під впливом практичних потреб суспільства в підготовці підростаючого покоління до праці, що виражалось в переважному формуванні рухових навичок та умінь, пов'язаних з майбутньою трудовою діяльністю. При цьому, розвиток особистості, індивідуальності в спорті і в масовій фізичній культурі визначалося провідним постулатом ще радянської педагогіки – всебічний розвиток особистості відповідно до тодішніх ідей комуністичного виховання. Але даний принцип не був підкріплений цілісними уявленнями про індивідуальність в процесі її формування. Для даного періоду характерним був той факт, що при формуванні фізичної культури студентів були практично не охоплені інтелектуальний і соціально-психологічний компоненти. У наявності був реальний розрив між фізичною культурою і загальною культурою, її духовний початок. Прагнення тих, хто займаються фізичною культурою і спортом до вдосконалення своїх фізичних показників не пов'язувалося з вдосконаленням їх в цілому.

Одним із суттєвих недоліків навчально-виховного процесу на даному етапі була недостатня орієнтованість діяльності педагога на формування

гармонійної особистості студента, що враховує його вже сформовану індивідуальність, здібності та інтереси. Підтвердження цьому ми знаходимо в словах М. М. Візитей [11]: "... якщо ми фізичні здібності людини не беремо як особистісні його здатності, якщо ми їх не використовуємо і не розвиваємо як такі, то ці здібності, зрозуміло, не можуть гармонійно поєднуватися з інтелектуальними, моральними, естетичними здібностями, які початково вступають і розглядаються як особистісні, соціальні і досконалість яких так само обов'язково для особистості розглянутого типу, як і досконалість фізична". Даний підхід привів до деформування не тільки системи фізичного виховання, але і системи виховання молоді в цілому.

На сучасному етапі індивідуальний підхід у фізичному вихованні знаходить своє відображення і в питаннях, що вивчаються педагогікою спорту. В ході численних процесів диференціації всередині педагогічних наук педагогіка спорту останнім часом починає проявляти себе як приватна і самостійна дисципліна в загальному комплексі педагогічних знань, збагачуючи при цьому і вносячи свій внесок в розвиток загальної педагогіки. Спочатку і сама педагогіка спорту, і коло проблем, що визначають її зміст, належали до загальної педагогіки, не дивлячись на специфічні завдання, які вирішуються в процесі фізичного виховання [34, 37].

Наукові різні дослідження з проблеми реалізації індивідуального і диференційованого підходів в галузі фізичної культури проводяться в двох напрямках: індивідуалізація тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації та індивідуальний підхід в масовій фізичній культурі. Незважаючи на схожість підходів до вирішення цієї проблеми і в спорті, і в масовій фізичній культурі, систематичні дослідження з питань реалізації індивідуального підходу у закладах вищої освіти розпочато порівняно недавно. Дослідження в цій області в даний час знаходяться в стадії накопичення емпіричних даних, розробки теоретико-методологічних основ дослідження проблеми, принципів і підходів індивідуального програмування фізичного навантаження.

Основними завданнями, що стоять перед фізичним вихованням студентів академій, університетів та інститутів в рамках останньої редакції навчальної програми з курсу "Фізична культура" визначено такі:

- формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури;
- установка на здоровий стиль життя;
- фізичне самовдосконалення і самовиховання;
- виховання потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок, що забезпечуються збереження і зміцнення здоров'я, психічне благополуччя;
- розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей, якостей і властивостей особистості;
- самовизначення у фізичній культурі [73].

Аналіз розвитку теорії індивідуалізації в галузі фізичної культури показав, що методологічним принципом виховання індивідуальний підхід стає в тому випадку, якщо він тісно пов'язаний з основними цілями виховання. А це, в свою чергу, має безпосередній взаємозв'язок з визначенням шляхів розвитку людини, вибором засобів і прийомів формування особистості. Його роль полягає в тому, що він вимагає, по-перше, враховувати вже сформовану індивідуальність людини, його індивідуальну реакцію на той чи інший виховний вплив; по-друге, виходити з індивідуальності як головної мети виховання.

Вміле дотримання цього принципу є запорукою оздоровчої спрямованості фізичного виховання, підвищення активності тих, хто займаються і підвищення ефективності навчально-виховного процесу в цілому. Індивідуальний підхід в процесі навчання і виховання необхідний при вирішенні будь-якого приватного завдання, що виражається в диференціації навчальних завдань і специфіки їх виконання, норм і шляхів педагогічного та фізичного впливу відповідно до індивідуальних особливостей і можливостей тих, хто займаються.

У плані вдосконалення фізичного виховання студентської молоді питання особистісно-орієнтованого навчання і виховання виступає як один з найбільш актуальних. Це пов'язано з тим, що як надмірне, неадекватне, фізичне навантаження, так само, як і недостатнє, негативно відбивається на здоров'ї студентів [9]. Однак, незважаючи на актуальність і давність постановки даної проблеми, вона є слабо розробленою як в теоретичному аспекті, так і організаційно-методичному. Основний з причин даного стану питання нам бачиться форма організації і проведення навчальних занять, в школі – класно-урочна, а у ЗВО – групова.

Виходячи з того, що необхідність реалізації індивідуального підходу у фізичному вихованні обумовлена достатніми відмінностями показників індивідуального розвитку фізичних якостей, бажань і потреб, від яких залежить результат навчального процесу, можна сформулювати основні напрямки реалізації на практиці особистісно-орієнтованого підходу, що розглядаються в нашому дослідженні.

Сучасні уявлення біології людини, психології, педагогіки, теорії і методики фізичного виховання сходяться в тому, що для оптимізації стану людини необхідний індивідуальний підхід. Пошук шляхів здійснення індивідуалізації у фізичному вихованні ведеться давно, але переважно на основі персоніфікації методик підготовки. Метою даних методик є досягнення середньостатистичних статевовікових норм рухової підготовленості. Але є один основний недолік даного підходу який полягає в тому, що середньостатистичний підхід нівелює всі індивідуальні особливості людини, вимагаючи повної однаковості.

Реалізуючи на навчальних заняттях програму рухових завдань, викладач прагне викликати в організмі студентів позитивні відповідні реакції, спрямовані на мобілізацію функціональних резервів. Це, в свою чергу, повинно привести до адаптаційних перебудов в організмі тих, хто займаються. Дані позитивні зрушення можливі лише тоді, коли рівень фізичного впливу відповідає

функціональним можливостям студентів.

Для успішного вирішення навчальних завдань, що стоять перед фізичним вихованням у ЗВО, в тому числі успішного освоєння практичного розділу навчальної програми, багатьма авторами пропонується розподіляти студентів на підгрупи на основі врахування їх фіз. підготовленості з метою диференціювання навчальних вимог. При цьому пропонуються різні, часом навіть суперечливі, підходи до розподілу студентів в залежності від спрямованості навчального процесу. Поступово ускладнюючи в процесі навчання завдання і підвищуючи фізичні навантаження, на думку авторів, можна підвести тих, хто займаються з низьким рівнем готовності до виконання вправ на максимальному рівні, передбаченої навчальною програмою [31, 43, 49].

На жаль, науково-педагогічні працівники дуже часто здійснюють особистісно-орієнтований підхід на основі власних інтуїтивних уявлень, особистого досвіду професійної діяльності або суб'єктивних відчуттів самих студентів. Питання визначення і використання об'єктивних критеріїв для здійснення індивідуального підходу – це один з найважливіших питань, що стоять перед педагогом. Який показник або група показників будуть об'єктивними критеріями? У роботах як вітчизняних, так і зарубіжних авторів [21, 33, 58] немає одної єдиної думки з цього приводу. Дослідники висувають різні критерії, що лежать в основі особистісно-орієнтованого підходу у навчанні.

Ряд авторів Б. Ф. Курдюков [38], Н. А. Овчиннікова [48]; Ю. В. Суббота [65], О. Тимошенко [68], М. Ф. Хорохуша [72] як критерій диференційованого підходу пропонують використовувати показники відстаючих фізичних якостей. В. А. Єрмаков [27] розглядає як критерій домінуючі фізичні показники.

У багатьох роботах вітчизняних фахівців пропонується з метою індивідуалізації педагогічних впливів використання комплексної оцінки фізичної підготовленості [52, 71, 74, 76]. Причому комплексна оцінка має

велике значення при організації занять загально-фізичної спрямованості. Але поняття фізичної підготовленості є багатофакторним, тому необхідно визначити групу показників, які будуть досить достовірно характеризувати рівень функціональної підготовленості при виконанні фізичних вправ. Різними авторами з метою отримання комплексної оцінки фізичної підготовленості для диференціації фізичних навантажень пропонувалися різні методики і комплексні тести, які складаються з 1–2 до 15 і більше тестованих показників [12, 24, 35, 46]. Дуже часто в якості узагальненого показника багатьма педагогами використовувалося визначення фізичної працездатності (степ-тест, PWC170, МПК, тест Купера та ін.).

Р. А. Дубинський і В. Б. Пагієв [18] розробив алгоритм комп'ютерної обробки антропометричних показників з метою диференційованого планування занять з фізичного виховання. Диференціація в даному випадку ґрунтується на відхиленні антропометричних показників кожного досліджуваного від належних. Але в даному випадку не враховуються показники фізичної та функціональної підготовленості.

В. І. Беловим [6] був розроблений комплексний показник рівня здоров'я, що включає в себе обробку 18 показників. Ці показники умовно розділені на чотири блоки: фізіологічні показники, фізична підготовленість, спосіб життя і захворюваність.

Великий інтерес у фахівців з фізичної культури та спорту викликала методика, розроблена колективом авторів [7, 11, 14, 19]. Концепція індивідуального підходу, розроблена авторами, базується на обліку природного різноякісності властивостей людей. Обґрунтуванням методики, розробленої В. В. Зайцевої, В. Д. Сонькіну та С. І. Ізак [23] служить експериментальне підтвердження того факту, що представники різних типів конституції суттєво відрізняються не тільки за показниками фізичного розвитку, але і по цілому ряду характеристик нейрофізичного статусу, в тому числі по руховим можливостям. Ці відмінності, на думку авторів, обумовлені вродженими

особливостями організму і повинні враховуватися в процесі фізичного виховання. Авторами розроблені практичні методи щодо реалізації індивідуального підходу на основі математичного моделювання та застосування комп'ютерних технологій. Створена авторами на основі дослідження комп'ютерна програма, яка використовується для організації масових обстежень і формує об'єднану оцінку фізичної підготовленості, отримала назву "Віта-комплекс" [23].

В даний час в спеціальній літературі знаходить відображення питання про індивідуальний підхід при оцінці фізичної підготовленості. Авторами проекту тимчасового освітнього стандарту вважається виконання норм фізичної підготовленості обов'язковим, тим, хто займаються досить мати позитивну динаміку результатів в тестових вправах. Ми згодні з думкою В. В. Зайцевої [23], що норматив у фізичному вихованні є інструментом для постановки навчального завдання, контролю і стимулювання студента. Він впливає на самооцінку і соціальний статус особистості в навчальному колективі.

Але, незважаючи на лібералізацію в організації фізичного виховання у ЗВО, заняття проводяться в навчальних групах, в яких займаються студенти з різним рівнем функціональної і фізичної підготовленості, з різними антропометричними показниками і різними особистісними вимогами до фізичного виховання.

Однак, різноманітність цікавих і вельми значущих даних ускладнює вирішення питання про найбільш ефективну систему особистісно-орієнтованого підходу в процесі фізичного виховання студентської молоді з різним рівнем здоров'я. Внаслідок недостатньої розробленості проблеми вибору критеріїв індивідуального підходу, відсутні чітко визначені варіанти диференційованого навчання як найбільш прийнятної методу організації навчальних занять в умовах групового навчання. Разом з тим, питання, що стосуються пошуку оптимальних критеріїв для комплектації навчальних груп, як свідчить ряд авторів, ще недостатньо вирішені.

Таким чином, інтегральна педагогічна оцінка рівня фізичної підготовленості і розроблена на її основі комп'ютерна програма повинні стати ефективним засобом при програмно-цільовому управлінні навчально-виховним процесом з фізичного виховання студентів і дієвим інструментом повсякденної роботи педагогів.

1.2. Особливості формування рухової культури студентів у ЗВО

На сучасному етапі успіхи вищої школи в галузі фізичної культури і спорту залежать від рівня активності і свідомості студентів, їх ставлення до фізичного виховання як до навчальної дисципліни. Але разом з тим існують певні витрати в організації навчального процесу, що роблять негативний вплив на відвідуваність студентами практичних занять, їх активність та ініціативність на них.

Фізична культура і процес формування здорового способу життя у молоді в даний час переживають дуже відповідальний період. Належить вирішити комплекс надзвичайно складних і в той же час важливих питань. До їх числа відноситься проблема зміцнення здоров'я людний, збільшення тривалості їх активної життєдіяльності.

Оптимальний фізичний розвиток і підготовленість, міцне здоров'я і працездатність становлять основу творчого ставлення до оволодіння професійної майстерності майбутніх фахівців. Однак, як показують дослідження потреба у фізичному самовдосконаленні у значній частині студентів не сформована, вони не усвідомлюють важливості фізкультурно-оздоровчих занять в організації здорового способу життя. Ми вважаємо, що залучення студентської молоді до спортивних секцій за інтересами, збільшення обсягу теоретичних знань і методичних умінь з фізичної культури, поліпшені

педагогічні умови – все це буде сприяти вирішенню протиріч між зростаючими вимогами до підвищеної психофізіологічної активності студентів з одного боку і низьким рівнем їх рухової активності – з іншого [16].

Під впливом систематичних занять студент стає активнішою не тільки в спорті, але і в інших сферах. Він стає вольовою, товариською, «легшою на підйом», прагне частіше з'являтися в суспільстві, отримує велике задоволення від спілкування з людьми [17].

Студенти, захоплені яким-небудь видом спорту, не потрапляють в групу ризику, тому що заняття фізичною культурою і спортом дозволяють навчитися повноцінно розслабляти своє тіло і, отже, знімати як м'язову, так і емоційну напругу [20].

Фізична культура і спорт у ЗВО є структурою цілісного процесу вузівської освіти, який спрямований не тільки на формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей, але і орієнтований на підготовку фахівця, здатного організувати і вести здоровий спосіб життя. Освітня спрямованість вузівської теоретичної підготовки в питаннях фізичного виховання дозволяє студенту вибрати індивідуальні шляхи рекреації не тільки в період навчання, а й озброює його знаннями в області організації фізичної активності в подальшій трудовій діяльності.

Метою фізичного виховання у ЗВО є сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців.

