Міністерство освіти і науки України
ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”

На правах рукопису

СОВЕРДА ІРИНА ЮРІЇВНА

УДК 796/799: 378.147

ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ДЛЯ ВСІХ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Дисертація на здобуття
наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту

Науковий керівник:
Випасняк Ігор Петрович
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Івано-Франківськ – 2015

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ……...…….. 5
ВСТУП…… 6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ДЛЯ ВСІХ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ……... 13
1.1 Дослідження засадничих понять процесу залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання……. 13
1.1.1 Теоретичний аналіз понять “спорт для всіх” та “залучення до занять спортом для всіх”……. 13
1.1.2 Застосування ідей гуманізму та спорту для всіх зі студентською молоддю…….. 17
1.2 Складові готовності студентської молоді до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання……. 22
1.3 Використання сучасних оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання студентської молоді ……...…….. 31
1.3.1 Значення та основні особливості занять з елементами йоги…. 31
1.3.2 Детермінанти залучення студентської молоді до занять з елементами йоги як варіант занять спортом для всіх в умовах навчального процесу……..…… 39
Висновки до 1 розділу……...…….. 43
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ…….…… 45
2.1 Методи дослідження…..…… 45
2.1.1 Теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури, документів та інших джерел……... 45
2.1.2 Соціологічні методи……. 46
2.1.3 Педагогічні методи……. 48
2.1.4 Математико-статистичні методи……... 51
2.2 Організація дослідження……...…… 54
РОЗДІЛ 3 ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ГОТОВНОСТІ

СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ДЛЯ ВСІХ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ……..... 58
3.1 Авторська методика оцінювання рівня готовності студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання..…….. 59
3.2 Оцінка готовності студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання згідно авторської методики…… 68
3.2.1 Прояв зацікавленості студентів до занять фізичними вправами та стан їх реалізації на практиці……. 68
3.2.2 Оцінка рівня залишкових знань студентів з основ фізичної культури і спорту……. 84
3.2.3 Оцінка і прояви загальної та особистісної рефлексії студентів до занять фізичними вправами…….. 88
3.2.4 Вияв показників рівня фізичної підготовленості студентів…..……... 97
Висновки до третього розділу…..…….. 102
РОЗДІЛ 4 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНОЇ МОДЕЛІ ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ДЛЯ ВСІХ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ……..……. 104
4.1 Зміст структурно-логічної моделі залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання……. 104
4.2 Перевірка ефективності структурно-логічної моделі залучення студентів до занять спортом у процесі фізичного виховання……..….. 127
4.2.1 Зміна показників готовності студентської молоді впродовж експерименту…….……..…… 127
Висновки до четвертого розділу…… 148
РОЗДІЛ 5 АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ……... 151
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ……..…….…….. 165
ВИСНОВКИ…… 168

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……. 173
ДОДАТКИ……..…….. 203

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ВНЗ – вищий навчальний заклад

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я

ЗСЖ – здоровий спосіб життя

ЗМІ – засоби масової інформації

ЕГ – експериментальна група

ЄС – Європейський Союз

КГ – контрольна група

МОК – Міжнародний олімпійський комітет

ООН – Організація Об'єднаних Націй

ПНУ ім. В. Стефаника – Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

РА – рухова активність

ФВ – фізичне виховання

ФП – фізична підготовленість

ЧД – частота дихання

ЧСС – частота серцевих скорочень

ЧНУ ім. Ю. Федьковича – Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ЮНЕСКО – Організація Об’єднаних Націй з питань освіти, науки і культури

ВСТУП

Актуальність теми. Заняття спортом для всіх у поєднанні з правильним режимом дня (праці, навчання, відпочинку) та іншими заходами здорового способу життя являється найефективнішими засобами у зміцненні і збереженні здоров'я, профілактиці неінфекційних захворювань та покращення, загалом, якості життя людини [56; 118; 227; 233; 239]. Проте, тільки систематична рухова активність і дотримання здорового способу життя здійснює позитивний ефект на організм людини [149].

Великої уваги питанню зміцнення і збереження здоров'я підростаючого покоління приділено у Законах України про "Про освіту", а саме у розділі "Про загальну середню освіту", "Про вищу освіту", Концепції "Здоров'я через освіту". Постанова Кабінету Міністрів України про Державну цільову соціальну програму "Молодь України" на 2009 – 2015 роки дає підстави стверджувати, що фізичне виховання традиційно визначається основним чинником дієздатності студентської молоді та підготовки до активної життєдіяльності й майбутньої професійної діяльності [6]. Проте, згідно чинних нормативних актів, у вищих навчальних закладах (ВНЗ) систематичність рухової активності студентів обумовлюється проведенням занять з дисципліни "фізичне виховання" тільки двічі на тиждень, а така кількість, як відомо, ніякого оздоровчого, і тим більше розвивального ефекту не забезпечує [13]. Крім того, останні вимоги до навчальних планів ВНЗ (зменшення з чотирьох до двох навчальних років) вивчення курсу "Фізичне виховання" не передбачає позитивної динаміки у стані здоров'я студентської молоді [58; 80].

В розвитку вищої освіти України великого значення набувають ідеї гуманізму [78; 213; 104]; зокрема, вони є також важливим елементом у системі фізичного виховання [47; 56; 83; 109], оскільки передбачають формування гуманістичних цінностей у студентів. Дотримання ідей гуманізму у процесі фізичного виховання, надасть можливість молоді зосереджувати увагу на особистісних цінностях та можливостях їх реалізувати.

Так, М. В. Дутчак [56] наголошує на тому, що спостерігається ігнорування особистісного підходу у процесі залучення населення до рухової активності. Поза увагою залишаються пріоритети мотивів, потреб та інтересів студентської молоді ВНЗ [21; 58;150; 218]. Для студентів важливим є те, щоб під час відвідування занять з "фізичного виховання" задовольнялись, в першу чергу, їхні особистісні потреби, в плані психофізичного стану. Розвиток функціональних резервів і посилення резистентності організму до негативного впливу факторів довкілля і психоемоційних навантажень є головною метою кожного.

Сучасна система вищої освіти передбачає інтенсивну освітню діяльність, внаслідок цього для студентів характерним є високий рівень психоемоційного навантаження [131; 205]. Спостерігається невідповідність між вимогами і завданнями навчального процесу та рівнем їх фізичного стану.

Багато фахівців відзначають, що фізичне виховання є невід'ємною частиною навчального процесу та загалом – повсякденного життя студентів [87; 103;122].

Однак, ряд вчених [98; 139; 177; 197; 201] у своїх роботах зосереджують увагу на тому, що необхідно кардинально перебудовувати процес фізичного виховання у ВНЗ та впроваджувати інноваційні технології.

Сьогодні надзвичайно актуальним серед дослідників є питанням розробки та апробації інноваційних технологій у процес фізичного виховання [7; 97; 175; 206]. Автори переконують в тому, що такі нововведення значною мірою впливають на процес залучення студентів до різних форм рухової активності.

Останнім часом велика кількість наукових досліджень присвячена вивченню сучасних інформаційних технологій у процесі фізичного виховання. Так, дослідженнями [45; 86; 88; 99; 197; 220] показано ефективність використання комп'ютерних програм для визначення фізичного стану студентів, планування індивідуальних програм оздоровчого тренування.

Також, фахівцями фізичного виховання пропонується застосовувати оздоровчі технології у процесі фізичного виховання студентів ВНЗ [10; 37; 178;

200]. Так, Ж. Л. Козіною в ході досліджень [98] виявлено, що під час організації спортивної роботи зі студентами надзвичайно ефективним є застосовування методик бодіфлекса та пілатеса з метою покращення ефективності процесу фізичного виховання студентів, оскільки, заняття фізичними вправами сприяють емоційному та інтелектуальному розвитку особистості.

На думку авторитетних фахівців [91; 136], одним із основних завдань процесу фізичного виховання є формування у студентства здорового способу життя, осмисленого ставлення до зміцнення та збереження власного здоров'я.

В дослідження С. М. Футорного [206] підкреслено, що за умов сьогодення, здоровий спосіб життя пов'язаний з поняттям "спорт для всіх", оскільки останній із зазначених виконую функцію певного виду діяльності, яка направлена на забезпечення оптимального рівня рухової активності на основі добровільної участі в системі активного проведення дозвілля.

Аналіз наукових досліджень зазначеної важливої проблеми показав, що інноваційні технології займають вагоме місце у процесі фізичного виховання студентів, однак даних щодо того, щоб змінити даний процес шляхом програмування занять спортом для всіх у ВНЗ нами не виявлено. Ситуація з станом здоров'я сучасного студента та його пасивністю до занять фізичними вправами вимагає, на нашу думку, впровадження у процес фізичне виховання занять спортом для всіх (на матеріалі йоги) дотримуючись, обов'язково, ідей гуманізму, орієнтуючись на його інтереси, мотиви, потреби та можливості. Важливість розв'язання зазначеного завдання для сучасної практики вищої освіти та галузі науки з фізичного виховання і спорту обумовила вибір теми дисертаційного дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами і темами. Дисертаційну роботу виконано в ДВНЗ "Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника" згідно Зведеного плану науково-дослідних робіт ДВНЗ "Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника" на 2011–2015 рр. в рамках теми кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту факультету фізичного виховання і спорт

“Фізичне виховання різних груп населення в системі засобів підвищення якості життя та рівня рекреаційної активності” (номер державної реєстрації 0113U002430). Роль автора полягає у розробці та перевірці ефективності структурно-логічної моделі, спрямованої на покращення готовності студентської молоді до занять спортом для всіх, використовуючи елементи йоги.