У процесі навчання у закладах вищої освіти за курсом фізичного виховання передбачається рішення наступних завдань:

- виховання у студентів високих моральних, вольових і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці;
- збереження і покращення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності протягом усього періоду навчання;
- всебічна фізична підготовка студентів;

- професійно-прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей їх майбутньої трудової діяльності;
- здобуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичного виховання і спортивного тренування,
- підготовка до роботи в якості громадських інструкторів, тренерів і суддів;
- вдосконалення спортивною майстерності студентів або спортсменів;
- виховання у студентів переконаності в необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом.

Фізичне виховання у ЗВО проводиться протягом усього періоду навчання студентів і здійснюється в різноманітних формах, які взаємопов'язані, доповнюють один одного і являють собою єдиний процес фізичного виховання студентів.

Навчальні заняття є основною формою фізичного виховання у ЗВО. Вони плануються в навчальних планах за всіма спеціальностями, і їх проведення забезпечує НПП кафедр фізичного виховання.

Самостійні заняття, сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, ускорюють процес фізичного вдосконалення. Вони є одним із шляхів впровадження фізичної культури і спорту в побут і дозвілля студентів. Поруч із навчальними заняттями правильно організовані самостійні заняття забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання [69].

У проведенні самостійних тренувань для студентів з різним рівнем здоров'я, найбільшого поширення набули заняття спортивними іграми, атлетичною гімнастикою, оздоровчим бігом, лижними прогулянками. Останнім часом у студенток зростаючої популярності стали користуватися оздоровчою гімнастикою, аеробікою, шейпінгом тощо.

Фізичні вправи в режимі дня спрямовані на здоров'язбереження, зміцнення здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності,

оздоровлення умов навчальної праці, побуту і відпочинку студентів, збільшення бюджету часу на фізичне виховання.

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

Зміст курсу фізичного виховання регламентується державною навчальною програмою для ЗВО «Фізична культура».

Навчальний матеріал програми передбачає вирішення завдань фізичного виховання студентів і складається з теоретичного та практичного розділів.

Зміст теоретичного розділу програми передбачає оволодіння студентами знаннями з основ теорії та методики фізичного виховання. Теоретичні знання повідомляються у формі лекцій, систематичних бесід, та практичних заняттях, а також шляхом самостійного вивчення студентами навчальної, методичної та спеціальної літератури.

Поряд з навчальним матеріалом для всіх навчальних відділень програма включає матеріал для спеціального навчального відділення і матеріал за видами спорту для навчального відділення спортивного вдосконалення.

Програма визначає особливості навчання в кожному навчальному відділенні з урахуванням спрямованості їх роботи.

Основним принципом при визначенні змісту роботи в різних навчальних відділеннях є диференційований підхід до навчально-виховного процесу.

Його сутність полягає в тому, що навчальний матеріал формується для кожного навчального відділення з урахуванням статі, рівня фізичного розвитку,

фізичної і спортивно-технічної підготовленості студентів. Кожне відділення має особливості комплектування, специфічні завдання. Основою для вирішення цих завдань слугує система організаційних форм і методів навчання. Ця система об'єднує традиційні методичні принципи і прийоми фізичної підготовки з новітніми методами організації передачі і засвоєння матеріалу, передбачає чітку регламентацію співвідношення обсягу і інтенсивності фізичного навантаження, послідовності навчання, чергування різних видів і форм навчальної роботи.

Першим критерієм розподілу студентів за навчальними відділеннями є результати їх медичного обстеження, яке проводиться на кожному курсі з початком навчального року.

Після проходження обстеження лікар визначає стан здоров'я, фізичний розвиток кожного студента і розподіляє його в одну з медичних груп: основну, підготовчу або спеціальну.

Другим критерієм є рівень фізичної і спортивно-технічної підготовленості, який визначається на перших заняттях після перевірки стану фізичної і спортивно-технічної підготовленості за контрольними вправами та нормативами програми з фізичного виховання.

В результаті медичного обстеження і контрольних перевірок фізичної і спортивно-технічної підготовленості на підготовче навчальне відділення зараховуються студенти, віднесені за станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку і підготовленості до основної і підготовчої медичних груп.

Розподіл за навчальними групами цього відділення проводиться з урахуванням статі та рівня фізичної підготовленості.

У методиці проведення занять в цих групах дуже важливий облік принципу поступовості в підвищенні вимог до оволодіння руховими навичками і вміннями, розвитку фізичних якостей і дозування фізичного навантаження. Зміст практичних занять у цьому відділенні складається з програмного матеріалу, обов'язкового для всіх навчальних відділень, професійно-прикладної

фізичної підготовки а також різних засобів, спрямованих на оволодіння спортивними навичками та прищеплення студентам інтересу до занять спортом.

У навчальні групи відділення спортивного вдосконалення зараховуються студенти основної медичної групи, які виконували контрольні вправи і нормативи, необхідні для зарахування до відповідної групи відділення спортивного вдосконалення.

На спеціальне навчальне відділення зараховуються студенти, віднесені за даними медичного обстеження в спеціальну медичну групу.

Навчальні групи цього відділення комплектуються з урахуванням статі, характеру захворювання і функціональних можливостей організму студентів.

Навчальний процес з фізичного виховання в спеціальному навчальному відділенні переважно спрямований на:

- зміцнення здоров'я;
- загартовування організму;
- підвищення рівня фізичної працездатності;
- можливе усунення функціональних відхилень у фізичному розвитку;
- ліквідацію залишкових явищ після перенесених захворювань;
- придбання необхідних і допустимих для студентів професійно-

прикладних умінь і навичок.

Навчальні групи всіх навчальних відділень закріплюються за викладачами фізичного виховання на весь період навчання. Якщо у студентів спеціального і підготовчого навчальних відділень в процесі навчальних занять поліпшився стан здоров'я, фізичний розвиток та підготовленість, то вони на підставі висновку лікаря і рішення кафедри після закінчення навчального року (або семестру) переводяться в наступну медичну групу чи навчальне відділення. Якщо в результаті хвороби або інших об'єктивних причин спостерігається погіршення стану здоров'я, то студенти перетворюються на спеціальну медичну групу в будь-який час навчального року.

В процесі проходження курсу фізичного виховання кожен студент

зобов'язаний: систематично відвідувати заняття з фізичного виховання (теоретичні та практичні) в дні та години, передбачені навчальним розкладом; підвищувати свою фізичну підготовку і виконувати вимоги і норми та вдосконалювати спортивну майстерність; виконувати контрольні вправи і нормативи, здавати заліки з фізичного виховання в установлені строки; дотримуватися раціонального режиму навчання, відпочинку і харчування; регулярно займатися гігієнічною гімнастикою, самостійно займатися фізичними вправами і спортом, використовуючи консультації викладача; активно брати участь у масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходах у навчальній групі, на курсі, факультеті, у ЗВО; проходити медичне обстеження у встановлений термін, здійснювати самоконтроль за станом здоров'я, фізичного розвитку, за фізичною і спортивною підготовкою; мати вдало підібраний спортивний костюм і спортивне взуття, відповідно виду занять [50, 55, 67].

Шлях вдосконалення навчального процесу у ЗВО з метою формування рухової культури студентської молоді є включення в систему фізичної підготовки комплексів оздоровчої гімнастики, для чого не потрібно коштовного обладнання та інвентарю, заняття можна проводити в будь-якій спортивній залі.

Оздоровча гімнастика – один з найбільш масових і доступних сьогодні видів фізичної культури, хоча вона порівняно молода, вивчення людством її основних складових, має багатовікову історію.

У людини налічується близько 600 м'язів, і, звичайно, неможливо приділяти увагу розвитку кожної з них. Але вправи оздоровчої гімнастики настільки різноманітні, що дозволяють включати в роботу одночасно велику кількість м'язових груп. Крім того, комплекси ОГ, виконуються з великою інтенсивністю, що дозволяє удосконалювати аеробно-анаеробні можливості організму, і сприяють розвитку загальної витривалості. Відповідь організму на підвищену потребу в кисні при виконанні комплексу ОГ проявляється в наступних позитивних фізичних зрушеннях:

- зміцнюється серцевий м'язів, краще забезпечується кров'ю;
- збільшується об'єм легеней, а це пов'язують з більш високою тривалістю життя;
- зміцнюється кісткова система;
- підвищується працездатність;
- стабілізується вагозростовий показник.

Секції оздоровчої гімнастики сьогодні об'єднують велику кількість юнаків і дівчат, охочих займатися цим видом спорту. ОГ в своєму розпорядженні необмеженим вибором рухів, що впливають на всі частини тіла, на розвиток всіх фізичних якостей, таких, як спритність, гнучкість, пластичність, витривалість. Ці заняття організовує рух, підвищує настрій тих, хто займаються. Позитивні емоції викликають прагнення виконувати рухи енергійніше, що посилює їх вплив на організм. Заняття ОГ посилюють аеробні та анаеробні процеси в організмі. Відбувається це за рахунок стимуляції серцевої і дихальної діяльності за допомогою циклічних рухів – бігу, стрибків, танцю. Молодь у ЗВО, яка систематично займаються ОГ, задовольняє свою потребу в отриманні емоційного комфорту, знімають втому, спілкуються один з одним, виступають на змаганнях – все це допомагає їм вирішити проблему вільного часу.

Оздоровча гімнастика є ефективною формою фізичної культури особливо для груп з різною фізичною підготовкою. ОГ рекомендується при хронічних стресових станах, неврозах, емоційної нестабільності. Активізація рухової діяльності потребує застосування адекватних засобів фізичного виховання, має не тільки велике біологічне значення, а й носить виховний характер [61, 63].

Систематичні заняття оздоровчою гімнастикою, включені в обов'язковий навчально-виховний процес з фізичного виховання у ЗВО підвищують рівень фізичної підготовленості, емоційного стану, розвитку рухових якостей студентів, оволодіння певними руховими вміннями та навичками, сприяють формуванню рухової культури.

1.3. Аналіз рівня фізичного здоров'я студентської молоді

Суспільно-економічний розвиток нашої країни на шляху євроінтеграції та пов'язані з цим глобалізаційні процеси зумовлюють необхідність забезпечення високого рівня якості життя, гарантованої освіти і зайнятості, правову й особисту безпеку, соціальну захищеність особистості. Найважливішим чинником, що детермінує досягнення означених стратегічних цілей, є здоров'я населення загалом і кожного громадянина зокрема. Отже, здоров'я людини вважається найціннішим скарбом нації, особливо студентської молоді, а відтак є однією з базових категорій, що характеризують благополуччя нашого суспільства. Таке розуміння зумовлене тим, що сутнісні характеристики здоров'я взаємопов'язані і взаємозумовлені з такими міждисциплінарними поняттями, як навколишнє середовище; умови, спосіб та якість життя; потреби, цінності й звички, діяльність та поведінка, добробут, культура тощо.

Аналіз наукової літератури [2, 19, 21, 25] засвідчив, що існує понад 300 визначень поняття «здоров'я», які містять результати чисельних досліджень представників різних наукових галузей. М. Лук'янченко [44] розглядає здоров'я як процес збереження і розвитку біологічних, фізіологічних та психологічних властивостей, оптимальної соціальної активності людини при максимальній тривалості життя. В. Н. Селуянов [57] та М. С. Гончаренко [16] визначають здоров'я як динамічний стан організму людини, що характеризується високим енергетичним потенціалом, оптимальними адаптаційними реакціями на зміни умов довкілля, що забезпечує гармонійний фізичний, духовний і соціальний розвиток особистості, її добре самопочуття, ефективну протидію захворюванням, повноцінне життя та активне довголіття. Близьким до такого розуміння є визначення поняття у тематичному словнику з термінології спорту, де здоров'я трактується як стан організму, що характеризується досконалою саморегуляцією органів і систем, гармонійним поєднанням фізичного,

морального й соціального благополуччя [77]. Загально визнаним поняттям означеного феномену є визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, згідно з яким «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад» [40, 64].

Важливим показником благополучного функціонування організму є фізичне здоров'я людини. За визначенням Т. Ю. Круцевич [35], фізичне здоров'я, – це динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем і є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій. На думку Т. К. Андрющенко [3] фізичне здоров'я – це стан організму, за якого показники основних фізіологічних систем перебувають у межах норми й адекватно змінюються в процесі взаємодії з довкіллям. О. Нагорняк [47] під фізичним здоров'ям розуміє рівень росту й розвитку органів та систем організму, основу якого складають морфологічні та функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції (фізичні, психічні) організму людини до навколишнього середовища.

Як засвідчує аналіз наукової літератури [46, 75, 78, 81], до основних показників фізичного здоров'я людини науковці відносять:

1. Рівень фізичного розвитку. Фізичний розвиток визначається як сукупність морфологічних та функціональних ознак, які характеризують розвиток та формування організму в процесі його росту і підпорядкування загальним біологічним закономірностям. Рівень фізичного розвитку визначається за антропометричними, фізіометричними, соматоскопічними показниками [59].

Фізичний розвиток характеризується змінами трьох груп показників:

- показники статури (довжина тіла, маса тіла, постава, обсяги і форми окремих частин тіла, величина жировідкладення і ін.), що характеризують насамперед біологічні форми, або морфологію, людини;

- показники (критерії) здоров'я, що відображають морфологічні та функціональні зміни фізіологічних систем організму людини (серцево-

судинної, дихальної та центральної нервової систем, органів травлення і виділення, механізмів терморегуляції тощо);

- показники розвитку фізичних якостей (сили, швидкісних здібностей, витривалості, спритності, гнучкості) [58, 79].

2. Рівень фізичної підготовленості – як результат фізичної підготовки, що досягається при виконанні рухових дій, необхідних для освоєння або виконання людиною певного виду діяльності (професійної, спортивної тощо). Фізична підготовленість характеризується рівнем розвитку основних фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість [51, 57];

3. Рівень функціональної підготовленості організму до виконання фізичних навантажень – стан різних систем організму (серцево-судинної, дихальної, м'язової та ін.) та їх реакція на фізичне навантаження.

4. Рівень та здатність до мобілізації адаптаційних резервів організму, що забезпечують його резистентність до впливу різних факторів навколишнього середовища. Йдеться про створення певного резерву (фізичних, психічних і функціональних можливостей організму) для адекватної реакції на незвичайні зовнішні впливи – хвороби, травми, екологічні та соціальні кризи тощо.

Узагальнення існуючих визначень здоров'я дозволяє виокремити ключові ознаки цього феномену: по-перше, здоров'я – це нормальна функція організму на всіх рівнях його організації; по-друге, здоров'я характеризує динамічну рівновагу організму і його функцій з навколишнім середовищем; по-третє, здоров'я визначає здатність до виконання основних соціальних функцій, участь у суспільній діяльності; по-четверте, здоров'я відображає здатність організму адаптуватися до змінних умов існування в навколишньому середовищі, здатність підтримувати сталість внутрішнього середовища; по-п'яте, здоров'я характеризує оптимальне функціонування організму за відсутності ознак захворювання або будь-якого порушення; по-шосте, інтерпретація здоров'я передбачає реалізацію принципу єдності організму, саморегуляції і гармонійної взаємодії всіх органів.

Таким чином, фізичне здоров'я – це стан узгодженого функціонування всіх органів і систем організму при відповідному (вікові, статі, генетичній спадковості) фізичному розвитку, оптимальному рівні працездатності, адаптації до зовнішніх впливів та саморегуляції. Фізичне здоров'я визначається за такими показниками, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, рівень фізичного розвитку органів і систем організму, перебіг фізіологічних функцій у різних умовах діяльності.

Аналіз сучасного стану здоров'я населення України засвідчив вкрай високі показники захворюваності, низький рівнем тривалості життя [20]. Як зазначається у Щорічній доповіді про стан здоров'я населення України за 2016 рік, основними передумовами такого стану є наступні фактори: погіршення екологічної ситуації, недостатня рухова активність, відсутність мотивації щодо здорового способу життя [21].

Важливими показниками стану здоров'я студентів ЗВО є захворюваність і поширеність хвороб. Захворюваність характеризує можливість адаптації населення до чинників довкілля, а поширеність хвороб значною мірою відображає накопичення хронічної патології [17]. Відносно стану здоров'я, дані державної статистики України засвідчують, що менше 2% населення відноситься до категорії абсолютно здорових, решта 98% – уражені однією чи кількома хворобами; більше 25 % дорослого населення (18–65 років) має хронічні захворювання або стани, і 7 % має три або більше таких захворювань або станів [60, 68, 72]. Як вказує Т. О. Лоза [43], із кількості хворих найбільш численна кількість населення, яка має такі негативні явища, як стан хронічної втоми, явища втоми та перевтоми, зниження розумової та фізичної працездатності, що призводять до загострення основного захворювання та розвитку супутніх.

У структурі поширеності хвороб серед дорослого населення країни переважають хвороби системи кровообігу (37,4%), друге місце займають хвороби органів дихання (12,6%), третє місце посіли хвороби органів травлення

(10,6%), четверте – хвороби сечостатевої системи (6,1%), п'яте – хвороби кістково-м'язової системи (5,7%), інші захворювання – 27,6%, що характеризуються негативною динамікою (Рис. 1.1) [20, 21].

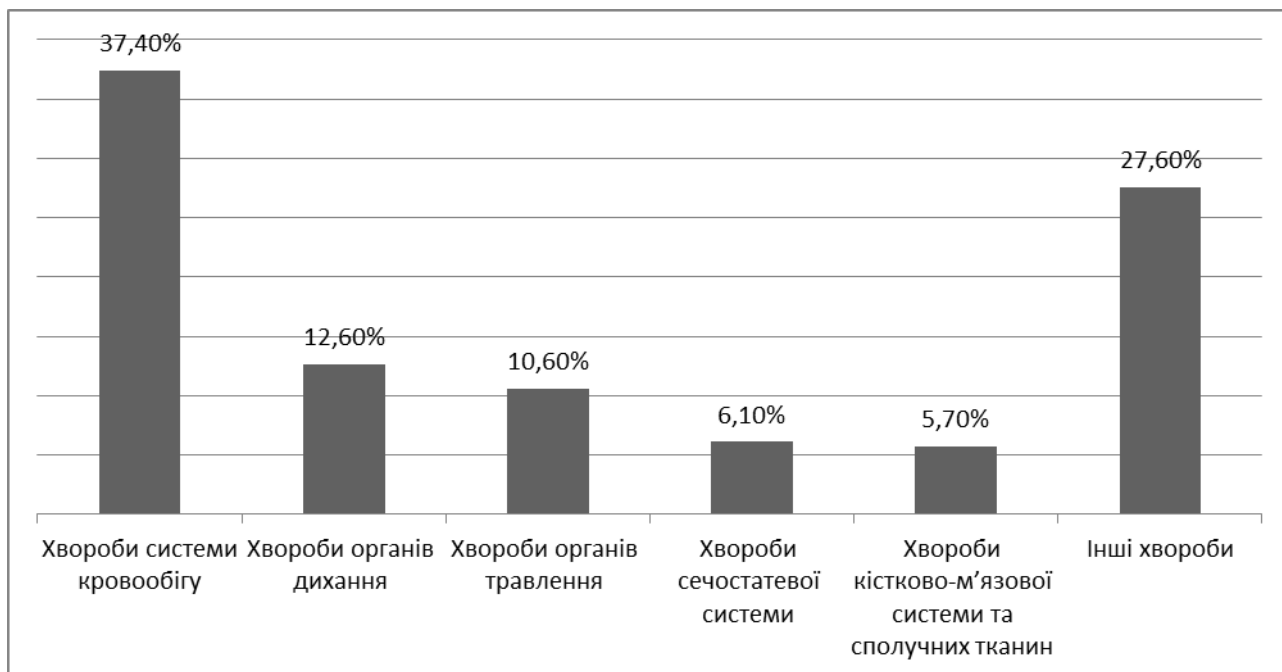


Рис. 1.1. Структура поширеності хвороб серед дорослого населення України за класами хвороб

При аналізі захворюваності особливу увагу слід приділити окремим класам хвороб, що характерні як для населення України в цілому, а також для чоловіків та жінок. Це пов'язано, в першу чергу, з тим, що стан здоров'я жінок і чоловіків є різним, адже на нього впливають не лише біологічні, а й гендерні особливості [16, 52].

Аналіз поширеності хвороб та первинної захворюваності за статтю показав, що жінки нашої країни мають більш високий рівень як поширеності хвороб (на 29,9%), так і первинної захворюваності (на 25,5%), ніж чоловіки. Зокрема, поширеність хвороб серед дорослого жіночого населення країни і показники первинної захворюваності вищі за такі у чоловіків майже за всіма класами хвороб, але найбільше (на 40%) у жінок переважають хвороби органів дихання [20]. Найбільша захворюваність серед жінок у відмічається у м. Києві,

Івано-Франківській, Дніпропетровській та Вінницькій областях [2].

Значна кількість наукових досліджень підтверджує зв'язок у дівчат та юнаків між гіподинамією, зайвою вагою тіла та низкою тяжких захворювань – гіпертонією, цукровим діабетом, коронарною хворобою серця та ін. [6, 9].

За даними Т. П. Козій, О. О. Тарасова [30] більше 30% населення нашої України страждають ожирінням, а 64% мають надмірну вагу. При чому в жінок ожиріння зустрічається втричі частіше ніж у чоловіків.

Досліджуючи статистичні матеріали Міністерства охорони здоров'я України, Ю. І. Томіліна [70] дійшла висновку, що однією з важливих тенденцій також є погіршення репродуктивного здоров'я жінок, про що свідчить великий відсоток ускладнення вагітності та пологів. Ученими також встановлено, що більше 35% майбутніх молодих матерів характеризуються слабким психічним і фізичним здоров'ям, близько 30% мають різні межові нервово-психічні розлади, що є прямим підтвердженням проявів хронічної перевтоми, які потребують комплексного негайного втручання [41].

Таким чином, аналіз статистичних даних та наукової літератури щодо соціально-демографічних показників дозволяє стверджувати, що в сучасних умовах розвитку суспільства в Україні назріла глибока криза, проявами якої є прискорене старіння населення, високий рівень захворюваності та поширення хвороб, зниження народжуваності. У ситуації, що склалася, актуалізується необхідність розроблення комплексного підходу щодо вирішення соціальних, поведінкових, біологічних проблем, які впливають на підвищення рівня фізичної підготовленості та формування і зміцнення здоров'я населення України. У руслі окреслених тенденцій особливої гостроти означена проблема набуває щодо студентів ЗВО, від яких залежить здоров'я, резервні та функціональні можливості майбутніх поколінь.

Спосіб життя студентської молоді перенапружений з огляду набуття ними нових статусів та соціальних ролей, пов'язаний з складністю навчання, початком кар'єри тощо. Нажаль на сьогодні саме в цьому віці простежуються

перші ознаки зниження рухової активності, зумовлені трудовими та родинними обов'язками, поряд із цим в організмі спостерігається інволюція ендокринної, серцево-судинної, нервової систем та обміну речовин, що проявляється у порушеннях ритму сну, підвищенні втомлюваності, емоційній лабільності, погіршенні пам'яті, появі надмірної ваги [39].

Так, А. О. Твеліна [67] характеризує анатомо-фізіологічні особливості людей дорослого періоду, зазначають, що пік фізичної активності, а саме прояви сили і витривалості, спостерігається у віці 20–40 років. Між 20–30-ма роками свого максимуму досягають функціонування фізіологічних систем та органів, швидкість реакцій, рухові навички, які з 30 років починають поступово знижуватися.

Ці дані підтверджує дослідниця С. В. Сологубова [62]. Вона вказує, що ергометричні й метаболічні показники фізичної працездатності у 30–39 років становлять 85–90 %, у 40–49 років – 75–80 %, у 50–59 років – 65–70 %, у 60–69 років – 55–60 % рівня 20–29-річних.

Аналіз результатів численних тестувань студентської молоді [59, 65] засвідчив, що їхня фізична підготовленість переважно відзначається на рівні «нижче середнього», та «низький» особливо за показниками морфо-функціонального і фізичного потенціалу та працездатності.

Зокрема, як вказують А. В. Говсієвич та І. В. Іванов [15], показники маси тіла, частоти дихання, систолічного тиску у студентів ЗВО збільшуються, а показники фізичної підготовленості знижується.

У дослідженнях В. А. Жукова, Ю. А. Усачова [28] переконливо доведено, що низький рівень фізичного стану студентів характеризується надлишковою масою тіла, наднормативними розмірами обхватів у критичних зонах (талії та стегон), зростанням відсотка жирової тканини і зумовлений недотриманням режиму харчування чи рухового режиму.

Аналіз наукової літератури засвідчив, що саме в студентському віці спостерігається максимальний прояв сили у людей, як і перші ознаки їх

зниження, що зумовлене зменшенням активної маси та вмісту води, кальцію і калію в м'язовій тканині [36]. Своєю чергою, погіршення швидкості пов'язується зі зниженням м'язової сили та силової витривалості, обмеженням здатності м'язової тканини до скорочення та розтягування, порушенням координації в центральній нервовій системі, функцій енергозабезпечуючих систем, а зниження витривалості – з порушенням функції киснево-транспортної системи [71]. Координація і реакція знижується в зв'язку з погіршенням рухливості нервових процесів, а погіршення гнучкості є наслідком змін в опорно-руховому апараті [15].

У ході нашого дослідження також виявлено, що у великій кількості студентів ЗВО спостерігається тенденція до поступового наростання маси тіла. Зокрема, як вказує Ю. І. Томіліна [70], у третини обстежених зафіксовано надлишок маси тіла, болі в ділянці шиї, спини, суглобів, низький рівень фізичної працездатності. Згідно з дослідженнями Ю. І. Беляк [7] надлишок маси тіла у дівчат діагностується в середньому зростанням на 2–5 кг кожні п'ять років життя. Наявність надлишкової маси тіла свідчить про розлад динамічної рівноваги між надходженням енергетичних речовин та їх раціональним їх використанням, що призводить до порушень діяльності серцево-судинної та вегетативної систем, опорно-рухового апарату, зниження показників фізичного стану [15, 70].

Важливо також відзначити про зростання показників серед студентської молоді порушень постави, що негативно впливає на діяльність дихальної і серцево-судинної систем, функціональні можливості м'язів до тривалої статичної напруги, еластичних властивостей міжхребцевих дисків, хрящових і сполучних утворень суглобів, тазу і нижніх кінцівок [53, 80]. На думку Т. В. Івчатової [26], порушення постави мають негативний вплив на просторову організацію тіла людини, що характеризується зміною кутових і лінійних розмірів, порушенням взаємозв'язку біодинамічних та морфофункціональних показників. У процесі досліджень виявлено, що у майже 75% досліджуваних

20–32 років спостерігаються різні типи порушення постави переважно в сагітальній площині: сутула спина – у 35% жінок, круглоувігнута спина – в 11,67% і пласка спина – у 8,33% досліджуваних [26], а у більшості дівчат відмічається біль у різних відділах хребта [70]. Такі порушення знижують загальний тонус організму та рівень фізичної працездатності.

Отже, в студентів закладів вищої освіти чітко простежуються перші прояви погіршення здоров'я: регресивні анатомо-фізіологічні та вікові зміни, знижується функціональний рівень організму, порушується регуляція його внутрішнього середовища та механізми адаптації, уповільнюється інтенсивність перебігу вегетативних процесів, можливе виникнення патологічних станів, функціональних порушень ендокринної та кардіореспіраторної систем, змін тканин опорно-рухового апарату (ожиріння, гіпертонія, сколіоз, остеохондроз тощо). Утім, як засвідчують сучасні наукові дослідження [16, 35, 57], погіршення фізичного стану в цьому віці має зворотній функціональний характер – негативні зміни можуть бути значно уповільнені під дією спеціально підібраних та методично вивірених фізичних вправ. Вочевидь, не викликає сумніву, що розв'язання актуальної проблеми зміцнення здоров'я, підвищення функціонального стану та попередження інволюційних змін вимагає залучення у студентській молоді до організованої оздоровчої рухової активності, регулярних занять фізичними вправами вже в цьому віці.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

1. Досконалий аналіз розвитку проблеми індивідуалізації навчання дозволив виявити у фізичному вихованні більшість робіт спрямованих на вивчення вдосконалення рухових якостей. При цьому, як правило, не розглядаються можливості даних підходів на формування інтегральних властивостей і якостей особистості тих, хто займаються фізичною культурою та спортом.

2. Як показав аналіз науково-теоретичної та методичної літератури з обраної теми дослідження, на сьогодні ще немає одного єдиного розуміння індивідуального підходу у фізичному вихованні на рівні принципу, який надає безпосередній вплив на вибір форм, засобів і методів при формуванні особистості студента.

3. Вивчення численних і різноманітних методик і критеріїв особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні показало, що з цілої низки причин, не всі методики прийнятні в педагогічному процесі у ЗВО. Серед основних причин можна виділити наступні: складність в розрахунках критеріїв; обов'язкову присутність лікаря в окремих видах тестування; наявність контрольних тестів, які потребують спеціального обладнання тощо.