Мета дослідження – науково обґрунтувати структурно-логічну модель залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання.

З**авдання дослідження:**

1. Провести науково-теоретичний аналіз понять “спорт для всіх”, “залучення до занять спортом для всіх” та виявити особливості занять ними зі студентською молоддю.
2. Охарактеризувати значення і особливості занять йогою та детермінанти залучення студентів до занять з елементами йоги у процесі фізичного виховання.
3. Розробити авторську методику оцінювання рівня готовності студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання.
4. Розробити та експериментально перевірити ефективність структурно-логічної моделі залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання (із застосуванням елементів йоги).

Об’єкт дослідження – фізичне виховання студентської молоді вищих навчальних закладів.

Предмет дослідження – структурно-логічна модель залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання.

Методи дослідження: загальнонаукові (теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури і програмово-нормативних документів, моделювання, програмування); педагогічні (спостереження, тестування фізичних якостей, педагогічний експеримент, що передбачав констатувальний та формувальний етапи); соціологічні (анкетне опитування, бесіда); методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що

вперше

– обґрунтовано структуру готовності студентської молоді до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання та розроблено авторську методику оцінювання рівня готовності студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання, що включає складові компоненти, які дозволяють визначити: *мотиваційний* – рівень наявної зацікавленості та мотивації до занять фізичними вправами; *когнітивний* – рівень залишкових знань студентів з основ фізичної культури і спорту; *рефлексивний* – рівень рефлексивних здібностей до занять фізичними вправами (загальної та особистісної рефлексії); *фізичний* – рівень успішності студентів з навчальної дисципліни "фізичне виховання". Методика покладена в основу мети, завдань, а також структурно-логічної моделі і критеріїв ефективності;

– розроблено та експериментально обґрунтовано структурно-логічну модель залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання (із застосуванням елементів йоги), яка включала в себе програму вдосконалення фізичного виховання в контексті залучення студентів до занять спортом для всіх. Зміст програми спрямовувався на вивчення сучасних засад формування здоров'я, ознайомлення з основними принципами побудови занять оздоровчого характеру, а також на формування у студентів рефлексивних здібностей щодо занять фізичними вправами та здобуття ними власних навиків, умінь для впровадження ідей занять спортом для всіх у повсякденне життя. Реалізація цього включала три етапи: мотиваційно-інформаційний, рефлексивний, практичний;

удосконалено уявлення про

– підходи до формування у студентів усвідомленого ставлення до збереження і зміцнення власного здоров'я у процесі фізичного виховання, що включали застосування інтерактивних методів навчання (міні-лекція, інформаційні буклети, "мозковий штурм", обговорення, тренінги).

набули подальшого розвитку:

– наукові дані щодо доцільності, можливості та напрямків використання елементів йоги як варіанту занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання студентів.

Практичне значення роботи полягає в можливості застосування її теоретичних положень і практичних напрацювань у напрямі корекції порушень постави студентів у процесі фізичного виховання у ВНЗ з використанням елементів йоги як варіанту занять спортом для всіх.

Результати досліджень впроваджено в навчальний процес з навчальної дисципліни “фізичне виховання” Педагогічного інституту ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (акт впровадження від 17.09.2015) та кафедри педагогіки і психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (акт впровадження від 06.10.2015).

Практичне значення полягає також у розробці практичних рекомендацій для науково-педагогічних працівників та керівників ВНЗ з метою підвищення готовності студентської молоді до занять спортом для всіх у процесі навчальних занять та забезпечення необхідних умов для фізичного удосконалення з обов’язковою орієнтацією на сьогоднішню вітчизняну систему освіти.

Особистий внесок здобувача полягає в теоретичній розробці та обґрунтуванні основних ідей і положень дисертаційного дослідження: визначення актуальності обраної теми, мети, завдань; аналізі та систематизації даних наукових джерел; організації та проведенні етапів констатувального та формувального експериментів; статистичній обробці одержаних даних; науковому обґрунтуванні змісту складових структурно-логічної моделі залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання; експериментальній перевірці ефективності розробленої моделі; аналізі й узагальненні одержаних даних; формулюванні висновків та практичних рекомендацій; оформленні дисертаційної роботи.

Особистий внесок автора у спільній публікації полягає у формуванні наукової проблеми, визначенні мети, завдань і методів дослідження, у здійсненні аналізу теоретичних й емпіричних матеріалів та інтерпретації результатів дослідження. Внесок співавтора визначається участю в організації дослідження та підготовці висновків.

Апробація результатів дисертації. Основні положення й результати дослідження оприлюднено: на міжнародному рівні – на науковому конгресі "Олімпійський спорт і спорт для всіх" (Молдова, 2011); V Міжнародній науково-практичній конференції молодих вчених "Молодь в науці. Актуальні проблеми теорії і методики фізичної культури, спорту і туризму" (Мінськ, 2012); на всеукраїнському рівні – у науково-практичних конференціях: "Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи" (Дрогобич, 2011, 2013); "Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції" (Тернопіль, 2012); "Адаптаційні можливості дітей та молоді" (Одеса, 2012); на кафедральних та університетських наукових конференціях ДВНЗ "Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника" 2010 – 2015 рр.

Публікації. Основні положення дисертаційного дослідження викладені в дев'яти наукових працях, з яких: п'ять – статті у спеціалізованих фахових виданнях України, з них дві – у виданнях України, що зареєстровані International Centre і містяться в міжнародній науково-метричній базі даних Index Copernicus; чотири – публікації в журналах, збірниках матеріалів конференцій, інших наукових виданнях.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається зі вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, додатків і списку використаних джерел (240 найменувань, з яких 14 – англійською мовою). Основний зміст дисертації викладений на 172 сторінках основного тексту, робота містить 24 таблиці та ілюстрована 28 рисунками.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ДЛЯ ВСІХ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1.1 Дослідження засадничих понять процесу залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання

1.1.1 Теоретичний аналіз понять “спорт для всіх” та “залучення до занять спортом для всіх”. Важливість поняття, яке є ключовим в нашому дослідженні, характеризується широкомасштабним спектром дії у суспільстві та комплексним характером [56; 118; 227; 233; 239]. Саме тому, у процесі дослідження розглянуто питання, пов’язане з тлумаченням і сутністю понять “спорт для всіх” та “залучення до занять спортом для всіх”.

Починаючи з XX століття на всіх континентах світу великої уваги у галузі фізичної культури набувають дослідження такого соціального явища як “спорт для всіх” (sport for all).

На думку німецького фахівця J. Palm, спорту для всіх характерні такі особливості як зміцнення здоров’я, отримання задоволення, підвищення рівня спілкування та взаємодії між людьми, що відображається на їх емоціях, зокрема – у вигляді радості [233].

Представники російської наукової школи [77; 118] наголошують на різниці між поняттями “масовий спорт”, “масова фізична культура” та “спорт для всіх”, оскільки останньому з них – притаманний зовсім інший методологічний підхід. Характерною особливістю вони відзначають розмаїття форм та видів занять, їх доступність для різних верств населення, орієнтування на індивідуальні потреби особистості. Саме тому спорт для всіх розвивається у формі самоорганізуючого та саморегулюючого соціального явища.

З метою більш глибшого вивчення системи залучення населення, зокрема молоді до спорту для всіх, нами на прикладі досвіду високо розвинутих країн (Німеччини, Канади, Франції) проаналізовано діяльність міжнародних

організацій та інших установ, які активно сприяють функціонуванню та розвитку цієї системи [152; 153].

В Україні за останнє десятиліття досягнуто великого успіху в популяризації та розвитку системи спорт для всіх. На всій території країни успішно реалізується соціальний проект, який передбачає формування мережі центрів фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх", з метою залучення населення до рухової активності за місцем проживання та в місцях масового відпочинку [54].

В цьому напрямку, перш за все, необхідно відмітити фундаментальні дослідження М. В. Дутчака [56]. Головна мета спорту для всіх – це залучення населення до рухової активності під час дозвілля для зміцнення здоров'я. Автором виокремлено ряд видових ознак, які відрізняють спорт для всіх від іншого соціального явища – спорту вищу досягнень [55]:

- спрямованість на зміцнення, збереження здоров'я та покращення якості життя;
- заняття у формальних та/або неформальних групах, самостійно;
- наявність доступної рухової активності;
- здійснення занять у вільний від роботи або навчання час, під час дозвілля.

Дослідник наголошує увагу на тому, що тільки повний комплекс цих видових ознак характеризує спорт для всіх як соціальне явище.

Ми дотримуємось точки зору С. М. Футорного [206], який вважає, що здоровий спосіб життя безпосередньо пов'язаний з поняттям "спорт для всіх". В системі здоров'язбереження "спорт для всіх" займає важливе місце, тому що виконує функцію певного виду діяльності, яка направлена, в першу чергу, на забезпечення відповідного фізичного розвитку особистості на добровільних засадах участі в системі активного проведення дозвілля.

Заняття спортом надають індивіду можливість реалізувати не тільки свій творчий потенціал, але і збільшити кількість соціальних зв'язків, які в подальшому допомагають протидіяти синдрому ізоляції людини [206].

Ще однією з важливих функцій спорту для всіх є компенсаційна, яка полягає в недопущенні дефіциту рухової активності, що надзвичайно актуальним є в сучасному суспільстві та відображається на якості життя людини.