4. Кліматичні зміни, погіршення навколишнього середовища, шкідливі звички справляють істотний вплив на організм людини і значно змінюють рівень і профіль фізичної підготовленості студентів. Облік різних особливостей при плануванні навчального процесу дозволить підвищити ефективність освоєння всіх компонентів і цінностей фізичної культури. Нами представляється можливим рішення ситуації, що склалася за рахунок реалізації на практиці особистісно-орієнтованого підходу до студентів з різним рівнем здоров'я.

5. З метою підвищення ефективності та оперативності отримання інформації про функціональний стан студентів і коригування педагогічних

впливів ним бачиться доцільним впровадження інформаційних технологій в навчально-виховний процес фізичного виховання.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених у роботі завдань були використані наступні методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.
2. Анкетування.
3. Педагогічне спостереження.
4. Педагогічний експеримент.
5. Тестування рівня розвитку фізичних якостей.
6. Методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури проводився з метою висвітлення проблеми погіршення стану здоров'я населення України, та студентської молоді зокрема, включає дослідження питань фізичного виховання студентів, виявлення особливостей впливу занять з фізичного виховання на рівень фізичного здоров'я та підготовленості студентів, дослідження педагогічних умов здійснення особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні студентів з різним рівнем здоров'я.

2.1.2. Анкетування проводилося з метою виявлення рівня рухової активності і динаміки змін мотивів до занять з фізичного виховання.

Під час розробки анкет дотримувалися принципу чергування складних питань з відносно легкими. Для запобігання механічно стереотипних відповідей застосовувалися відкриті та закриті питання. **В анкетуванні прийняло участь понад 200 респондентів – студентів 1 та 2 курсу Національного університету**

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» та Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Анкетування студентів 1 курсу було здійснено перед початком першої екзаменаційної сесії для того, щоб отримати достовірні дані, пов'язані з адаптацією студентів до навчання у вищому навчальному закладі. Повторне анкетування проводилося зі студентами 2 курсу перед початком останньої (для занять з фізичного виховання) літньої сесії навчання та дозволило зробити висновок про те, з яким відношенням до фізичного виховання студенти завершують проходження даного курсу занять.

Анкетування, проведене в два етапи дало змогу порівняти отримані результати після застосування особистісно-орієнтованого підходу до студентів з різним рівнем фізичного здоров'я.

2.1.3. Педагогічне спостереження проводилося під час навчальних занять з фізичного виховання у Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» та Полтавському національному педагогічному університеті імені В. Г. Короленка. Спостереження проводилося за станом та організацією навчального процесу з фізичного виховання. Під час спостереження проводився хронометраж занять з фізичного виховання, де визначався час, який відводять викладачі для індивідуальної роботи зі студентами.

2.1.4. Педагогічний експеримент тривав протягом 2022–2023 та 2023–2024 навчального року. В ньому приймали участь студенти Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» та Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. Протягом тривалості експерименту застосовувався особистісно-орієнтований підхід до студентів, які мають різний рівень фізичного здоров'я.

2.1.5. Методи оцінки рівня фізичної підготовленості студентів

Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів здійснювалася за нормативними оцінками запропонованими Л. П. Сергієнком [58, 59]. Серед тестів, які використовувалися для оцінки рівня фізичної підготовленості студентів були: біг на 2000 м, біг на 100 м, піднімання тулуба в сід за 1 хв, стрибок у довжину з місця, згинання, розгинання рук в упорі лежачи, човниковий біг 4x9 м.

Біг на 2000 м виконувався з високого старту. За командою викладача «На старт!» студенти підходили до стартової лінії і ставили сильнішу ногу носком до лінії старту, не переступаючи її, другу ногу відставляли назад. За командою «Руш!» студенти відштовхувалися від ґрунту та починали виконувати біг, і в цей момент викладач вмикав секундомір. По проходженні зазначеної дистанції на лінії фінішу викладач фіксував результати студентів з точністю до 0,1 с.

Біг на 100 м виконувався із положення високого старту. За командою викладача «На старт!» студенти ставали перед стартовою лінією, за командою «Руш!» починали біг, намагаючись якомога швидше подолати дистанцію. Результат визначався з точністю до 0,1 с.

Піднімання тулуба в сід за 1 хв. студенти виконували з вихідного положення лежачи на спині, зігнувши ноги, руки за голову. Наступний за списком студент тримав ступні попереднього біля підлоги. За командою викладача «Руш!» студент протягом 1 хв. виконував піднімання тулуба до положення сід і опускання у вихідне положення до команди викладача «Стоп!». Результат тесту – кількість піднімань тулуба вгору протягом 1 хв.

Стрибок у довжину з місця виконувався на спеціально обладнаному майданчику. Студенти підходили по черзі до лінії старту, займали вихідне положення: стійка ноги нарізно. За командою викладача робили розмах та виконували стрибок вперед відштовхуючись двома ногами і роблячи водночас змах руками вперед вгору. У польоті ноги зігнуті в колінах виносили вперед і під час приземлення присідали і виносили руки вперед, забезпечуючи тим

самим м'яке і стійке приземлення. Замірялася довжина стрибка від лінії старту до найближчого до неї відбитку тіла студента на піску. На виконання завдання давалося три спроби, фіксувався найкращий результат. Для отримання достовірного результату поверхня піску розгладжувалася після виконання вправи кожним студентом.

У випробуванні згинання та розгинання рук в упорі лежачи, студенти після зайняття вихідного положення упор лежачи за командою викладача «Руш!» починали виконувати вказані рухи до тих пір, поки вони були технічно правильними (тобто спина не прогиналася, п'яти, сідниці та плечі утворювали пряму лінію). Викладач рахував кількість технічно правильно виконаних рухів.

У випробуванні човниковий біг 4x9 вправа виконувалася з високого старту. За командою «Руш» студент переміщувався до лінії на якій лежали кубики. Завданням студента було якнайшвидше перенести два кубики на лінію старту. Викладач фіксував результат з точністю до 0,1 с. Обов'язковою умовою було те, що кубики на лінію старту потрібно було покласти, не кидаючи.

2.1.6. Методи математичної статистики. Результати, отримані мною під час експерименту, оброблялися за допомогою методів математичної статистики [106]. Визначалися: середнє арифметичне (\bar{X}), стандартне відхилення (δ) та кореляційний аналіз.

$$\bar{X} = \frac{n_1 + n_2 + n_3 + n_n}{n}$$

$$\delta = \pm \sqrt{\frac{\sum |x_1 - \bar{x}| + |x_2 - \bar{x}| + \dots + |x_n - \bar{x}|}{n-1}}$$

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося в чотири етапи.

На першому етапі проводилося вивчення стану навчального процесу з фізичного виховання у Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» та Полтавському національному педагогічному університеті імені В. Г. Короленка.

На другому етапі дослідження проводилося первинне тестування показників рівня фізичної підготовленості студентів 1 та 2 курсів.

На третьому етапі дослідження здійснювався аналіз та порівняння показників фізичної працездатності та психофізичної підготовленості студентів на різних етапах навчального року, а також зміни мотивів до занять з фізичного виховання. Також враховувалася активність студентів до участі у спортивних заходах та причини, які заважають їм засвоїти навчальну програму з фізичного виховання.

Четвертий етап дослідження полягав у проведенні статистичної обробки отриманих протягом експерименту даних, аналізі результатів та оформленні магістерської роботи. Апробація результатів дослідження відбувалася на всеукраїнських науково-практичних конференціях і шляхом публікації фрагментів магістерської роботи в наукових виданнях.

РОЗДІЛ 3. ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЗДОРОВ'Я

Ефективність та результативність фізичного виховання у ЗВО багато в чому обумовлена рівнем сформованості фізичної культури студента, що включає в себе руховий, мотиваційно-ціннісний і освітній компоненти. Тільки комплексний вплив на дані компоненти може забезпечити становлення професійно, соціально і особистісно значущих якостей, характеризуючих різнобічно розвинену особистість.

Нами висунуте припущення, що спеціально змодельована фізкультурна діяльність студентської молоді на основі врахування їх індивідуальних можливостей, задатків та інтересів, що реалізується неперервно та поетапно, забезпечить активізацію процесу фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я, освоєння ними всіх складових компонентів і цінностей фізичної культури. Наслідком такого підходу в організації фізичного виховання повинна з'явитися більш якісна підготовка майбутніх фахівців, що дозволить досягти як соціального, так і особистісно значимого ефекту.

3.1. Дослідження ефективності особистісно-орієнтованого підходу за результатами фізичної підготовленості

Виходячи з загальнотеоретичних передумов про роль і значення засобів фізичної культури в підготовці майбутнього фахівця, ми досліджували залежність ефективності фізичного виховання студентів від форми організації навчального процесу.

На сучасному етапі серед соціально-культурних проблем особливо виділяється проблема розвитку особистості, що володіє соціальною активністю, готовністю реалізувати свої потреби і забезпечити свій статус в умовах конкуренції. Соціальна активність, на думку М. Я. Віленського [12], є стрижнем

якістю цілісної особистості будь-якої людини. У процесі фізичного виховання студентів ця риса, на нашу думку, виражається в активному освоєнні всіх компонентів фізичної культури, саморозвитку і самовихованні.

Соціальна активність в області фізичної культури передбачає сформованість у студентів певних, соціально значущих, цілей, потреб, ціннісних орієнтирів і установок. У кінцевому підсумку студент повинен володіти необхідним для успішної самореалізації рівнем фізичної і психофізичної підготовленості і володіти теоретичними і практичними основами здоров'язбереження. Також він повинен володіти необхідним для цього рівнем сформованості основних особистісних якостей.

Критеріями ефективності в нашому дослідженні, характеризуючому соціальну активність особистості в сфері фізичної культури, ми розглядаємо наступні характеристики:

- сформованість мотиваційного ставлення студентів до фізичної культури;
- включеність студентів у фізкультурно-спортивну діяльність і процес самовиховання;
- успішне освоєння практичного розділу навчальної програми з курсу "Фізична культура";
- сформованість рівня психофізичної підготовленості, необхідного для успішної самореалізації у майбутній професійній діяльності.

В ході проведеного дослідження були досліджені педагогічні умови і шляхи підвищення ефективності фізичного виховання студентів, при яких особистісно-орієнтований підхід впливає на фізичну досконалість, фізичне самовиховання, мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичної культури в системі формування особистості. При цьому ми враховували, що ставлення студентів до власного фізичного розвитку та здоров'я, їх фізична активність, як на практичних, так і на самостійних заняттях, багато в чому залежать і визначаються формою організації навчально-виховного процесу з фізичного

виховання і спорту у ЗВО.

З метою вивчення організаційно-виховних і методичних аспектів педагогічного процесу з фізичного виховання у ЗВО з 2022 по 2023 р.р. на базі Полтавської політехніки імені Юрія Кондратюка та ПНПУ імені В. Г. Короленка в умовах навчального процесу був проведений констатуючий експеримент. Всього до досліджень на даному етапі було залучено понад 200 студентів.

Методика на першому етапі дослідження складалася з двох частин. Перша частина передбачала вивчення стану навчального процесу з фізичного виховання у ЗВО, а також вивчення показників фізичної підготовленості і фізичного розвитку студентів 1–4 курсів. Дана частина дослідження проводилася на початку навчального року. Результати, отримані при цьому, були прийняті нами за вихідні при організації та проведенні другої частини дослідження.

При вивченні загального стану навчального процесу з фізичного виховання у ЗВО, нас, в першу чергу, цікавило, як на практиці педагогами реалізується принцип індивідуалізації, і які при цьому існують передумови і перешкоди для його реалізації.

Вивчення та аналіз роботи НПП з фізичного виховання, які працюють у ЗВО м. Полтави, дозволили розкрити ряд методичних особливостей при реалізації індивідуального підходу в різних видах педагогічної діяльності. Зокрема, при проведенні обов'язкових практичних занять індивідуальний підхід в основному реалізується стосовно до роботи зі студентами з низьким рівнем фізичної підготовленості, так як такі студенти вимагають до себе більшої уваги з боку педагога. Цей факт відзначений усіма респондентами (педагогами). У той же час, викладачами відзначається факт більш поглибленої реалізації індивідуального підходу при проведенні занять в спортивних секціях, де заняття проводяться за принципом спортивного тренування, і потрібно спрямоване вдосконалення необхідних рухових якостей.

Аналіз хронометражу навчальних занять показав, що в середньому, при проведенні групового заняття на індивідуальну роботу виділяється 16,2% навчального часу. При цьому, викладач зі стажем роботи до п'яти років приділяє індивідуальній роботі 12,8%, а викладач зі стажем понад п'ять років – 17% від загального часу заняття. У часовому еквіваленті це становить від 12 до 15 хвилин.

Проведені педагогічні спостереження за станом і організацією навчального процесу з фізичного виховання розкрили наступні основні причини організаційно-методичного характеру, що перешкоджають або викликають об'єктивні труднощі в реалізації на практиці індивідуального підходу:

- при загальноприйнятій формі організації навчального процесу на практичному занятті присутні одночасно від 18 до 25 студентів з різними рівнями фізичної підготовленості і сформованості основних рухових навичок;
- відсутні єдині і науково обґрунтовані вимоги до планування і організації навчального процесу з фізичного виховання у ЗВО на основі врахування індивідуальних особливостей, можливостей та інтересів студентів;
- у педагогів виникають суб'єктивні труднощі у визначенні методики реалізації особистісно-орієнтованого підходу.

Аналізуючи показники фізичної підготовленості студентів 1–4 курсів можна зробити наступні висновки:

- на перший курс вступають випускники шкіл з показниками нижче середнього та основними фізичними якостями;
- відзначається велика варіативність індивідуальних даних з цілого ряду фізичних показників;
- середні показники окремих видів тестування за оцінкою вимог навчальної програми для ЗВО відповідають 2–3 балам;

У другій частині експерименту вивчалися динаміка показників фізичної працездатності і психофізична підготовленість студентів на різних етапах

навчального року, динаміка мотивів до занять фізичною культурою. Також була вивчена діяльність студентів в галузі фізичної культури і спорту, їх активність при цьому і причини, що перешкоджають успішному освоєнню вимог навчальної програми та прояву активності на заняттях.

Отримані результати дозволили накопичити відомості про те, з яким рівнем фізичної і психофізичної підготовленості студенти завершують проходження обов'язкового курсу з фізичного виховання у ЗВО, а також рівень оволодіння ними основними знаннями з фізичної культури.

Для вивчення діяльності студентів в галузі фізичної культури і динаміки мотиваційних відносин нами була розроблена комплексна анкета (додаток А). Питання в анкеті були побудовані відповідно до рекомендацій фахівців фізичного виховання, які проводили аналогічні дослідження.

Результати тестування та анкетування студентів першого курсу були прийняті як вихідні. Для того щоб у першокурсників сформувалося досить стійке уявлення про організацію навчально-виховного процесу у ЗВО, анкетування проводилося за місяць до початку зимової екзаменаційної сесії. До цього часу переважна більшість студентів адаптується до нових умов вищої школи, включається в нову систему поведінки особистості.

Проведене анкетування студентів дозволило отримати дані про рухову активність і визначити динаміку зміни мотивів до занять фізичною культурою. Результати студентів дозволили зробити висновок про те, з яким ставленням до фізичного виховання студенти завершують проходження курсу з фізичної культури.

Вивчення додаткової рухової активності студентів виявило той факт, що регулярно займається різними видами фізичної діяльності тільки 31% від числа опитаних. 50% респондентів вказали у відповідях, що займаються фізичними вправами рідко, а 19% – займаються тільки на заняттях з фізичної культури. Серед основних причин такого становища найчастіше вказуються: відсутність користі від самостійних занять (34,2%), відсутність необхідної інформації або

особистого досвіду занять (31,4%), відсутність вільного часу (21,8%), особиста неорганізованість (18,7%).

Психолого-педагогічні дослідження показують, що для розуміння індивідуальності студентів, необхідно вивчити спрямованість, основні життєві позиції і установки особистості, що реалізуються в процесі фізичного виховання. При цілеспрямованому фізичному вихованні студента серед завдань, що стоять перед вищою школою, немає іншого, більш важливого і більш складного, ніж завдання формування позитивної і стійкої мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності, яка спонукала б їх до самостійної діяльності. Без такої мотивації діяльність студента буде малоефективною. Але в процесі формування стійкої мотивації повинні враховуватися і інтереси студентів, задатки і вже сформований життєвий досвід.

Формування мотивів, які надають роботі на практичних заняттях більш осмислений і цілеспрямований характер, є важливою метою педагогічного процесу. Фізичне вдосконалення та зміцнення здоров'я має стати для студента особистісно значимою метою, а не засобом для досягнення менш значущих мотивів.

Вивчення мотивації і ставлення студентів до фізичного виховання і їх динаміка в процесі навчання мають для нашого дослідження особливе значення, так як, в свою чергу стверджує М. Я. Віленський [12], мотиваційно-ціннісному відношенню, свідомості, поведінки і ціннісно-орієнтованої діяльності студента належить провідна роль при створенні соціокультурного середовища його особистості.

Дані дослідження показують, що мотивація студентів першого курсу на заняттях фізичної культури має неузгодженість з основними завданнями, що стоять перед фізичним вихованням як цілеспрямованим навчальним процесом.

Порівняння результатів анкетування першокурсників і результатів студентів старших курсів наочно простежує тенденцію негативних змін у ставленні до фізичної культури як до навчальної дисципліни. Переважна

більшість опитаних студентів першого курсу, 76,9%, вважає своє ставлення до фізичного виховання як до навчальної дисципліни позитивним, 16,3% – байдужим, а 6,8% респондентів вказали у відповідях на негативне ставлення до фізичного виховання. Відповіді студентів четвертого курсу розподілилися наступним чином: 63% – позитивно, 24% – байдуже, 13% – негативно. Причина даної ситуації бачиться нам в тому, що студент недооцінює засоби фізичного виховання в процесі формування особистісних якостей.

Подібна тенденція спостерігається і серед основних мотивів на заняттях фізичною культурою. Від курсу до курсу зростає число студентів, які орієнтуються в процесі проходження навчального матеріалу на отримання заліку.

Поряд з вивченням мотивів на заняттях фізичною культурою була поставлена задача визначення причин низької активності на заняттях. Як видно з таблиці 3.2, причини низької активності та пропуску занять можна об'єднати в три основні групи: причини організаційного характеру, методичного та особистісного.

Таблиця 3.1

Динаміка зміни у студентів мотивів при заняттях фізичною культурою
(в % від числа опитаних)

№	Мотиви	1 курс	2 курс
1.	Мотиви	22,6	18,4
2.	Розвиток фізичних якостей	18,2	16,7
3.	Привабливий зовнішній вигляд	14,3	13,8
4.	Зміцнення здоров'я	14,2	8,9
5.	Підготовка до майбутньої трудової діяльності	12,4	7,1
6.	Звичка до систематичних занять	12,2	10,1
7.	Відпочинок після напруженої розумової діяльності	2,8	23,5
8.	Отримання заліку	3,3	1,5

Що стосується знання основ здорового способу життєдіяльності, то переважна кількість опитаних студентів (97,6%) вважає, що володіють такими знаннями. На думку 35,4% студентів, вони продовжують отримувати основні знання про здоровий спосіб життя в стінах ЗВО. Джерелами таких знань називаються заняття з фізичного виховання (57,4%), заняття по забезпеченню безпеки життєдіяльності (17,3%). Серед інших дисциплін називалися: екологія, біохімія, психологія. У ЗВО, де викладається курс з валеології, переважна кількість відповідей про джерела знань щодо здорового способу життєдіяльності доводиться на цю дисципліну (76,8%).

Серед знань, що стосуються основ теорії і методики фізичного виховання, 54,6% студентів відповіли, що не володіють такими. З числа респондентів позитивно у 67,9% студентів знання з галузі фізичного виховання обмежуються основами проведення занять ранкової гігієнічної гімнастикою.

Таблиця 3.2

Причини низької відвідуваності і низької активності студентів на заняттях з фізичної культури (% від числа опитаних)

№	Організаційні причини		Методичні причини		Особистісні причини	
	Опис	%	Опис	%	Опис	%
1.	Відсутність занять за інтересами	20,8	Невідповідність запропонованих вимог	20,1	Недостатній рівень підготовленості	18,7
2.	Низьке матеріальне забезпечення	10,6	Недостатній методичний рівень занять	8,1	Особиста недисциплінованість студента	4,2
3.	Невдалий розклад занять	7,1			Відносини з викладачем	3,3
4.	Низькі вимоги щодо відвідування	4,4				
5.	Інше			2,7		

Таким чином, аналіз даних, отриманих за допомогою розробленої нами комплексної методики, показав:

1. Низький ступінь поінформованості студентів щодо цінностей фізичної культури і недооцінювання їх як одного з основних засобів формування особистості майбутнього професіонала.

2. Недостатнє використання засобів фізичного виховання при формуванні основ здорового способу життєдіяльності.

3. Низький рівень мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до активних занять фізичною культурою і спортом.

4. Відставання студентів за основними показниками психофізичної підготовленості від фахівців в обраній професії.

Дане положення пояснюється, на наш погляд, наступним:

- сформованим ще в шкільному віці негативним ставленням до фізичної культури;

- низьким рівнем знань про роль засобів фізичної культури в процесі формування професійно важливих і особистісних якостей;

- ослабленням роботи з фізичного виховання, спрямованої на освоєння всіх цінностей і компонентів фізичної культури і спорту;

- в сучасному фізичному вихованні студентів, не знайдено належне вирішення протиріччя між обліком і реалізацією індивідуальних особливостей, задатків і інтересів студентів і традиційною формою організації навчального процесу у ЗВО.

Результати проведеного констатуючого експерименту дозволили нам зробити висновки про недостатнє використання засобів фізичної культури в процесі формування особистост студент як майбутнього фахівця. Видається перспективною розробка моделі організації фізичного виховання студентської молоді з різним рівнем здоров'я на основі реалізації особистісно-орієнтованого

підходу. В якості основних напрямків педагогічної діяльності нами визначено такі:

- якісне поліпшення педагогічного керівництва на основі врахування індивідуальних здібностей, задатків і інтересів студентів;
- цілеспрямоване формування і розвиток у студентів потреби та інтересу до активних занять фізичною культурою.

З'єднати воедино ці два напрямки нам представляється можливим через реалізацію на практиці особистісно-орієнтованого підходу до студентів.

3.2. Принципи організації особистісно-орієнтованого підходу на заняттях з фізичного виховання студентів

Ефективність будь-якої методики в процесі досягнення поставлених цілей і завдань багато в чому залежить від того, на яких засадах заснована реалізація даної методики. У теорії і практиці виховання під принципами розглядаються найбільш важливі положення, які, відображають фундаментальні закономірності виховання, допомагають направити педагогічну діяльність до наміченої мети. У фізичному вихованні студентів використовуються як загальнопедагогічні принципи, так і специфічні, які виражають закономірності побудови навчального процесу і відображають специфічний зміст предмета "Фізичне виховання". У даних принципах знаходять відображення основні положення, цілі і завдання, які стосуються усіх розділів і приватних методик фізичного виховання.

Одним із завдань нашого дослідження було вивчення ролі особистісно-орієнтованого підходу у відборі змісту навчального матеріалу, а також засобів, методів і форм педагогічного впливу. Також були конкретизовані принципи, що лежать в основі реалізації особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні.

В основу реалізації запропонованої схеми організації фізичного виховання студентів на основі реалізації особистісно-орієнтованого підходу нами були покладені чотири груп принципів:

- методологічні принципи;
- загальнопедагогічні принципи;
- специфічні принципи фізичного виховання;
- особистісно-орієнтовані принципи.

У методологічних принципах знаходять відображення цілісність освітнього процесу в системі соціальних явищ і процеси, що забезпечують досягнення соціальнозначущих цілей. Дані принципи визначають основні тенденції в галузі вищої освіти:

- принцип гуманізації – полягає в посиленні уваги до особистості кожного студента, формуванні фахівця з високими інтелектуальними, морально-вольовими і фізичними якостями;

- принцип інтеграції – передбачає об'єднання всіх виховних сил, які оточують студента, що виражається у встановленні стійких внутрішньопредметних і міжпредметних зв'язках;

- принцип індивідуалізації – полягає в створенні умов для повного прояву і розвитку здібностей і задатків кожного студента;

- принцип демократизації – створення передумов для активності, творчості та ініціативи студентів і педагогів.

У загальнопедагогічних принципах розкриваються нормативні вимоги до організації і проведення фізичного виховання як цілеспрямованого педагогічного процесу.

Принцип духовного спрямування, розвиває і виховує навчання, спрямований на рішення цілей всебічного розвитку особистості. Стосовно до процесу фізичного виховання даний принцип знаходить відображення в двох основних вимогах:

1. Формування засобами фізичної культури та фізичного виховання певних моральних та естетичних якостей.

2. Забезпечення всебічного і гармонійного розвитку фізичних можливостей молоді студентського віку.

Перша вимога обумовлює включення всього комплексу цінностей фізичної культури в загальну систему виховного процесу у ЗВО з метою досягнення єдності духовного, професійного та фізичного розвитку студентів. Духовність – показник існування у студента певної ієрархії цінностей, цілей та мотивів, в ній концентруються різні проблеми, які стосуються вищого рівня освоєння світу людиною. Шлях духовного освоєння розглядається як "сходження" особистості шляхом набуття істини, добра і краси, а також інших людських цінностей.

На практичних заняттях з фізичного виховання є великі можливості для здійснення морального, естетичного, гігієнічного, екологічного і трудового виховання. Реалізація даних можливостей в сукупності загального процесу підготовки майбутнього фахівця є дієвим засобом виховання професіонала і громадянина.

Реалізація на практиці другої вимоги полягає в цілеспрямованому педагогічному впливі науково-педагогічних працівників на процес формування у студентів життєво необхідних рухових навичок і умінь, а також теоретичних знань, необхідних як в період навчання у ЗВО, так і в подальшій професійній і повсякденній діяльності.

При практичному вирішенні перерахованих вище вимог питання врахування індивідуальних можливостей, задатків і інтересів є важливим, так як неможливо домогтися позитивних результатів, не враховуючи вже сформованих рис особистості, рухових можливостей та інтересів.

Принцип зв'язку фізичного виховання з майбутньою трудовою діяльністю передбачає на використання знань, навичок і умінь в галузі фізичної культури у вирішенні практичних завдань. На практиці фізичного виховання у закладах

вищої освіти даний принцип вирішується засобами професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП), що представляє собою специфічний вид фізичного виховання безпосередньо пов'язаний з професійною підготовкою робочих кадрів, професійною діяльністю. За визначенням В. В. Золочевського [24], професійна спрямованість фізичного виховання у всіх закладах ВО має своїм основним призначенням спрямований розвиток і підтримку на оптимальному рівні тих психічних і фізичних якостей, до яких висуває підвищені вимоги конкретна професійна діяльність, а також вироблення функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності, формування прикладних рухових умінь і навичок, переважно необхідних у зв'язку з особливими зовнішніми умовами праці.

Раціонально підібрані і науково обґрунтовані засоби фізичної культури створюють передумови для скорочення термінів професійної адаптації випускників академій, університетів, інститутів, а також збільшують діапазон функціональних можливостей студента, розширюють арсенал його рухових координацій, тим самим, забезпечуючи ефективне звикання та адаптацію організму до складних факторів трудової діяльності.

Основна перевага фізичних вправ як фактора адаптації не тільки в тому, що з їх допомогою можна моделювати різні ситуації трудової діяльності, а головним чином в тому, що вони є адекватними засобами розвитку і виховання якостей, необхідних для успішної роботи майбутнього фахівця-професіонала. Засоби і методи фізичного виховання в першу чергу націлені на розвиток функціональних можливостей організму. За умови вмілого педагогічного керівництва фізкультурно-оздоровча діяльність студентів надає великі можливості для виховання у студентів соціальних якостей, таких, як працьовитість, ініціативність, активність, самовладання та ін. Однією з умов успішного педагогічного керівництва є індивідуалізація фізичних навантажень на основі врахування індивідуальних фізичних можливостей студентської молоді.

Принцип свідомості і активності у фізичному вихованні вимагає від

педагога виконання наступних вимог:

- формування у студентів осмисленого ставлення і стійкої мотивації до конкретних завдань, що вирішуються в процесі навчальних занять;
- оволодіння студентами прийомами самоконтролю, самоаналізу при виконанні фізичних вправ;
- доведення до студентів суті фізіологічних і структурних особливостей досліджуваних рухових навичок;
- розвиток у студентів самостійності, ініціативності та творчого потенціалу в сфері фізкультурної діяльності;
- усвідомлення студентами громадської та особистої значущості набутих знань і умінь.

Від успішної реалізації даного принципу багато в чому залежить ефективність навчання, так як вона безпосередньо залежить від прояву студентами пізнавальної активності. Тільки активна участь в навчально-виховному процесі дозволяє студентам та студеткам стати суб'єктами педагогічної діяльності.