Рухова активність – це будь-яка діяльність, що зумовлена скороченням скелетних м'язів та цим самим призводить до витрат енергії [56].

У сфері фізичного виховання рухову активність сприймають як заняття фізичними вправами у різних формах, а систематичність таких вправ є основою рухової активності людини, що спрямована на підтримання функціональних можливостей її організму [220].

Дослідженням рухової активності студентської молоді займаються значна кількість науковців [7; 35; 126]. Самостійний вибір студентом рухової активності (виду спорту) у процесі фізичного виховання сприяє його зацікавленості до занять фізичними вправами. В результаті, здійснюється дотримання індивідуального підходу в процесі фізичного виховання, що є надзвичайно актуальним у системі вищої освіти [184]. У зв'язку з цим та враховуючи видові ознаки спорту для всіх у процесі залучення різних груп населення до рухової активності, факт його колосального впливу на якість життя людини, вважаємо правильним в подальшому вживати словосполучення "заняття спортом для всіх".

Тобто, цей вид занять розглядали як процес використання студентами фізичних вправ у різних формах занять з метою формування у них соціальної активності в гармонії з фізичним розвитком на засадах пріоритету збереження здоров'я.

Залучення до занять спортом для всіх, у нашому випадку, пояснюється заохоченням, спонуканням до цього виду діяльності у навчальний та позанавчальний час. Так, Ю. В. Юрчишин [220] у дослідженнях залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості пояснює необхідність застосування такого поняття тим, що воно відображає точніше

педагогічний аспект проблеми, оскільки існує тісний взаємозв'язок між цими галузями – фізичним вихованням та педагогікою.

Не зважаючи на те, що однією з видових ознак спорту для всіх є заняття на дозвіллі, ми розглядаєм залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання з тією метою, щоб спочатку спонукати їх до цього роду занять у межах обов'язкової програми з фізичного виховання, а результат цих занять – повинен вже відобразитись на способі їх життя поза ВНЗ.

Ще однією ознакою спорту для всіх, яку ми зазначали вище є заняття у формальних чи/або неформальних групах, самостійно. Нам видається, що заняття студентів у ВНЗ з навчальної дисципліни "фізичне виховання" можна ототожнювати з такими групами, так як перед ними всіма стоїть, в першу чергу – оздоровче завдання.

Оскільки однією з особливостей занять спортом для всіх є участь на добровільних засадах, то мотиви відіграють одне з найважливіших значень. На формування мотиву (руху) впливає стійкість пізнавальних інтересів, зміст навчальних програм, використання якісних наочних засобів у процесі навчання, авторитет педагога та рівень його компетентності, цілеспрямованість особистості на здобуття освітніх цілей, впровадження інноваційних технологій та інші чинники [40]. Завдяки внутрішнім мотивам людина часто ставить перед собою цілі і докладає грандіозних зусиль, щоб їх досягти.

Внутрішні мотиви можна класифікувати за двома групами:

- пізнавальний мотив (інтерес студентів до змісту матеріалу, що вивчається, і майбутньої професійної діяльності й самого процесу пізнавальних дій, які сприяють їх самоутвердженню у соціальному середовищі);

- мотиви досягнення (прагнення до успіху і уникнення невдач) [127].

Необхідною умовою у покращенні мотивації студентів до обов'язкових занять з дисципліни "фізичне виховання" є застосування необхідної кількості адекватних засобів і методів. Цей чинник обов'язково вплине на ефективність процесу фізичного виховання. Ряд вчених [98; 99; 136; 139; 201] у своїх роботах зосереджують увагу на тому, що необхідно кардинально змінювати процес

фізичного виховання у ВНЗ. На думку В. О. Кашуби [91], одним із найважливіших завдань цього процесу є формування у студентів здорового способу життя осмисленого ставлення до збереження та зміцнення свого здоров'я.

У дослідженнях [7; 206] показано ефективність застосування інноваційних технологій, що значною мірою впливає на залучення студентів до різних форм рухової активності.

У час інтенсивного розвитку інформаційних технологій, з метою впливу на формування здорового способу життя студентської молоді, велика кількість наукових досліджень [88; 91; 197; 220] присвячено питанням розробки та впровадження їх у процес фізичного виховання.

Отже, підсумовуючи вище зазначене можна констатувати, що на сьогодні спільним у дослідженнях всіх дослідників є те, що у зв'язку з тенденцією до погіршення стану здоров'я підростаючого покоління, необхідно міняти пріоритети системи вищої освіти з метою його зміцнення та збереження, покращення якості їх життя. Саме тому, для нас актуальним видається спробувати залучити студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання шляхом внесення деяких змін у програму з дисципліни "фізичне виховання".

1.1.2 Застосування ідей гуманізму та спорту для всіх зі студентською молоддю. Поняття "гуманізм" вважається сьогодні одним з найпоширеніших, найуживаніших у всьому світу в будь-якій галузі людської діяльності: філософії, медицині, педагогіці, психології, політології, етиці, фізичній культурі та ін. Чимало науковців вивчали тему гуманізму і подають не тільки тлумачення цього терміну, але і способи його використання. Зокрема, хто така гуманна людина, як досягти такого духовного розвитку особистості та як застосовувати його по відношенню до інших людей, навколишнього середовища.

Термін "гуманізм" походить від латинського "humanus" – людський, людяний [5; 42]. Більшість дослідників переконані, що цей термін вперше

з’явився серед римських аристократів в “колі Сципіона” приблизно у II ст. до н.е., проте широкого розголосу не допускав Цезар, оскільки вважав його надто помпезним. А римський мислитель і політичний діяч Цицерон, навпаки, підхопив і завдяки йому воно стало відомим [231]. Він трактував гуманізм як “… вищий моральний і культурний розвиток людських здібностей”.

Гуманізм – особливий тип світогляду, в якому людина є найвищою цінністю. Він взаємопов’язаний з основним для людини – з її існуванням, свободою, правом на реалізацію у суспільстві, з усіма життєвими благами притаманними людині [28].

В історію українського гуманізму вагомий внесок зробив Г. С. Сковорода. Мислитель відстоював думку про те, що людина по своїй природі є доброю та незіпсованою, а її серце і розум не можуть бажати зла іншим людям. На його думку, моральні вади породжуються від неосвіченості та умов існування [225].

Широкомасштабна проблема цінностей і ціннісних орієнтацій активно вивчається сьогодні вітчизняними вченими педагогіки та психології, оскільки одне із головних завдань навчально-виховного процесу у вищій школі є формування гуманістичних цінностей у майбутніх педагогів.

У психології гуманістичні цінності вивчали М. Д. Боришкевич, І. Д. Бех, Б. С. Братусь, Є. А. Клімов, Т. Титаренко, В. Б. Швирдов та інші.

Для нашого дослідження науковий інтерес представляють вчення філософа XX ст. О. М. Леонтьєва, котрий досліджував емоції та мотиви у структурі діяльності особистості. Він вважав, що мотиви є стимулюючим і смислоутворюючим фактором у засвоєнні гуманістичних цінностей [48].

Правильне визначення шляху формування справжньої людини, на думку М. Пирогова, є одним з найважливіших питань людства. Разом з своїм соратником, К. Ушинським, він стверджував, що виробити стійкі моральні переконання у підростаючої молоді – це зробити їх людьми, спроможними вдосконалювати і покращувати особисте і суспільне життя [62]. Школа має готувати освічених, морально вихованих, благородних людей, що здатні

боротися із недоліками суспільства з метою особистісної життєвої реалізації [61].

Спорідненої думки дотримувався психолог С. Л. Рубінштейн, який переконував, що виховання має спрямовуватись не на вироблення правил поведінки, а на формування характеру, внутрішнього ставлення до оточуючої дійсності [170].

У дослідженнях сучасних філософів М. П. Бокачова, М. М. Бережного, А. А. Гусейнова, А. С. Капно, Н. С. Загородської, В. П. Коблякова, Ю. П. Перова, І. М. Фролова, П. М. Таланчука, М. М. Черенкова здійснюється аналіз різноманітних аспектів функціонування гуманістичних цінностей [3; 210]. Однак, однозначної думки щодо цього поняття серед дослідників немає.

Великого значення в осмисленні гуманістичних цінностей у навчально-виховному процесі в своїх вченнях надає В. Г. Кремень, який виділив такі основні, що перейшли в загальнолюдські як: "…самобутність особи, її гідність і свобода, повага до людини та її життя як найбільшої цінності" [106, с. 10].

Окремі аспекти формування гуманістичних цінностей особистості учнівської та студентської молоді досліджували у своїх працях І. Бех, А. Алексюк, Л. Зязюн, Н. Іщук, О. Сухомлинська, О. Гданська, В. Ципко, Д. Мацько.

Так, Л. Зязюн, вивчаючи проблеми гуманізації освіти чітко виділяє дві цілі: забезпечення творчого характеру майбутньої діяльності спеціаліста з здатністю гнучкої переорієнтації згідно змін в системі соціальних інститутів; формування особистісних якостей людини, які визначаються не лише як професійні характеристики, але і стиль мислення, рівень культури та інтелектуального розвитку [78].

Для нас цікавими є результати дослідження Н. Іщук, яка вивчає проблему виховання гуманістичних цінностей у майбутніх вчителів. На думку автора, гуманістичні цінності характеризуються сукупністю специфічних утворень – загальнолюдських аксіологічних норм в індивідуальній та суспільній свідомості, які виступають в ролі духовних орієнтирів особистості й

суспільства та, формуючись у суб'єкт-суб'єктних та суб'єкт-об'єктних відносинах, характеризуються гармонійним об'єднанням загальнолюдського, національного та особистісного смислів [83].

Великої уваги у питаннях гуманізації освіти у своїх наукових вченнях приділяють філософи Ю. С. Шабанова та А. О. Осипов. Вони переконують в тому, що зміст та організацію навчального процесу потрібно будувати на основі особистісно-орієнтованого підходу до студента з утвердженням його в ролі активного, свідомого, рівноправного учасника навчально-виховного процесу, обов'язково орієнтуючись на індивідуальні здібності. Основними принципами цього підходу є: 1) само актуалізації; 2) індивідуальності; 3) суб'єктивності; 4) вибору та успіху; 6) довіри та підтримки.

Також вони вказують на важливість таких підходів, які взаємопов'язані з особистісно-індивідуальним як діяльнісний, культурологічний, діалогічний та національний. Окрім того, дослідники вважають, що необхідно орієнтуватись на духовність як головний орієнтир в набутті професійних знань та навичок студента й формування його як особистості [213].

Варто підкреслити, що поняттю "гуманістичні цінності" характерні такі ознаки: 1) суспільна та особистісна значущість; 2) стійке позитивне ставлення особистості до навколишньої дійсності; 3) дотримання принципів моральності, добра, людяності.

Застосування ідей гуманізму у фізичному вихованні студентської молоді ВНЗ досліджували ряд таких українських вчених як В. А. Волков, М.В. Дутчак, С. С. Єрмаков, М. В. Касанюк, Л. К. Кожевникова, Т. Ю. Круцевич, Л.В. Пірогова, О. А. Додонова, В. П. Ляпін, Н. Іщук та інші.

Гуманізм, згідно своїх ідей, передбачає турботу про людину, про гідність та якість її життя. Важко не погодитись з думкою М. В. Дутчака, що в реальному процесі залучення населення до рухової активності спостерігається ігнорування особистісного підходу до людини. Без уваги залишаються основні джерела її розвитку – творчість, креативність та активність [54]. Ця проблема,

на наш погляд, існує і вимагає негайного вирішення у процесі фізичного виховання студентів ВНЗ.

Дотримуючись філософії людиноцентризму у фізичному вихованні, як і в будь-яких інших сферах діяльності, студент повинен акцентувати увагу на особистісних цінностях та можливостях їх реалізувати.

О. А. Додонова та В. П. Ляпін переконують в тому, що виховання у студентів найвищих людських якостей за допомогою засобів фізичної культури і спорту, підвищення рівня їх фізичного і морального розвитку, вирішення основних педагогічних завдань щодо фізичного виховання студентів ВНЗ не можливе без застосування принципів гуманізму у навчальному процесі [47].

Введення та реалізація ідей гуманізму є важливим і необхідним елементом в розвитку спорту для всіх, оскільки передбачає орієнтування форм та засобів цього процесу на максимальний розвиток особистості, опираючись на інтереси та цінності індивіда [54].

Спорту для всіх притаманні позитивні якості, а саме: повага до суперника, добровільна відмова від вживання заборонених препаратів, чесне і справедливе суддівство, підтримка вболівальників та інше.

Основний принцип спорту для всіх – “Не люди повинні пристосовуватись до спорту, а спорт повинен адаптуватись до потреб і бажань людей”. Організовуючи заходи спорту для всіх, не потрібно враховувати вікові, гендерні, соціальні, професійні, релігійні, національні особливості [239].

Основне завдання спорту для всіх – це створення таких умов, в яких людина може сама вибирати місце проведення і форму занять, а також проявляти свою ініціативу в зміні цієї системи. Важливим моментом є не нав’язування будь-яких надскладних елементів оздоровчих систем.

Фактично, спорт для всіх представляє собою деяке повернення до античних уявлень про спорт (слово “спорт” – англійське, давні греки використовували термін “гімнастика”, котрий потім набув вузькоспеціалізованого значення) [118].

Спорт для всіх, який зародився як спортивний рух (нестійке соціальне утворення), завдяки важливості та корисності для суспільства, зростаючій популярності, соціальному визнанню та певній типовості в реалізації, сьогодні вважається повноцінним соціальним явищем (закономірна тенденція життєдіяльності суспільства) з відповідними властивостями та ознаками.

Ідея "спорту для всіх" у світі сприймалась з таким же самим ентузіазмом як і олімпійські ідеї П'єра де Кубертена, і надала можливість мільйонам людей дізнатись про гуманістичні цінності спорту.

Спорт володіє значним гуманістичним потенціалом, що цим самим приваблює широкі верстви населення та робить його популярним. А спорт для всіх, згідно своєї суті, ще більше наближений до ідей гуманізму, оскільки він використовуються для зміцнення здоров'я, відпочинку, розваги та спілкування між людьми [56].

Отже, в результаті аналізу наукових джерел, ми переконуємось в тому, що ідеї гуманізму повинні активно втілюватись у процес фізичного виховання студентської молоді ВНЗ. Для нас здається, що актуальною буде спроба залучити студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання обов'язково орієнтуючись і дотримуючись ідей гуманізму. Оскільки, заняття спортом для всіх максимально можуть допомогти наблизити студентську молодь до виховання в них гуманістичних цінностей.

1.2 Складові готовності студентської молоді до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання

Проблема вдосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді ВНЗ вже тривалий період часу є предметом дослідження фахівців [21; 94; 102; 122; 162; 240]. Досвід показує, що рівень фізичної підготовленості студентів, з яким вони приходять з середньої школи є вкрай низьким [72], а згідно чинних документальних матеріалів, заняття з дисципліни "фізичне виховання" тільки двічі на тиждень ніякого оздоровчого, і тим більше

розвивального ефекту не дають [13]. В результаті, стрімке зниження ефективності занять з фізичного виховання, що ускладнює цим самим проблему гіподинамії, зміцнення здоров'я, розвитку професійно важливих фізичних і психофізіологічних якостей.

Окрім того, великою проблемою є не тільки обсяг але зміст занять з дисципліни "фізичне виховання". Сьогоднішні навчальні програми з фізичного виховання зосереджені в основному на складання контрольних та залікових нормативів, що позитивно не може відобразитись на мисленні студентів відносно фізичної культури як складової частини загальної їх культури. Такий підхід тільки погіршує ситуацію в швидкому темпі погіршення стану здоров'я студентської молоді. Це питання є надзвичайно актуальним і вимагає негайного вирішення, оскільки останні вимоги до навчальних планів ВНЗ (зменшення з чотирьох до двох навчальних років) проходження курсу "фізичне виховання" як обов'язкової дисципліни не передбачає позитивної динаміки.

За останніх п'ять років на 46 % збільшилась кількість студентів з різних ВНЗ, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи і не спроможні використовувати засоби загальноприйнятої системи фізичного виховання, окрім того, існує стійка тенденція до погіршення стану їх здоров'я [24].

Серед студентської молоді як категорії населення з підвищеним фактором ризику (нервове і розумове перенапруження; порушення режиму харчування, сну і відпочинку) часто спостерігається відсутність турботи про здоров'я, так як це вимагає вольових зусиль, та їх увага, в основному спрямована на попередження порушень або вже реабілітацію втраченого. Все перелічене є результатом низької активності, поведінкової пасивності та валеологічної безграмотності [90].

Завдання підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів вважається одним з найбільш важливіших в дослідженнях останніх десятиліть. Науковці пропонують ряд нововведень, а саме – диференціація,

індивідуалізація та профілізація навчання, інтеграція змісту освіти, та впровадження, як ми вже вище зазначали, ідей гуманізму [103; 116; 142].

Проводячи дослідження С. М. Футорний дійшов висновку, що основою занять з фізичного виховання у ВНЗ має бути не освітня чи оздоровча, а рекреаційно-оздоровча спрямованість [207]. Основними шляхами удосконалення фізичного виховання молоді у системі освіти є: формування потреби в зміцненні здоров'я засобами фізичної культури і спорту, підвищення якості навчального процесу з фізичного виховання та забезпечення його висококваліфікованими фахівцями й відповідним матеріально-технічним оснащенням, оптимізація управління у цій сфері.

У своїх дослідженнях О. М. Колумбет [101] наголошує на тому, що фізичне виховання – це шлях до формування фізичної культури особи. Практичні заняття з фізичного виховання у ВНЗ є основною і часто єдиною формою фізичної культури, тому основним завдання науково-педагогічних працівників є використання максимальних можливостей для ефективного впливу на катастрофічно низький рівень фізичного розвитку та підготовленості студентів у рамках державної системи освіти. Автор пропонує програму, що включає два взаємозв'язані компоненти, базовий – забезпечує формування основ фізичної культури, а варіативний – враховує індивідуальність кожного студента, його інтереси, потреби, мотиви. На його думку, такий підхід надасть студенту свободу вибору.

Наукове обґрунтування застосування диференційованого та індивідуального підходів у фізичному вихованні першокурсників ВНЗ здійснено А. В. Лукавенком та Г. А. Єдинаком [123]. На думку дослідників, на першому (стресовому) році навчання у вищій школі необхідно велику увагу приділити психофізичному стану студентів.