У досліджуваному нами контексті реалізація даного принципу передбачає здійснення наступних основних організаційно-педагогічні заходів:

- лібералізація навчального процесу (врахування інтересів і схильності студентів до того чи іншого виду рухової активності);
- формування мотивів до активних занять фізичною культурою через реалізацію індивідуального підходу;
- стимулювання як колективної, так і індивідуальної форм роботи.

Важливим фактором свідомості і активності на заняттях з фізичного виховання та фізичною культурою є стимулювання свідомого аналізу, самоконтролю, а також мотивація до активних занять фізичною культурою і спортом. Важливо вивчити мотиви студентів, серед яких можна виділити домінуючі і другорядні. Як показали наші дослідження, особистісно домінуючі мотиви не завжди збігаються з цілями і завданнями фізичного виховання

студентів у ЗВО. Зміна провідних мотивів характеризує розвиток мотиваційної сфери особистості. Необхідна зміна співвідношення мотивів, їх ієрархії забезпечується цілеспрямованою організацією діяльності. Процес подальшого розвитку мотивації пов'язаний із залученням студентів до активної участі в спортивно-масовій роботі, до систематичних занять, що досягаються при цьому успіхами. Необхідно, щоб мотиви і цілі студентів до освоєння цінностей фізичної культури носили не тільки особистісний, але і суспільно значущий характер.

Свідоме ставлення до навчального процесу з фізичного виховання спонукає студентську молодь до самостійних занять, виховує у них дбайливе ставлення до власного здоров'я та його збереження. Успішна реалізація даного принципу створює сприятливі умови для формування таких якостей особистості, як відповідальність, сила волі, свідомість, вимогливість, працьовитість.

Принцип доступності безпосередньо пов'язаний з принципом індивідуалізації. У роботах ряду фахівців фізичної культури вони об'єднані в принцип доступності та індивідуалізації. Даний факт накладає свій відбиток при розгляді принципу доступності в нашому дослідженні. Запропонована нами схема організації навчального процесу, заснована на обліку фізичних можливостей студентів, дозволяє домогтися відповідності між засобами і методами навчально-виховного впливу на заняттях і рівнем фізичної підготовленості студентів. Про необхідність відповідності навантажень вказував Л. П. Сергієнко [59]. Він писав, що малі навантаження лише збуджують організм, середні сприяють закріпленню досягнутих результатів, великі стимулюють підвищення дієздатності та зростання результатів, а надмірні пригнічують життєдіяльність і виснажують організм.

Доступність при вирішенні завдань фізичного виховання означає не відсутність труднощів, а посилену міру їх. Межі доступного в процесі фізичного виховання постійно змінюються. При методично вірній організації

навчального процесу, з урахуванням індивідуальних здібностей та інтересів студентів, вони розширюються в міру розвитку фізичних якостей і освоєння цінностей фізичної культури. Те, що було недоступне і непосильно на одному з етапів навчання, стає в подальшому легко здійсненним. Відповідно до цього повинні змінюватися і вимоги, що пред'являються до студентів в процесі навчальних і самостійних занять. Це дозволить постійно стимулювати подальший розвиток їх фізичних якостей і можливостей. Підвищення вимог до студентів має здійснюватися не тільки за рахунок збільшення обсягу та інтенсивності фізичних навантажень, але і за рахунок різноманітності методів і умов їх застосування.

Грамотне дотримання принципу доступності до принципу індивідуалізації є запорукою оздоровчого ефекту фізичного виховання студентів.

До теперішнього часу в теорії і методикі фізичного виховання є багатий науково-практичний матеріал, який дозволяє виділити ряд специфічних закономірностей побудови фізичного виховання як цілеспрямованого процесу і висловити їх в ряді принципів, що характеризують їх основні риси.

Принцип оздоровчої спрямованості в процесі занять фізичною культурою має особливо важливе значення, будучи одним з найважливіших відправних положень в сфері фізичного виховання. Дотримання даного принципу передбачає виконання таких заходів:

1. При виборі засобів і методів фізичного впливу виходити з їх оздоровчої значимості як обов'язкового критерія.
2. Планування і регулювання фізичних навантажень відповідно до закономірностей зміцнення здоров'я.
3. Забезпечення регулярного лікарсько-педагогічного контролю за станом організму студентів.

Успішній реалізації на практиці принципу оздоровчої спрямованості підпорядковані і інші принципи, пов'язані з побудовою фізичного виховання у

ЗВО. Це принципи безперервності, поступового нарощування фізичних навантажень, циклічності, адаптованого збалансування навантажень. Дані принципи, які виражають специфічні закономірності побудови фізичного виховання студентів, узагальнено виражають закономірності розгортання фізичного виховання як цілісного процесу, всі ланки якого повинні бути пов'язані воєдино. При організації навчального процесу на основі особистісно-орієнтованого підходу посилюються взаємозв'язки як основна загальнопедагогічних, так і специфічних принципів. Цей факт зумовлений низкою методичних і організаційних заходів. Посилення, на наш погляд, відбувається за рахунок наступного:

- особистісно-орієнтований підхід дозволяє гарантувати спадкоємність ефекту навчальних занять;
- індивідуалізація фізичних навантажень дає можливість забезпечити найбільш адекватне співвідношення навантаження і відпочинку;
- особистісно-орієнтований підхід передбачає побудову навчального процесу на основі послідовного вирішення все більш складних завдань, планомірного збільшення обсягів, інтенсивності навантажень і рухової активності на основі врахування динаміки фізичної підготовленості студентів;
- реалізація особистісно-орієнтованого підходу передбачає постійне оновлення програм навчально-виховних впливів на основі результатів адаптації організму студентів до фізичного навантаження;
- особистісно-орієнтований підхід у фізичному вихованні студентів є постійно оновлюючим циклічним процесом педагогічних відносин і дій.

Реалізація особистісно-орієнтованих принципів дозволяє створювати сприятливі умови для розвитку пізнавальних і творчих можливостей студентів.

До цієї групи принципів можна віднести:

- принцип варіативності і альтернативності у виборі форм рухової активності;
- принцип творчого саморозвитку, виражений в самореалізації в обраній

формі фізкультурної діяльності;

- принцип екологічної захищеності, що полягає в раціональному плануванні проходження навчального матеріалу.

На основі результатів проведеного експерименту були розкриті взаємозв'язки принципу індивідуалізації в рамках особистісно-орієнтованого підходу з іншими загальнопедагогічними і специфічними принципами побудови навчального процесу з фізичного виховання. Аналіз загальнопедагогічних і специфічних принципів організації навчального процесу з фізичного виховання студентів показав їх тісний взаємозв'язок, взаємовплив і взаємне доповнення один одного при реалізації особистісно-орієнтованого підходу. Доцільний облік і використання даних взаємозв'язків і доповнень дозволяють цілеспрямовано впливати на всі складові компоненти фізичної культури: руховий, мотиваційно-ціннісний і освітній. А комплексне освоєння цих компонентів, як говорилося вище, дозволяє формувати студента як гармонійну особистість.

Найважливішим аспектом розкриття індивідуальності студентів при реалізації особистісно-орієнтованого підходу є педагогічна майстерність НПП. Слабка дисципліна і низька відвідуваність занять з фізичного виховання найчастіше пояснюються недостатнім контролем викладача за виконанням вимог, що пред'являються, або ці вимоги свідомо завищені. У самій педагогічній діяльності закладені і нормативні, і евристичні дії, оскільки студент, як об'єкт педагогічного впливу, – людина, з властивими йому індивідуальними якостями. Це вимагає від педагогів творчого підходу, глибоких знань людської душі, вміння співпереживати особистості. Пред'являючи вимоги до окремих студентів, необхідно враховувати їх індивідуальні та психологічні особливості. НПП повинен бути не тільки джерелом знань, а цілісною особистістю, що відповідає сучасним вимогам до підготовки високоосвічених і всебічно розвинених фахівців.

Використання індивідуального підходу на заняттях є джерелом

встановлення позитивних емоційних відносин між учасниками педагогічного процесу, дієвим засобом вольового виховання.

Комплексна реалізація всіх принципів при особистісно-орієнтованому підході створює сприятливе підґрунтя для виховання яскравих індивідуальностей, здатних вирішувати будь-які професійно і соціально значущі завдання.

3.3. Організація і методика формування особистісних і професійних якостей студентів при реалізації особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні

Вирішуючи завдання, поставлені перед дослідженням, нами була розроблена методика побудови навчального процесу з фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я, заснованого на реалізації особистісно-орієнтованого підходу. Формування особистісних і професійних якостей засобами фізичного виховання слід розглядати як планомірний, творчий, гнучкий педагогічний процес, який спонукає до активної роботи з самореалізації, формуванню мотивів до освоєння цінностей фізичної культури.

Реалізація особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні обумовлює забезпечення наступних аспектів у формуванні особистості студентів:

1. Викликає у студентів усвідомлення суспільної та особистісної мотивації значимості даного процесу.
2. Забезпечує активне включення кожного студента в процес формування особистісних і професійних якостей.
3. Постійно підвищує рівень оволодіння всіма компонентами цінностей фізичної культури.
4. Створює необхідні умови, що стимулюють процеси саморозвитку і

самореалізації особистості студента засобами фізичної культури.

У загальному вигляді методична побудова навчального процесу, запропонована нами, являє поетапний і циклічний процес, що включає в себе систему педагогічних відносин і дій в сфері цінностей фізичної культури. Запропонована нами методика формування особистісних і професійних якостей розрахована на весь період проходження обов'язкового курсу з фізичного виховання. Але разом з тим, програма самостійних занять, заснована на обліку індивідуальної фізичної підготовленості, дозволяє контролювати фізичний стан студентів на випускних курсах, коли обов'язкові заняття вже не проводяться.

Процес формування особистісних і професійно-важливих якостей студентів на основі реалізації особистісно-орієнтованого підходу характеризується послідовною зміною наступних взаємопов'язаних етапів:

1. Етап психологічної установки студентів на процес формування особистісних і професійних якостей.
2. Етап початкового розкриття індивідуальних задатків студентів.
3. Етап формування особистісних і професійних якостей на основі вдосконалення індивідуальних задатків і здібностей.

Циклічність процесу полягає в безперервній зміні на всіх визначених нами етапах формування особистості наступних педагогічних дій:

- вивчення фізичного стану та мотиваційної сфери студентів;
- проектування планованих результатів;
- здійснення навчально-виховних програм;
- вивчення впливу навчально-виховних впливів;

Коригування навчально-виховних програм на основі отриманих результатів.

Здійснення на практиці особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні та фізичній культурі студентів висуває підвищені вимоги до педагогічного керівництва. Педагогічне керівництво процесом формування особистості студентів засобами фізичної культури вимагає, щоб НПП постійно

отримував інформацію про об'єкт педагогічного керівництва і використовував весь арсенал своїх педагогічних засобів і методів, спрямованих на перехід студента з об'єкта виховання в суб'єкт з яскраво вираженими рисами саморозвитку і самореалізації. Якщо педагог високопрофесійний, високоморальний, націлений на творчість і високу вимогливість, якщо він спонукає студентів перетворювати цінності фізичної культури в свої власні, то процес формування особистості буде проходити на якісно високому рівні.

Регулярна практика фізичних вправ, набутий при цьому обсяг спеціальних знань в галузі фізичної культури, підсилюють тенденції особистості у формуванні власного статусу за допомогою придбання певних особистісних якостей і властивостей. Можна стверджувати, що сформованість фізичної культури особистості зумовлює її високу соціальну активність у багатьох аспектах особистому та суспільному житті.

У комплексі всі складові процесу особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні студентів з різним рівнем здоров'я спрямовані на створення передумов для повноцінної і ефективної професійної діяльності через високий рівень фізичної і психофізичної підготовленості.

Перший етап. Основними завданнями на даному етапі є нейтралізація у студентів негативних установок до фізичного виховання як до навчальної дисципліни і, одночасно, до активних занять фізичною культурою, ліквідація у студентів відставання з розвитком основних фізичних якостей. З цією метою на першому курсі проводиться діагностика фізичної підготовленості студентів. Розподіл навчального потоку дозволяє згрупувати тих, хто займаються з однаковим рівнем фізичної підготовленості в три однорідні групи. Це дає можливість максимально індивідуалізувати фізичний вплив в умовах групового навчання.

Теоретичний курс на першому етапі спрямований на ознайомлення студентів з основними цілями і завданнями фізичного виховання у ВНЗ, розкриття ролі і значення компонентів фізичної культури в процесі підготовки

майбутнього професіонала, формування у студентів позитивного мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичною культурою, вивчення впливу фізичного на організм людини і можливості нейтралізації негативних впливів засобами фізичної культури.

На першому етапі перед педагогом стоїть важлива проблема згуртування студентів на основі рішення загальних завдань, спільних інтересів і обліку індивідуальної фізичної підготовленості. Об'єднання студентів спільною метою і завданнями створює об'єктивні умови для сприятливої взаємодії між собою і контролю над діяльністю кожного члена колективу.

Процес занять починається з ознайомлення з результатами комплексного тестування і анкетного опитування. Визначається показник фізичної підготовленості, навчальний потік розподіляється на підгрупи за даним показником. До студентів доводяться мета і завдання, що стоять на першому курсі і всіх наступних періодах навчання.

Акцент на відстаючу якість, яка є в того чи іншого студента, є достовірною і наочною інформацією для критичної самооцінки і самопізнання власної особистості і необхідним доказом для регулярного самовиховання.

Такий підхід впливає на процес самоствердження студента в навчальній групі, що, в свою чергу, є своєрідною гарантією пробудження інтересу до самовдосконалення і формує досить сильну мотиваційну установку особистості на систематичність і регулярність занять як головний засіб ліквідації відставання у фізичному розвитку і підготовленості.

Розроблена комп'ютерна програма, яка є фактично автоматизованим засобом управління фізичним станом студента, дозволяє йому самостійно коригувати свій фізичний стан за допомогою додаткової рухової активності. На основі інтегральних показників, нами були розроблені комплекси додаткової рухової активності з різних видів спорту. Дані заходи були спрямовані на поступове і послідовне зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку, підвищення фізичної працездатності, оволодіння основними

руховими вміннями та навичками.

Результатом першого етапу можна вважати факт зниження в експериментальній групі коефіцієнта варіації більшості контрольних вправ робочої програми. А в контрольній групі, на тому ж етапі, за окремими тестами ми спостерігаємо зворотний процес.