Внаслідок недостатньої рухової активності, у дівчат студентського віку у деякій мірі спостерігається згасання функцій рухового аналізатора та часто наростання ваги тіла, внаслідок недіяльності жирової тканини [157]. У заняттях з ними необхідно застосовувати специфічні методи і засоби, враховуватити

фізіологічні можливості жіночого організму [10; 20; 173]. Фізична підготовка повинна бути спрямована на розвиток сили та координаційних здібностей, збільшення аеробної працездатності та нормалізацію ваги тіла. Для цього рекомендується використовувати системи побудови вправ під музичний супровід. Для емоційного сприйняття навантаження, підвищення мотивації до самостійних занять фізичними вправами пропонується у процесі фізичного виховання студенток застосовувати оздоровчі програми, які вважаються популярними серед молоді [101].

У своїх медичних дослідження доктор Clement Dukes (1891 р.) зазначав, що “батьки та учителі повинні перейнятися важливістю і поставити собі завдання вселяти кожній дівчинці, що вона морально зобов’язана прагнути до того, щоб бути фізично здоровою і міцною, природньо (а не штучно) стрункою і миловидною. І зрозумілим є те, що для цього потрібні фізичні вправи” [102, с. 29].

Основною метою навчальної дисципліни “фізичне виховання”, як ми вже згадували вище є формування в студентів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров’я, фізичного розвитку та фізичної підготовки, гармонійного розвитку природних здібностей та психічних якостей, використання засобів фізичного виховання у організації здорового способу життя [58; 205; 218].

Мотивація – це співставлення цілей, що стоять перед людиною, яких вона прагне досягти, і внутрішньої активності особистості, тобто її бажань, потреб і можливостей [128]. Формування навчальної мотивації – одна з найактуальніших проблем вищої школи. Будь-яка діяльність є ефективною, коли вона більш мотивована. Тобто, мотивація – прагнення людини щось робити [21].

Мотив – це те, що дозволяє студенту приписувати результату певну цінність і значимість. Мотиви є рухомою силою, тому їх можна підсилити, послабити чи навіть змінити в процесі навчання [21].

Традиційні методи вмотивовувати студента до рухової активності не мають високого ефекту. Значно ефективнішим буде використання інноваційних

технологій фізичного виховання, індивідуального підходу у виборі видів занять та інформаційних технологій [207].

При формуванні мотивації у студента, науково-педагогічному працівникові необхідно дотримуватись ряду вимог:

1) формування мотивації треба починати з виявлення її стану;
2) постановка цілей виховання;
3) добір і застосування у вихованні педагогічних засобів [21].

Т. Ю. Круцевич стверджує, що підвищити рухову активність молоді до належних норм можливо за умови використання сучасних принципів фізичного виховання. Одним із головних є принцип пріоритету потреб, інтересів та мотивів студента, обов'язково орієнтуючись у побудові системи фізичного виховання на індивідуальні та групові, соціальні та духовні потреби, а також формування мотивації до занять фізичною культурою, виходячи з впливу внутрішніх і зовнішніх чинників [109].

Емоційне задоволення від занять фізичними вправами є підґрунтям для стимулу та мотивації до такого роду занять.

Керуючись цим принципом М. В. Дутчак (2009) розробив концепцію гуманізації залучення населення до занять спортом для всіх. В її основу автор взяв особистий інтерес кожної людини до певного виду рухової активності і задоволення цієї зацікавленості через створення умов для занять спортом для різних верств населення.

На думку K. Sas-Nowosielki [235] існує тісний зв'язок між розумінням значення фізичного виховання та силою мотивації до відповідної активності. Педагогічні дії необхідно спрямовувати на задоволення психологічних потреб, що буде в свою чергу, сприяти посиленню внутрішньої мотивації, самовизначеності щодо рухової активності.

Психологічними потребами у внутрішній мотивації є: незалежність, компетентність, взаємодія з іншими учасниками певної діяльності. Дії педагога будуть спонукальними зі сторони зовнішньої мотивації [238].

У студентів необхідно формувати валеологічне мислення, навички здорового способу життя; формувати знання з теорії й методики фізичного виховання, з метою їх застосування у повсякденному житті [94].

Отже, аналіз наукових джерел показав, що мотивація є базовим компонентом в фізичному вихованні студентів ВНЗ, проте, на нашу думку, важливими також є рівень рефлексивних здібностей відносно такого роду діяльності та знань з основ фізичної культури і спорту. Всі ці складові взаємозв'язані і відображаються у своїй сукупності уже на рівні фізичної підготовленості.

Знання студента є важливими в питанні керування особистим здоров’ям. Когнітивна складова готовності включає в себе наявність у студентів педагогічно-професійних знань, що важливі для збереження та зміцнення здоров’я. Основними завданнями для студентів з питань здоров’язбереження є такі:

1) набуття спеціальних знань про фізичне здоров’я людини, способи його збереження та зміцнення;
2) розуміння студентами своїх розумових можливостей видячи з того, що рівень наявних та отриманих знань буде визначати їх загальний рівень усвідомленості, важливості здоров’я, прагнення до самопізнання та самовдосконалення.

Цінними будуть ті знання, коли студент спроможний диференційовано впроваджувати засоби та методи фізичної культури для збереження та зміцнення власного здоров’я [68].

Вирішення завдань формування цінностей здоров'язбереження студентів в умовах ВНЗ важливе тому, що саме у навчальному процесі закладається фундамент здоров'я майбутніх фахівців.

В. К. Звєкова здоров'язбереження трактує як “…таку організацію життя людини, яка передбачає гармонійне використання й розвиток її духовно-моральних і фізичних сил, виховання прагнень до збереження індивідуального

й соціального здоров'я, формування уявлень про шкідливість алкоголю, паління та наркотиків” [74, с. 213].

Мотивація на здоровий спосіб життя – це система ціннісних орієнтацій, внутрішніх стимулів до збереження, відновлення і зміцнення здоров'я [138].

Цінності – це важливі для особистості об'єкти і явища навколишньої дійсності, що визначають її спрямованість і мотивацію діяльності. “Ціннісні орієнтації – найважливіші елементи внутрішньої структури особистості, закріплені життєвим досвідом індивіда, усією сукупністю його переживань, це ті фактори, що відмежовують значуще, істотне для цієї людини від незначущого, несуттєвого. Ціннісні орієнтації, ця головна вісь свідомості, забезпечують стійкість особистості, спадковість певного типу поведінки і діяльності, виражаються в спрямованості потреб та інтересів”.

На заняттях з навчальної дисципліни “фізичне виховання” у ВНЗ важливо постійно забезпечувати пізнавальну, емоційно-змагальну атмосферу, завдяки якій студенти мають можливість не тільки фізично розвиватись, а й отримувати нові знання та позитивні емоції.

Зміст рефлексії визначається предметно-чуттєвою діяльністю, яка надає можливість усвідомити практику та предметний світ культури. На думку філософів, рефлексія – це самопізнання суб’єктом психічних станів [171].

Ще І. Кант наголошував на тому, що істинна рефлексія – це відношення знань і уявлень до певних пізнавальних здібностей. Рефлексія визначає джерела пізнання [36; 140].

Існує думка, що рефлексія – вид пізнання, у процесі якого суб’єкт стає об’єктом свого пізнання [107]. Фактично рефлексія – це інструмент самосвідомості.

Рефлексія – це важлива складова характеристика студента, тому такі її елементи як самооцінка, самопізнання, самоаналіз, саморозуміння, самоповага стимулюють процеси самосвідомості і їх доцільно досліджувати саме у процесі навчання студентів [85].

Рефлексія сприяє якісному та міцному оволодінню знаннями та усвідомленому їх застосуванню при вирішенні практичних завдань. Загальні рефлексивні вміння: ставити реальні цілі як основу для оцінки результативності своїх професійних дій; прогнозувати наслідки своїх професійних дій, здійснювати контроль та самоконтроль; адаптувати, доповнювати чи змінювати план, програму, форми та методи роботи відповідно до конкретних умов з метою досягнення оптимальних результатів; усвідомлювати виконану діяльність, самокритично відноситись до неї; оцінювати та підводити підсумки досвіду своєї практичної роботи і використовувати у своїй практиці цей досвід.

Самооцінка допомагає визначити психічних розвиток особистості і виступає рівнем самовизначення, відображенням особистісних якостей людини. Адекватна самооцінка означає гнучкість у перебудові поведінки, відповідаючи на успіх чи невдачу та обов’язково передбачає самокритичність у процесі діяльності [85]. Здатність особистості адекватно оцінювати свої дії є ефективним засобом управління процесом самовиховання.

Самоповага є результатом саморозуміння та ставленням до самого себе, свого “Я”. Окрім того, самоповага є основою та необхідною умовою для встановлення шанобливого ставлення до інших. Виховання у особистості самоповаги є підґрунтям для зростання самооцінки.

Г. Л. Драндров у дослідженні готовності студентів до самостійної спортивно-оздоровчих діяльності наголошує на важливості рефлексивного компоненту, оскільки надзвичайно важливим є рефлексивне відношення людини до процесу і результату виконання ним спортивно-оздоровчої діяльності і свого “Я”. Даний компонент він ділить на дві частини, а саме – інтелектуальна та особистісна рефлексії. Інтелектуальна рефлексія направлена на усвідомлення виконуючої суб’єктом дії, а особистісна рефлексія – на самоорганізацію через усвідомлення людиною себе і своєї діяльності в цілому, як способу реалізації свого цілісного “Я”. Вона зорієнтована тільки на людину і призводить до переосмислення всієї діяльності. Дослідник вважає, що рівень

розвитку рефлексивних процесів прямо пропорційно залежить від рівня мотивації та фізичної підготовленості студентів [50].

Важливість розвитку рефлексії для педагогічної професіоналізації майбутніх вчителів досліджували вітчизняні науковці [171], та в основу дослідження вони взяли особисті прояви якостей рефлексивності під час навчання у студентської молоді ВНЗ фізичної культури і спорту.

Однак, в огляді вітчизняної спеціальної літератури, ми не зустрічали вивчення проблеми рефлексивності студентів відносно занять спортом для всіх. Саме тому, ми вважаємо, що доцільним буде виявити рівень готовності студентів до занять спортом для всіх опираючись на їх рефлексивні здібності.

В ході аналізу літературних джерел ми дійшли висновку, що по відношенню до студентів у процесі фізичного виховання повинен виконуватись такий ряд завдань:

1) ознайомлення студентів з ефективними оздоровчими технологіями, з метою освоєння ціннісних орієнтацій з питань власного здоров'я;
2) створення комфортних умов навчання (студент повинен з задоволенням відвідувати заняття з фізичного виховання);
3) проведення тренінгів, семінарів з метою збереження особистісного здоров'я;
4) активна пропаганда здорового способу життя;
5) проведення масових спортивно-оздоровчих заходів з залученням студентів всіх груп (спеціальні медичні групи – в якості вболівальників).

Отже, в результаті аналізу наукових джерел, ми побачили, що головним питанням XXI століття у навчальному процесі є здоров'я студентської молоді [194]. В зв'язку із ситуацією стану здоров'я молоді в Україні, велика кількість науковців вивчають проблему фізичного виховання студентів і пропонують модернізувати систему вищої освіти шляхом введення у навчальних процес цілого ряду оздоровчих систем. Чимало з них, наголошують на тому, що необхідно відмовитись від радянських підходів до студента, та дотримуватись сучасних принципів навчання – диференціації, індивідуалізації та профілізації.

Проте, питання залучення студентської молоді до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання залишається мало дослідженим, і нам здається, що ефект від таких нововведень повинен бути позитивним. Саме тому, ми вважаємо, що актуальним буде спробувати дослідити цю проблему шляхом програмування занять спортом для всіх у ВНЗ та визначити рівень готовності студентів до занять спортом для всіх. На нашу думку, потрібно розробити авторську методику для оцінки рівня готовності студентів до занять спортом для всіх, в основу якої необхідно включити такі складові (мотиваційний, рефлексивний, когнітивний та фізичний) компоненти.

1.3 Використання сучасних оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання студентської молоді

1.3.1 Значення та основні особливості занять з елементами йоги. Значна кількість фахівців сфери фізичної культури та спорту [7; 12; 34; 109; 137; 149; 161] все частіше наголошують на тому, що у сучасній системі фізичного виховання різних груп населення необхідно впроваджувати кардинально нові системи оздоровчих вправ. На їхню думку, рухова активність повинна приносити не тільки тілесну користь, але й забезпечувати духовний розвиток.

На думку В. І. Бондіна [27] проблема формування культури здоров'я знаходиться далеко від вирішення та є однією з найактуальніших на сучасному етапі розвитку суспільства.

Швидкі темпи погіршення стану здоров'я студентської молоді ВНЗ під впливом зовнішніх факторів, зокрема і від недостатньої кількості рухової активності обов'язково відображається на процесі професійної підготовки та в подальшому зниженням працездатності. Здоров'я спеціалістів, які щорічно випускаються вищою школою викликає занепокоєння у суспільстві. Саме тому, здоров'язберігаючі технології відіграють важливе значення у вирішенні цієї проблеми.

Так, ряд вчених [98; 139; 177; 197; 201] у своїх роботах стверджують, що застосування інноваційних технологій у процесі фізичного виховання ВНЗ істотно сприяє підвищенню його ефективності та головною особливістю є підвищення рівня залучення студентів до різних форм рухової активності.

Аналіз дослідних робіт [45; 86; 88; 99; 150; 197; 221] дозволяє констатувати, що на сьогоднішній день великої уваги присвячено вивченню сучасних інформаційних технологій у процесі фізичного виховання. Авторами показано ефективність застосування різноманітних комп'ютерних програм для визначення фізичного стану студентів, планування індивідуальних програм оздоровчого тренування. впливають на свідомість та формування правильного ставлення особи до власного здоров'я, позиції з певного питання фізичного виховання.

Ми солідарні з висновками вчених [10; 98; 178; 203; 207], що застосування саме оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання за нинішніх умов пов'язаних зі станом здоров'я є найбільш актуальними, вимагають більш глибшого та детального вивчення.

В професійно-орієнтованій здоров'язберігаючій технології Т. Є. Труханова на перше місце ставить не стільки підвищення рівня фізичної підготовленості, скільки на формування знань в галузі фізичного виховання як основи появи усвідомлених мотивів і потрібностей у власному здоров'ябудівництві, в тілесно-руховому самовдосконаленні [203].

Останнім часом все більше наукових досліджень присвячено питанням наукового обґрунтування форм, методів і змісту процесу фізичного виховання у вищій школі з метою підвищення його ефективності, підвищення рівня фізичного стану, збереження здоров'я студентів [87].

Широкого розповсюдження в системі оздоровлення різних верств населення здобули фітнес технології [14; 17; 31; 33; 35; 41; 100; 115; 117; 124; 172; 204; 221]. Зокрема, значна кількість наукових досліджень присвячені впровадженню даної системи як засобу покращення здоров'я дітей і підлітків

[26; 63; 73; 74; 79; 93; 143; 175; 189] та студентської молоді різних спеціальностей [65; 84; 159; 192; 193; 202; 216].

Також у своїх дослідження науковці [66; 145] доводять про позитивний ефект від застосування аквафітнесу під час фізичного виховання школярів і студентів.

Так, у своїх дослідженнях Т. А. Базилюк [10] доводить ефективність застосування технології аквафітнесу із застосування баскетболу у процесі фізичного виховання студенток з метою підвищення психофізіологічних можливостей. Основним компонентом інновації є гра в баскетбол на воді із застосуванням авторських технічних пристроїв, а також інтегральне застосування вправ аквафітнесу з вправами, спрямованими на швидке навчання спрощеним способам плавання, пересуванню у воді і техніці володіння м'ячем.

Аналіз наукової літератури показав, що на сучасному етапі розвитку суспільства велика увага дослідників зосереджена на вивченні фітнес-програм, з метою корекції тілобудови та маси тіла жінок різних вікових категорій [14; 19; 111; 148; 168]. Головними критеріями побудови тренувального процесу є: рівень фізичної підготовленості; тип конституції; фази овуально-менструального циклу та інші індивідуальні особливості [81; 112; 186; 187].

З метою вдосконалення процесу фізичного виховання студенток О. Л. Смірнова [178] розробила технологію застосування видів оздоровчої направленості, що орієнтована на поетапне введення вправ аеробіки, кондиційної гімнастики, систем “Пілатес” та “Ізотон”. Апробація розробленої технології і отримані дані свідчать про те, що вона сприяє розвитку інтересу до занять фізичною культурою, покращує показники фізичного розвитку, рухової активності, емоційного стану студенток.

В дослідженнях Є. А. Захаріної [72] розглянуто специфіку взаємозв’язків між мотивацією студентів з рівнем їх рухової активності і показниками фізичного здоров’я; визначено комплекс організаційно-педагогічних заходів, що базуються на врахуванні зовнішніх і внутрішніх факторах формування мотивації до рухової активності, спрямованої на вдосконалення процесу

фізичного виховання. Автором розроблено та апробовано модель поетапного формування мотивації студентів до рухової активності.

В останні роки широкому застосовуванню та вивченню підлягають засоби оздоровчого фітнесу на формування та корекцію статури чоловіків [76; 218]. Результати досліджень доводять їх позитивний вплив на якість життя чоловіків, зокрема здійснюється переоцінка стереотипу здорової поведінки, деякі чоловіки зуміли відмовитись після тривалих занять оздоровчих фітнесом від шкідливих звичок [193].

Однак, невід'ємною складовою в забезпеченні ефективності занять з фітнесу для населення є наявність кваліфікованих спеціалістів, що надають відповідні фітнес-послуги [8; 9; 64; 112; 196]. Підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури повинна відповідати новим принципам навчання, що диктує сьогоднішній рівень розвитку суспільства.

Так, існує безліч нових фітнес-програм з додаванням силових навантажень, які здійснюють позитивний ефект на організм людини [105; 132]. Проте, фізичними навантаженнями проблема остеохондрозу до кінця не вирішується. Використання у фітнес-програмам асан з хатха-йоги сприяє максимальному розслабленню тіла, особливо у ділянці хребта [108].

Йога – санскритське слово, буквально означає "з'єднання". Йога, насамперед, – релігійно-філософська система, і увагу у ній приділяють засобам і технічним прийомам, що сприяють досягненню кінцевої мети. Одним із найдавніших текстів з йоги є "Йога сутрі Патанджалі". У цьому виданні, відомий йог Патанджалі аналізує системний виклад різних підходів у йозі, узагальнюючи їх у чітку послідовність із восьми ступенів, але не описує всю теорію і практику йоги. Впродовж століть вчені працювали над окремими методами цієї роботи: тілом, диханням і свідомістю. Проте об'єднавши їх, на сучасному етапі почали існувати такі сім видів йоги: Хатха-йога (найпоширеніша), Лайя- йога, Мантра-йога, Бхакті-йога, Карма- йога, Джбана-йога, Раджа-йога. Йога – це ідеальна практична система для

самовдосконалення. Займаючись нею, можна досягти гармонійного розвитку тіла, психіки, розуму і душі [2; 39; 100].