Другий етап. На другому етапі розробляється програма спеціалізації в обраному виді спорту. Першим кроком у розвитку індивідуальності студента ми можемо з упевненістю вважати самостійний вибір виду рухової діяльності на період, що залишився навчання у закладах вищої освіти. На даному етапі відбувається остаточне включення студента в особистісно значиму практичну фізкультурно-виховну діяльність.

Теоретичний курс на другому етапі спрямований на ознайомлення з основними поняттями і закономірностями організації навчально-тренувального процесу з обраної спеціалізації.

Практична діяльність на заняттях спрямована на розвиток фізичних якостей, необхідних в обраному виді спорту. Поділ спортивних груп за інтегральними показниками дозволяє на початковому етапі намітити роботу по вихованню необхідних, але відстаючих на сьогодні фізичних якостей. Організація навчальних занять в спортивних відділеннях проводиться за принципом спортивного тренування. Використання адаптованих технологій в області спорту в інтересах цілеспрямованого перетворення фізичного потенціалу студентів є однією з провідних тенденцій сучасного фізичного виховання у ЗВО.

Досягнення в сучасному спортивному тренуванні, тим самим, значно збагачують методичний арсенал підготовки студентів. Інтегральний показник фізичної підготовленості в даному випадку виступає доцільним критерієм достатності фізичних навантажень в організації педагогічних впливів і їх суворої збалансованості до індивідуальних можливостей організму.

Серед застосованих видів рухової активності на другому етапі

пропонуються такі, які дозволяють дати достатньо швидкий ефект в емоційному аспекті. Емоційний фактор в освоєнні цінностей фізичної культури, особливо в її руховому компоненті, є одним з провідних. Одним з проявів емоційного фактору є отримання швидкого ефекту від занять. Це, в свою чергу, благотворно впливає на мотиваційну сферу, постійно роблячи позитивний вплив на неї. Серед таких видів спорту нами визначені наступні:

- спортивні ігри (баскетбол, волейбол, футбол, настільний теніс);
- атлетична гімнастика (силове триборство, культуризм);
- плавання;
- ритмічна гімнастика;
- шейпінг.

Третій етап. На третьому етапі створюються умови, при яких особистісний сенс діяльності студентів збігається з громадським, відбувається переклад педагогічних впливів викладача у внутрішній потенціал особистості.

Характерною і відмінною рисою третього етапу є спрямованість педагогічних впливів з боку педагога на розвиток внутрішніх можливостей і здібностей студентів через єдині для всіх суспільно і особисто значимі цілі і адекватні цим цілям мотиви. Єдиними цілями є:

- найбільш повна реалізація внутрішнього потенціалу особистості студента;
- підготовка до майбутньої соціальної і професійної діяльності;
- вдосконалення спортивної майстерності в обраному виді спорту.

Особисте усвідомлення студентами цих цілей дозволяє направити їх зусилля на вдосконалення технічної, тактичної, фізичної та психофізичної підготовленості і досягнення позитивних результатів у процесі самореалізації особистості.

Практичні заняття на даному етапі спрямовані на формування і розвиток у студентів професійно важливих фізичних і психофізичних якостей, необхідних у майбутній професійній діяльності. Розвиток даних якостей

відбувається в процесі поглибленої спеціалізації в обраному виді спортивної діяльності.

Вироблена на першому і другому етапах потреба у фізичній самореалізації і зацікавленість в результатах даного процесу в значній мірі сприяють ефективності третього етапу. Якщо на першому етапі процес формування особистості пов'язаний з адаптаційним періодом до навчання у ВНЗ і початковим періодом вдосконалення якостей особистості, то на третьому – більшою мірою виражений процес формування фахових рис і якостей особистості.

Для процесу формування особистісних і професійних якостей на третьому етапі характерним є той факт, що на старших курсах у студентів ВНЗ проходить виробнича практика. Даний факт є найважливішим фактором для формування і виховання професійно важливих фізичних і психофізичних якостей, а також властивостей особистості. Період практики є перевіркою реально виконаної роботи студентом над собою, над своїми якостями, а детальний аналіз практики повинен з'явитися важливим стимулом активізації подальшої його роботи.

Для визначення ефективності виконаного експериментального дослідження була проаналізована динаміка зміни мотивів студентів до занять фізичною культурою. Педагогічні зрізи були виконані на певних нами етапах організації фізичного виховання.

Отримані дані свідчать про те, що процес формування мотивів у студентів експериментальної групи проходив ефективніше, ніж у студентів контрольної групи. Аналіз вивчення динаміки мотивів констатує, що в експериментальній групі наочно простежується тенденція зростання соціально-значущих мотивів (зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, підготовка до майбутньої трудової діяльності). При цьому, одним з провідних мотивів є збереження звички до систематичних занять.

У контрольній групі пріоритет мотивів зазнав значних змін щодо

вихідних даних. Отримання заліку стає самоціллю більшості студентів, посідаючи перше рангове місце. Низька ефективність динаміки формування фізичних якостей у контрольній групі може розглядатися як одна з основних причин зниження мотиву "розвитку фізичних якостей" з 29 до 12%.

Головний шлях активізації процесу формування особистості студентів, як показує дослідження, полягає в його всебічному стимулюванні. Характер і зміст залежать від завдань, що стоять на різних етапах даного процесу.

За час проведення експериментальної роботи, нами були організована серія досліджень по вивченню динаміки показників фізичної підготовленості.

Як видно з представленою в таблицях матеріалу, на всіх періодах навчання, які відповідають основним етапам формування особистості студентів, в експериментальній групі відзначається приріст результатів за всіма контрольним випробуваннями. При цьому у юнаків середній бал фізичної підготовленості в експериментальній групі склав 3,7 бали, а в контрольній – 2,6. У дівчат аналогічні показники склали 2,5 бали в контрольній групі і 3,6 бали – в експериментальній.

Порівняльний аналіз результатів психофізичної підготовленості показав, що результати студентів експериментальної групи не мають достовірних відмінностей з результатами випускників, які працюють по закінченні академії та університетів за отриманою спеціальністю. Це свідчить про підвищення ефективності професійно-прикладної спрямованості підготовки студентів в рамках навчальних і самостійних занять.

Проведений педагогічний експеримент передбачав вивчення залучення студентів до активних занять різними видами діяльності у сфері фізичної культури та спорту, що можна розглядати як одну з провідних характеристик процесу самовиховання особистості. Прояв активності в сфері фізичної культури у студентів експериментальної групи значно перевищує аналогічні показники контрольної. Приріст показників в кінці експерименту відповідно склав:

- додаткова рухова активність: відвідування спортивних секцій 60% проти 20% в контрольній групі; самостійні заняття – 86%, проти 30%;
- підвищення теоретичного рівня (читання науково-популярної та науково-методичної літератури): 56% в експериментальній групі і 30% у контрольній;
- суспільно-спрямована діяльність (участь в змаганнях за честь групи, курсу, факультету, навчального закладу): в експериментальній групі – 56%, в контрольній – 36%.

Ефективність формування «фізкультурної грамотності» визначалася нами по самооцінці студентами рівня теоретичної та методичної підготовленості. Отримані дані, наочно свідчать, що результати студентів ЕГ перевищують результати контрольної по всьому спектру досліджуваних показників.

Рівень сформованості особистісних якостей у студентів експериментальної та контрольної груп визначався за результатами самооцінок студентів. Вона оцінювалася за трибальною шкалою, де бал "3" означає прояв даної якості у високому ступені, бал "2" – якість розвинене середньо і бал "1" відповідає низькому розвитку якості. Ці дані дозволяють нам констатувати більш високий рівень розвитку досліджуваних особистісних якостей у студентів експериментальної групи. Цей факт підтверджується в результатах самооцінки студентів.

Отримані результати наочно доводять, що запропонована система формування особистісних якостей, заснована на обліку і реалізації індивідуальних можливостей і суб'єктивного досвіду студентів, в даному випадку фізичної підготовленості та вільний вибір форм рухової активності, ефективніше традиційної форми навчання фізичного виховання у ЗВО.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

Турбота про фізичне і психічне здоров'я студентів, підготовка їх до майбутньої високопродуктивної трудової діяльності є основними соціально значущими функціями фізичного виховання у ЗВО. Проведений аналіз матеріалів дослідно-експериментальної роботи дає можливість стверджувати, що:

1. Основна маса студентів має низький рівень фізичної підготовленості, а випускники по сформованості ряду професійно важливих психофізичних показників поступають фахівцям, що працюють в даній професії.

2. Студенти не в повній мірі усвідомлюють значення фізичного виховання і саморозвитку як одного із засобів гармонійного розвитку особистості і підготовки до майбутньої трудової діяльності, не володіють навичками і методикою самостійної роботи над собою.

3. Має місце відсутність єдиних і науково обґрунтованих вимог організації особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні. Причиною цього можна вважати недостатню розробленість в спеціальній літературі проблем індивідуалізації фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я.

Нами розроблена система формування особистісних якостей студентів засобами фізичного виховання в навчальному процесі з фізичного виховання. Дана система розроблена на основі реалізації особистісно-орієнтованого підходу з урахуванням різного рівня здоров'я студентів закладів вищої освіти.

Підвищення рухового режиму студентів здійснюється за рахунок регулювання моторної щільності навчальних занять на основі індивідуалізації фізичних впливів. Це виражається в обліку рівня індивідуальної фізичної підготовленості студента, диференціації навчальних потоків, а також розробки індивідуальних програм додаткової рухової активності студентів.

Дана система передбачає взаємодію науково-педагогічного працівника і студента, цілеспрямованого переходу студента з об'єкта виховання в суб'єкт.

Експериментальна методика організації навчального процесу дозволяє активно впливати на всі компоненти фізичної культури: руховий, мотиваційно-ціннісний і освітній.

РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Проведене дослідження показало, що на сучасному етапі розвитку педагогічної теорії і практики актуалізуються і активізуються гуманістичні тенденції вищої професійної освіти. Рішення даної проблеми вбачається в досягненні студентом адекватного індивідуального розвитку – фізичного, духовного і професійного.

Фізичне виховання у професійній підготовці студентів займає провідне місце, тому що багато в чому визначає можливості до самовираження і самореалізації індивідуальних можливостей і життєвих потреб кожного студента. Це знаходить відображення у формуванні такого рівня здоров'я і розвитку психофізичних і фізичних можливостей, які будуть фундаментом активної соціальної діяльності не тільки у ЗВО, але і після закінчення його. Такий фундамент дозволить студенту:

- успішно реалізовуватися як у вільно обраних, так і суспільно необхідних видах діяльності;
- збільшити адаптаційні можливості організму в процесі навчання і в подальшій трудовій діяльності;
- найбільш повно реалізувати свої здібності у сфері фізичної культури.

Гуманізація, лібералізація, демократизація і інтеграція навчально-виховного процесу з фізичного виховання у ВНЗ створюють можливості розробки варіативних програм, що дозволяють враховувати індивідуальні можливості, інтереси і здібності, матеріально-технічну забезпеченість навчального процесу.

Вивчені особливості навчально-виховного процесу фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я дозволили нам по-новому підійти до організації та побудови даного процесу на основі реалізації особистісно-орієнтованого підходу. На відміну від традиційного підходу, при якому рішення

основних завдань пропонується в нарощуванні обсягу фізичних навантажень, дана методика пропонує рішення на кожному окремому періоді навчання конкретних завдань, спрямованих на цілеспрямоване формування особистісних якостей. При цьому враховується рівень фізичних впливів, відповідає індивідуальним можливостям студентів, а також їх інтереси і можливості.

ВИСНОВКИ

Виконане дослідження дозволяє нам зробити наступні висновки:

1. Реалізація особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні студентів з різним рівнем здоров'я є актуальною проблемою теорії і практики виховання, так як в ньому закладені великі можливості для більш ефективного розвитку особистісних і професійних якостей студентів. Теоретичний аналіз проблеми та дані дослідно-експериментальної роботи дозволили визначити соціальну і психолого-педагогічну значущість особистісно-орієнтованого підходу при організації фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я.

Під особистісно-орієнтованим підходом ми розглядаємо поетапну систему педагогічних відносин і дій в організації фізичного виховання у ВНЗ на основі врахування індивідуальних здібностей та інтересів студентів з диференціацією форм, методів і темпів проходження навчального матеріалу.

2. Практична сторона занять свідчить про те, що психофізичні потенційні можливості реалізуються лише у незначній частині студентів. Виявлено, що на перший курс надходять студенти, які мають низький рівень фізичної підготовленості і при цьому спостерігається велика варіативність показників за окремими контрольними тестам. Великий відсоток студентів негативно або байдуже ставляться до занять фізичною культурою, а також студентів, які недооцінюють ролі і значення компонентів фізичної культури в процесі формування особистісних якостей і підготовки до майбутньої професійної діяльності. Для таких студентів необхідні додаткові виховні зусилля з метою нейтралізації негативних установок, а також створення педагогічних умов, що сприяють формуванню фізичної культури, особистісних і професійних якостей.

3. На ефективність професійної підготовки студентів чинять негативний вплив шкідливі звички, певні ознаки гіподинамії, що знаходять вияв у динаміці рівня фізичної працездатності, захворюваності та показників психофізичної підготовленості.

4. Підвищення ефективності фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я можливо при глибокому вивченні їх індивідуальних особливостей (фізична підготовленість, сформованість навичок), спрямованості інтересів, можливостей, а також їх динаміки.

Таким чином, необхідні нові інноваційні підходи в організації процесу фізичного виховання студентів, що враховують перераховані вище особливості. Одним з них нам бачиться особистісно-орієнтований підхід.

5. Процес фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я на основі реалізації особистісно-орієнтованого підходу має свою динаміку і внутрішню взаємообумовлену циклічність. На першому етапі відбувається початкова організація студента через курс базової загальнофізичної підготовки. Ліквідація відставання за основними фізичними якостями формує мотиваційно-ціннісне ставлення до систематичних і регулярних занять фізичною культурою.

Це, в свою чергу, пробуджує інтерес до самовдосконалення. На другому етапі при добровільному виборі виду рухової діяльності починається процес первинного розкриття індивідуальних здібностей і можливостей. Третій етап, етап найбільш повної реалізації індивідуальних можливостей і здібностей, через поглиблену спеціалізацію в обраному виді рухової активності. Вироблена на першому і другому етапі потреба в самовдосконаленні та самореалізації дозволяє максимально активізувати процес формування особистісних якостей.