Основа всієї йоги полягає у гармонії, у правильному співвідношенні – де потрібно себе заставити і того, де можна собі дозволити. Якщо людина буде собі тільки дозволяти, то прогресу, як такого не буде видно, тому заняття йогою вимагають рішучості, сили волі, зусиль. Також негативне явище буде спостерігатись, якщо особа, що займається постійно себе обмежує, збільшує навантаження, не розслабляється і цим самим – загальмовує увесь процес [2].

Якщо коротко структурувати весь арсенал позитивного ефекту від занять йогою, то можна виділити такі складові:

1. фізичне здоров'я, хороший енергетичний тонус, прилив енергії та життєвої сили;
2. красиве, "витривале", стрункe тіло;
3. психологічне здоров'я (позбавлення від стресів, душевний спокій, врівноваженість, відчуття радості і щастя);
4. реальні позитивні зміни в житті (більш цікава і оплачувана робота; реалізація всіх поставлених перед собою цілей; гармонія з навколишнім середовищем);
5. духовний розвиток [214].

Важливість основних аспектів здоров'я знаходимо у словах відомого вченого, лікаря і йога Свами Шивананду "…Здоров'я – це багатство. Здоров'я – це те, до чого дійсно потрібно прагнути. Міцне здоров'я – це цінний скарб для кожного з нас і для всіх разом…" [214, с. 210].

Ряд науковців [2; 113; 174; 204] стверджують, що головними чинниками від яких залежить стан здоров'я є: вживання чистої води і повноцінної їжі; строге дотримання законів гігієни; збалансований режим праці і відпочинку; повноцінний сон; щоденне перебування на свіжому повітрі і в дозованій кількості на сонці; регулярні фізичні вправи і загартовування холодною водою. Все це і пропагує йога.

Заняття йогою не мають змагального характеру. Головна мета таких занять – оздоровлення та зміцнення організму, профілактика існуючих захворювань. Достатньо тільки п’ятнадцяти хвилин занять йогою, щоб отримати максимальний ефект для організму [214].

Йога, як оздоровча система керується такими принципами [214]:

3) доступність та індивідуалізація (йога передбачає перелік доступних технік, за допомогою яких людина самостійно може обрати найближчу для себе, згідно своїх індивідуальних особливостей та вподобань);
4) систематичність (тільки систематичні і послідовні заняття йогою допоможуть досягти поставленої мети. Досить невеликої перерви як починається процес згасання попередньо виниклих умовно-рефлекторних зв’язків, знижується рівень функціональних можливостей організму. Перерва в заняттях не повинна перевищувати 10 днів);
5) свідомість (йога, в першу чергу, ставить перед людиною запитання: “Для чого потрібно Тобі йога?”, “Що вона Тобі дасть?”).

Особливо цих принципів повинні дотримуватись початківці, адже багато хто з них, не беручи до уваги ще недостатню гнучкість тіла і непідготовленість внутрішніх органів, починає форсувати заняття, намагаючись відразу ж повною мірою виконати вправу. В асанах є межа: не можна виходити за поріг почуття легкого, “приємного” болю. При виникненні неприємних відчуттів варто негайно перервати виконання вправи. Спочатку треба виділяти на асани не більше 10–15 хвилин, потім тривалість тренувань буде збільшуватися за рахунок нових вправ. Оптимальний час занять – одна година на день, але багато чого залежить від віку, стану здоров’я, загального самопочуття й наявності вільного часу [200]. Велика кількість фахівців з йоги [2; 39; 108; 141; 214] рекомендують, під час одного заняття пророблятиусі частини тіла, і обов’язково включати дихальні вправи (пранаяма) і вправи на розслаблення (шавасана). Тільки таке дотримання правил буде мати позитивний вплив на організм, в іншому випадку, може спостерігатись негативний ефект, а саме підвищення дратівливості, втома і незадоволеність від занять.

Важливою особливістю занять йогою є активізація всіх систем організму людини, окрім того, при їх виконанні не допускаються надможливі зусилля, які в наступні декілька днів можуть сильно позначитись на самопочутті. Йога наголошує на вивченні “від простого до складного”. Всі частини тіла повинні розвиватись симетрично. М’язи кінцівок, грудної клітки, спини, шиї, живота та інші повинні розвиватись рівномірно, і тільки тоді буде гармонія в красі і стані організму. Виконуючи вправи з елементами йоги, в першу чергу, необхідно володіти базовими знаннями фізіології, яка пояснює функції, що притаманні людському організму, і анатомії, яка трактує основи будови тіла [214; 199].

Проте, існує ряд протипоказань до занять йогою як і до будь-якої оздоровчої системи [113].

Загальні протипоказання: органічні ураження серця – некомпенсовані вади, пароксизмальна тахікардія, миготлива аритмія, аневризма аорти, дистрофія міокарда; захворювання крові; інфекційні ураження опорно-рухового апарату; важкі черепно-мозкові травми, ушкодження хребта з незадовільною компенсацією; нейроінфекції; злоякісні новоутворення; психічні розлади.

Тимчасові протипоказання: систематичний прийом великої кількості лікарських препаратів; загострення хронічних захворювань; післяопераційний період; сильна фізична утома; перегрів і переохолодження; температура тіла вище 37 і нижче 36,2 градуси; важка фізична робота; професійні або досить більші по обсязі заняття спортом; повний шлунок; курс глибокого масажу; перебування в лазні чи сауні, припустимо, не раніше чим через шість-вісім годин після практики асан, або за чотири години до неї [113].

Місячні цикли не є протипоказанням до таких занять, проте в цей період практика повинна бути більш стриманою. Жінкам на час критичних днів не є бажаними всі силові і “стоячі” пози, інтенсивне скручування і прогини назад. Заборонені “перевернуті” асани [214].

Вправи йогою підвищують тонус і зміцнюють стан внутрішніх органів. Дана оздоровча система вправ проста, точна, ефективна, економічна з точки

зору часу та повністю доступна для всіх, хто хоче займатись фізичними вправами [141].

Систематичне виконання сіршасани (перевернутих поз) на заняттях хатха-йоги може принести дуже багато користі для організму, а саме: досконале здоров'я клітин мозку дозволяє через нього – всьому тілу, виконувати свої функції ефективно і в повну силу можливостей. Розумові процеси проявляються і пожвавлюються. Сіршасана сприяє прибуттю крові до мозку насиченою киснем. Кров тече при злегка підвищеному тиску внаслідок дії сили тяжіння. Кровоносні судини дуже еластичні і можуть розширюватися чи звужуватися відповідно до тиску крові в системі. Тому, більш високий тиск крові в мозку призводить до розширення кровоносних судин і до розкриття тих, що були з якоїсь причини перетиснуті або засмічені. Крім того, додатковий приплив крові при злегка підвищеному тиску вимиває з клітин мозку накопичені токсини і відходи життєдіяльності [39].

За допомогою асан (поз) підтримується нормальна циркуляція крові у артеріях і венах. Кров не застоюється ні в одній частині тіла [113].

Асани запобігають виникненню атеросклерозу. Людина, яка виконує вправи йоги є досить рухливою і володіє хорошою гнучкістю. Появляється здоровий апетит.

Якщо всі суглоби виконують свою функцію легко, без зусиль, то зв'язки і оточуючі тканини знаходяться в здоровому стані. Вільні рухи хребта попереджують появу явища закостеніння і укорочення. Потовщення і "скованість" у суглобах спричиняє дискомфортний стан і болі. За допомогою асан всі групи суглобів набувають рухливості. М'язи шиї, спини розтягується і розслабляються. Асани підтримують кістково-м'язову систему спини і попереку, не даючи їй можливість опускатись. Все тіло знаходить в прекрасному стані [113].

Серце, легені та інші органи стимулюються чи розслабляються нервами, які відходять від головного і спинного мозку. Ці надзвичайно важливі органи і

спинно-церебральна система підтримується в здоровому стані за допомогою регулярного виконання асан.

Литвиненко С. М. стверджує [119], що спорт для всіх має розвиватися у формі самоорганізуючого та саморегулюючого соціального явища. Так, заняття йогою представляють собою динамічний процес, який змінюється тільки від збагачення форм занять, їх доступності для усіх незалежно від вікових, гендерних та інших особливостей, адаптивного пристосування до індивідуальних потреб і можливостей.

Варто зауважити, що Ізраїльська асоціація спорту для всіх включає до поняття "спорт для всіх" всі фізичні вправи, які направленні на оздоровлення і покращення якості життя [235].

Таким чином, така оздоровча система являється "ідеалом" для підтримання і покращення здоров'я студентської молоді, залучення їх до рухової активності, пропаганди здорового способу життя та введення розмаїття у їх повсякденність. Згідно своїх принципів вона тотожна поняттю "спорт для всіх", і на нашу думку, використання елементів йоги під час фізичного виховання повинно сприяти покращенню готовності студентів до занять спортом для всіх.

1.3.2 Детермінанти залучення студентської молоді до занять з елементами йоги як варіант занять спортом для всіх в умовах навчального процесу. Спосіб життя та стан сфери залучення населення до занять фізичною культурою і спортом України призвів до створення "Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки" [158].