6. Проведене дослідження в основному підтвердило спочатку висунуте припущення. Можна вважати доведеним, що процес фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я набуває більш цілеспрямований і продуктивний характер, якщо він організований на основі реалізації особистісно-орієнтованого підходу. Особистісно-орієнтований підхід при цьому детермінований низкою умов: врахування рівня фізичної підготовленості студентів; спрямований педагогічний вплив на всі складові компоненти фізичної культури – руховий, мотиваційно-ціннісний і освітній; облік регіонального компонента; поетапне і циклічне здійснення системи

педагогічних відносин і дій.

Таким чином, реалізація в фізичному вихованні студентів з різним рівнем здоров'я особистісно-орієнтованого підходу підвищує ефективність формування особистісних і професійно-важливих якостей і підсилює тенденції у формуванні соціального статусу особистості через придбання певних індивідуальних властивостей. Сформованість соціальної активності в сфері фізичної культури визначає високу активність особистості студента в багатьох аспектах її діяльності.

7. Результати проведеного дослідження не є вичерпними і не претендують на повне вирішення проблеми, а вказують на перспективи її подальшого вивчення в різних аспектах. Потенціал використання особистісно-орієнтованого підходу має стати предметом інноваційних психолого-педагогічних і методичних досліджень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексюк А. М. Педагогіка вищої освіти України : [підруч. для студ., аспірантів та молодих викладачів вищих навч. закладів]– К. : Либідь, 1998. – 558 с.
2. Аналіз системи охорони здоров'я України – 2011 / Л. Тарантіно, С. Чанкова, Е. Прібл, Дж. Розенфелд, С. Раут Бетесда. – MD : Проект Системи охорони здоров'я 20/20, Abt Associates Inc.Abt. – 179 с.
3. Андрищенко Т. К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 – К., 2007. – 258 с
4. Басенко О. Дослідження креативності особистості тренера // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць галузі фізична культура та спорт. – Львів, 2006. – Вип. 10, т. 4. – С. 15–19.
5. Батіщева М. Р. Методика та результати дослідження ефективності підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу зі старшокласницями // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 10. – С. 84–87.
6. Белов В. И. Определение уровня здоровья и оптимальной физической нагрузки у занимающихся оздоровительной тренировкой // Теор. и практ. физ. культ. – 1989. – №3. – С. 6–9.
7. Беляк Ю. І. Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом // Спортивна медицина. – 2014. – №1. – С. 80–86.
8. Беспалько В. П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения – М. : ИРПО МО РФ, 1995. – 336 с.
9. Боярчук О. Д. Фізіологія (ВНД та вікова) з основами генетики : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. ; Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса

Шевченка». – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2014. – 374 с.

10. Гончаренко М. С. Валеологічні аспекти формування здоров'я у сучасному освітянському процесі // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 12. – С. 39–43.

11. Воробйов М. І. Перепідготовка фахівців з фізичного виховання і спорту як вимога сучасного ринку праці в Україні // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 9. – С. 3–9.

12. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт» : підручник – Х. : ОВС, 2005. – 240 с.

13. Говсієвич А. Г. Особливості фізичного та функціонального стану жінок першого зрілого віку у системі оздоровчого тренування // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2016. – Вип. 5. – С. 30–33.

14. Гончаренко М. С. Валеологічні аспекти формування здоров'я у сучасному освітянському процесі // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 12. – С. 39–43.

15. Дегтяр А. Напрямки державної демографічної політики у сфері поліпшення стану здоров'я та підвищення тривалості життя населення України // Публічне управління: теорія та практика : зб. наук. пр. / Нац. акад. держ. упр. при Президентові України, Харків. регіон. ін-т держ. упр., Асоц. д-рів наук з держ. упр. — Харків, 2012. — № 3. — С. 60–65.

16. Дудник С. В. Аналіз стану здоров'я населення працездатного віку // Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2015 рік / за ред. Шафранського В. В. ; МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». – Київ, 2016. – С. 75–81.

17. Дудник С. В. Динаміка стану здоров'я дорослого населення // Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2015 рік / за ред. Шафранського В. В. ; МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». – Київ, 2016. – С. 66–75.

18. Загвязинский В. И. Проектирование региональных образовательных систем // Педагогика, 1999. – №5. – С. 8–13.

19. Зайцева В. В. Индивидуальный подход в физическом воспитании и его реализация на основе компьютерных технологий. Изаак. Учеб, пособие для студентов, магистрантов и аспирантов РГАФК. – М. : РГАФК, 1998. – 85 с.

20. Золочевський В. В. Теорія і практика організації фізкультурно-масової роботи із студентською молоддю у вітчизняній педагогіці (кінець XIX – перша половина XX ст.) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.01 – Загальна педагогіка та історія педагогіки ; Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Х., 2009. – 22 с.

21. Іващук Л. Ю. Валеологія : навч. посіб.– Тернопіль : Начальна книга – Богдан, 2010. – 400 с.

22. Івчатова Т. В. Характеристика просторової організації тіла жінок 25-32 років, які займаються оздоровчим фітнесом Молода спортивна наука України. – Том. 2. – Львів, 2005. – С. 300–303.

23. Козій Т. П. Вплив фізичних навантажень під час занять аквааеробікою та шейпінгом на динаміку антропометричних показників жінок // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2012. – С. 96–101.

24. Коник Л. В. Особливості використання ритмічної гімнастики та оздоровчої аеробіки на заняттях з фізичної культури у вищих педагогічних навчальних закладах // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х., 2006. – № 1. – С. 49–52.

25. Корх А. Я. Тренер : деятельность и личность : учеб. пособ. – М. :

Терра-Спорт, 2000. – 120 с.

26. Костенко О. М. Теоретико-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов педагогических специальностей // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 3. – С. 67–69.

27. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : в 2 т. Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення – К. : Олімпійська література, 2008. – 367 с.

29. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.

30. Кузьмінський А. І. Педагогіка : підручник – К. : Знання, 2007. – 447 с.

31. Курдюков Б. Ф. Профессиональное воспитание в системе подготовки специалистов по физической культуре // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 4. – С. 25–28.

32. Лисянская Е. В. Стиль тренерского руководства спортивной командой // Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук. статей. – Х., 2004. – Вип. 7. – С. 295–301.

33. Лоза Т. О. Рухова активність як невід'ємний компонент здорового способу життя // Формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчально-виховного закладу : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2006. – С. 210 – 212.

34. Лук'янченко М. Фізична активність як необхідна складова розвитку особистості // Молодь і ринок. – 2012. – № 7. – С. 35–39.

35. Михайлишин Г. Й. Формування професійних умінь майбутніх учителів у системі виховної роботи вищих навчальних закладів фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х. ; Донецьк, 2006. – № 10. – С. 121–126.

37. Нагорняк О. Удосконалення тренерів на курсах підвищення кваліфікації як один із шляхів оптимізації підготовки спортсменів : постановка проблеми // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – № 2–3. – С. 124–126.

38. Овчиннікова Н. А. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості : методичні рекомендації – К. : Олімпійська література, 1998. – 24 с.
39. Пангелова Н. Є. Педагогічна практика студентів факультету фізичного виховання : навч.-метод. посіб. для студентів педагогічних інститутів – К. : Оріяни, 2003. – 128 с.
40. Педагогічна майстерність : підручник / І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос та ін. ; [за ред. І. А. Зязюна]. – 3-тє вид., доп. і переробл. – К. : СПД Богданова А. М., 2008. – 376 с.
41. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
42. Плахтій П. Д. Фізіологія людини. Обмін речовин і енергозабезпечення м'язової діяльності : навч. посіб.– К. : Професіонал, 2006. – 464 с.
43. Присяжнюк Д. С. Взаємозв'язок між фізичною підготовленістю і функціональним станом серцево-судинної системи // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / [під ред. С. С. Єрмакова]. – Х., 2002. – № 20. – С. 41–45.
45. Сава М. Шляхи побудови сучасної моделі спеціаліста з фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 11. – С. 61–65.
46. Савченко О. Я. Дидактика початкової школи : підручник для студ. пед. фак. – К. : Генеза, 2002. – 368 с.
47. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізичного виховання і спорту – Х. : ОВС, 2007. – 271 с.
48. Сергієнко Л. П. Тестування фізичних здібностей школярів – К. : Олімпійська література, 2001. – 439 с.
49. Синиця С. В. Нові методи проектування інноваційних процесів у фізичному вихованні // Фізичне виховання : минуле і сучасність. Матеріали

всеукраїнської науково-практичної конференції. – Полтава, 2011. – С. 27–29.

50. Сологубова С. В. Вплив занять оздоровчим фітнесом на стан кардіореспіраторної системи жінок 25-34 років // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наукових праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ, 2005. – №9. – С. 53–59.

51. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – 256 с.

52. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практич. посіб. для студ. вищ. навч. закладів III–IV рівнів акредитації як навч. посіб. для студ. вузів. Вип. 1.– К. : Кондор, 2007. – 164 с.

53. Сущенко Л. П. Становлення і розвиток вітчизняної системи професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / – К. : Екмо, 2004. – 158 с.

54. Твеліна А. О. Програмно-методичне забезпечення формування професійних умінь і навичок у студентів – майбутніх учителів фізичної культури з використанням фітнес-технологій // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2011 – № 4 – С. 14–17.

55. Тимошенко О. Технологія застосування модульно-рейтингової системи оцінки успішності в навчальному процесі студентів зі спеціальності «фізичне виховання» // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 72–75.

56. Тимчишена Н. Сучасний тренер у педагогічній системі // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць / Волин. нац. ун-т. – Луцьк, 2008. – Т. 1. – С. 252–254.

57. Томіліна Ю. І. Особливості фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку які займаються пілатесом // Молода спортивна наука України. – 2016. – Т. 4. – С. 153–157.

58. Федоряка А. В. Підвищення спортивної майстерності (фітнес) –

Дніпропетровськ : ДДІФКС, 2012. – 40 с.

59. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». – К., 1998. – 46 с.

60. Черноштан А. Г. Професійна підготовка майбутнього вчителя фізичного виховання на основі модульно-рейтингової технології навчання : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры» – Луганськ, 2002. – 20 с.

61. Шерстюк Н. С. Здоров'я населення України та його вплив на демографічну ситуацію // Економіка та суспільство : Електронне наукове фахове видання. – Випуск 5. – С. 316–319 .

62. Янь Хай. Традиционные китайские оздоровительные системы и физическая подготовка в вузах // Цигун и спорт. – 1991. – № 2 – С. 40–46.

63. Austin D. Get energy! : empower your body, love your life / D. Austin. – New York, 2011. – 240 p.

64. Bäckström M. Sports Technology Education at Mid Sweden University / M. Bäckström, M. Tinnsten, A. Koptyug, et al // Procedia Engineering. – 2013. – vol. 60. – P. 214–219.

65. Colcombe S. Fitness effects on the cognitive function of older adults: A meta-analytic study / S. Colcombe, AF. Kramer // Psychological Science. – 2003. – № 14 (2). – P. 125–130.

66. Ellsworth Jones Elmer The influence of bodily posture on mental activities, New York : The Science Press, – 2011. – 55 p.

67. Wasiluk A. Physical development and fitness female students with different levels of adiposity // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту : у 3 т. – Л., 2003. – Т. 2, вип. 7 : – С. 239–242.

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА

Найменування навчального закладу _____

Факультет, курс _____

П.І.Б. вік, дата, стать

Підкресліть (впишіть) відповіді, відповідні Вашим вибором.

1. Місце проживання до вступу у ВНЗ:
2. Проживаєте в даний час: у будинку, на квартирі, у гуртожитку.
3. Ваш зріст (см), вага (кг) _____
4. Фізкультурна група: основна, підготовча, спеціальна, звільнений.
5. Чи займалися спортом до вступу до вузу: та ні, якщо так, то вкажіть (яким) _____
6. Якщо маєте спортивний розряд, то який _____
7. Частота захворювань на рік: 1-2 рази, 3-4 рази, частіше.
8. Суб'єктивна оцінка здоров'я:
 - здоров (а)
 - інколи хворію
 - смаю хронічне захворювання.
9. Чи знаєте Ви основні норми здорового способу життя: так, ні
10. Джерела інформації про ЗСЖ: педагоги, телебачення, газети, журнали однолітки, медпрацівники, інші джерела (які) _____
11. Чи займаєтеся Ви самостійно фізичною культурою: так, ні
ступінь регулярності:
 - 1 - регулярно – більше 2-х разів на тиждень
 - 2 - нерегулярно - 2 рази на тиждень і менше
 - 3 - не займаюся.
12. Вкажіть причини, що заважають Вам займатися фізичними вправами (не більше 3)

13. Вкажіть фактори, які спонукають до самостійних занять:

- зміцнення здоров'я
- збереження і підвищення працездатності підвищення спортивної майстерності розвиток фізичних якостей
- виховання морально-вольових якостей
- приклад друзів
- поради лікаря
- поради та вимоги викладача.

14. Які причини, що перешкоджають самостійним заняттям

- немає переконаності в користі
- відсутність умов та інвентарю
- відсутність часу
- не володію організаційними навичками
- не вистачає сили волі.

15. Як Ви ставитеся до фізичної культури як до навчальної дисципліни: позитивно, негативно, байдуже.

16. Чи все Вас влаштовує в існуючій організації навчального процесу: так, ні.

17. Дайте Вашу самооцінку рівня методичної та практичної підготовленості в галузі фізичної культури і спорту

18. Вкажіть Ваші мотиви на заняттях фізичною культурою:

- зміцнення здоров'я
- розвиток фізичних якостей
- бажання мати привабливий зовнішній вигляд
- звичка до систематичних занять

- відпочинок після розумової роботи
- отримання заліку
- підготовка до майбутньої трудової діяльності
- інші.

19. Як Ви оцінюєте свою активність на заняттях з фізичної культури: як високу, середню, низьку.

20. Що, на Вашу думку, робить негативний вплив на активність під час занять з фізичної культури:

- відсутність обліку індивідуальних особливостей
- недостатній методичний рівень проведення занять
- відсутність занять за інтересами
- надмірні фізичні навантаження
- слабка матеріально-технічна база
- низька вимогливість викладача
- відсутність контакту з викладачем
- інші.

21. Що, на Вашу думку, є причиною прогулів занять з фізичної культури

22. Чи займаєтесь Ви фізичними вправами під час екзаменаційної сесії: так, ні,

якщо немає, то чому _____

якщо так, то якими _____

23. Якими видами спорту Ви хотіли б займатися в рамках навчальних занять _____

24. Якою мірою Ви задоволені викладанням фізичного виховання у ВНЗ:

- задоволений повністю
- в основному задоволений
- скоріше задоволений
- скоріше не задоволений

- не задоволений.

25. Як Ви оцінюєте рівень свого фізичного розвитку:
високий, середній, низький.