На сьогоднішній день основним програмним документом, який визначає державну політику в галузі фізичного виховання студентської молоді є "Концепція фізичного виховання в системі освіти України". Концепція, в свою чергу, ґрунтується на Конституції України, Законах України "Про освіту", "Про фізичну культуру та спорт" та інших законодавчих актах України [69; 70; 215].

Фізичне виховання у ВНЗ повинно ґрунтуватись на принципах особистісного та індивідуального підходу, зосереджуючи увагу на оздоровчу спрямованість, широко використовувати різноманітні засоби та форми фізичного вдосконалення студентської молоді [22; 48; 49; 52; 75; 122; 177; 224]. Організаційно-педагогічну основу фізичного виховання в системі освіти України становить навчальна дисципліна "фізичне виховання", яка є обов'язковою у всіх ВНЗ. Об'єктом і суб'єктом фізичного виховання є студенти навчального закладу.

Доведено [68], що обов'язкові заняття з фізичного виховання студентів є найоптимальнішим шляхом в формуванні свідомого позитивного ставлення до фізичної культури. Окрім того, така форма занять найбільш оптимально сприяє закріпленню у свідомості студентської молоді здобутих теоретичних і методичних знань з фізичної культури, привчає використовувати засвоєнні вміння і навички у повсякденному житті, а отже – прилучаються до цінностей фізичної культури.

Також у поза навчальний час здійснюється спортивно-масова робота спортивними клубами і органами студентського самоврядування, які у всіх ВНЗ функціонують згідно індивідуальних принципів та особливостей.

Спортивний клуб згідно з чинним законодавством є структурним підрозділом університету без права юридичної особи. Його діяльність керується відповідно до Конституції України, законів України "Про об'єднання громадян", "Про вищу освіту", "Про фізичну культуру і спорт", статутних вимог Спортивної студентської спілки України та міжнародної федерації університетського спорту, інших законодавчих актів України [69; 70].

Головною метою спортивного клубу є об'єднання студентів, аспірантів, викладачів університету для занять фізичною культурою, оздоровлення та популяризація здорового способу життя.

Студентські профкоми у ВНЗ діють згідно статуту закону України "Про професійні спілки, їх права та гарантії діяльності". До обов'язків профспілки входить: 1) організація громадського контролю за реалізацію прав членів у

сфері охорони здоров'я; 2) розвиток масової фізичної культури, спорту та туризму; 3) створення та підтримка спортивних товариств і туристичних організацій.

Отже, згідно вищевказаного, спортивні клуби при ВНЗ і студентські профспілки здійснюють роботу в сфері прилучення студентства до цінностей фізичної культури, однак недосконаліть в системі організації навчально-виховного процесу не дає бажаного результату. Зауважимо, що тільки ініціативність самого студента відіграє вирішальне значення в присвоєнні до цінностей фізичної культури.

В основу державної політики щодо залучення студентської молоді до рухової активності в Україні "поспіхом" прийняті державні тести та нормативи для оцінки рівня їх фізичної підготовленості, які не оправдали своєї компетентності, оскільки впроваджене тестування не дозволяло повністю і адекватно оцінити рівень розвитку певних фізичних якостей. Внаслідок чого, не виконувалися основні завдання педагогічного процесу, адже студентську молодь необхідно: 1) забезпечити оптимальною кількістю рухової активності; 2) задовольнити вподобання та інтерес студентів під час занять фізичними вправами; 3) пропагувати та привчати до ведення здорового способу життя; 4) вберегти та зміцнити здоров'я.

Гостро відчувається, що фізичне виховання студентської молоді не виконує поставлених перед ним загальнообов'язкових завдань. Низький рівень рухової активності у багатьох студентів пояснюється відсутністю в них інтересу до активних форм дозвілля та нерозумінням значення фізичних вправ для зміцнення і збереження власного здоров'я [56].

Не підтримання керівництвом ВНЗ важливих цінностей фізичної культури є вагомим фактором в пасивності студентів щодо використання рухової активності у їх повсякденному житті.

Відвідування студентами навчальної дисципліни "фізичне виховання" у більшості випадків характеризується формальністю. Притаманна для усіх ВНЗ

типова навчальна програма, не передбачає використання нетрадиційних видів рухової активності [72; 220].

Йога як один з видів нетрадиційної рухової активності виконувала б незамінну роль у навчальному процесі студентської молоді. Проте, широкої популярності застосування елементів йоги у ВНЗ під час фізичного виховання ще не здобуто.

Вплив перевернутих поз на організм студентів вищих навчальних закладів, які займаються оздоровчою системою хатха-йога в рамках позааудиторної роботи аналізується Г. В. Толчєвою [199]. А саме, ефективність перевернутої пози (стійки на голові) полягає в тому, що споживання кисню тканинами збільшується, а його вміст у видихуваному повітрі зменшується, що свідчить про значне збільшення переносу кисню в кров. Відзначається збільшення вмісту в крові білих кров'яних тілець (лейкоцитів), що говорить про підвищення опірності організму інфекціям, оскільки лейкоцити відповідальні за знищення бактерій і інших чужорідних об'єктів у тілі [2]. Окрім стійки на голові (сіршасана), існує ще безліч перевернутих поз, які мають не менш корисний вплив, однак, ці пози не можуть виконуватися новачками, так як виконання стійки на голові вимагає фізичної і психологічної підготовки, що зазвичай займає певний проміжок часу. Загалом, тривала практика хатха-йоги покращує стан психофізичної сфери студентської молоді, що об'єднує фізичний, психологічний і духовний аспекти індивідуума. Найважливішим є те, що після систематичної практики хатха-йоги спостерігається покращення самопочуття.

В умовах навчального процесу ВНЗ залучення студентської молоді до нетрадиційного виду рухової активності (йоги) не здійснюється внаслідок ряду таких детермінантів:

- типовість навчальних програм внаслідок збереження старих програмних та нормативних засад фізичного виховання;
- обмеженість ресурсного забезпечення: кадрового, науково-методичного та інформаційно-пропагандистського;

- ігнорування нової міжнародної стратегії розвитку фізичного виховання – спорту для всіх.

Варто зазначити, що йога не вимагає особливого фінансового та матеріально-технічного забезпечення, що є дуже вагомим чинником у сфері освіти. Для занять нею не потрібно спеціальних залів, спорядження чи інвентарю. Достатньою буде така кількість місця, де студент зможе комфортно виконувати елементарні рухи як: нахил, випад, потягування та інші такого роду рухи [214]. Саме тому, заняття йогою як складова спорту для всіх під час навчального процесу зі студентською молоддю є “реальним шансом” в реалізації основних завдань фізичного виховання.

Напружена інтелектуальна діяльність, яка є основним видом діяльності студентської молоді, внаслідок обмеження кількості вільного часу передбачає суттєве зменшення їх рухової активності і результаті – викликає погіршення стану здоров’я, зменшення загальної опірності організму до впливу несприятливих чинників [126].

Фізичне виховання як невід’ємна складова частина вищої освіти, повинна по суміжності мати елементи системи спорту для всіх, і цим самим забезпечить можливість набуття кожним студентом необхідних науково обґрунтованих знань про здоров’я та засоби його зміцнення, про шляхи й методи протидій хворобам, про методики досягнення високої працездатності, хорошого самопочуття та тривалої творчої активності. У вітчизняній системі освіти держава бере на себе забезпечення розвитку масового спорту як важливої складової частини процесу виховання молоді.

Висновки до першого розділу

1. Сучасний розвиток соціуму посприяв виникненню такого соціального явища як спорт для всіх, головним завданням якого є створення таких умов, в яких людина може сама вибирати місце проведення і форму занять, а також проявляти свою ініціативу в зміні цієї системи. Видовими ознаками спорту для

всіх є: 1) наявність доступної рухової активності; 2) заняття у вільний час (на дозвіллі); 3) заняття у формальних та неформальних групах; 4) спрямованість на зміцнення та збереження здоров'я.

2. Ідеї гуманізму тісно переплітаються з ідеями спорту для всіх, оскільки в центрі уваги є людина з її інтересами та цінностями. Завдяки індивідуальному підходу до людини спорт для всіх має великий потенціал в наближенні студентської молоді до особистісних цінностей та можливостей їх реалізувати.

3. Вивчення наукової та методичної літератури констатувало, що за умов сьогодення вагомого значення мають інноваційні технологій, які сприяють процесу фізичного виховання студентської молоді у ВНЗ. Проте залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання ще не досліджувалося.

4. У зв'язку із зазначеним та з метою покращення готовності студентів до занять до спортом для всіх вважаємо доцільним проведення дослідження в залученні студентів до занять з елементами йоги як варіант занять спортом для всіх в умовах навчального процесу, зокрема: характеристика показників готовності студентської молоді до занять спортом для всіх на основі чотирьох компонентів (мотиваційного, когнітивного, рефлексивного та фізичного); обґрунтування структурно-логічної моделі залучення студентів до занять спортом для всіх.

Основні наукові результати розділу опубліковані в двох працях автора [152; 153].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для досягнення мети та вирішення поставлених у роботі завдань були використані такі методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури документів та інших джерел.
2. Соціологічні методи (анкетне опитування, бесіда).
3. Педагогічні методи (спостереження, тестування, експеримент, що включав констатувальний та формувальний етапи)
4. Методи математичної статистики.

2.1.1Теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури, документів та інших джерел. В результаті дослідження проблеми ми використовували загальнонаукові методи дослідження, зокрема: аналіз і синтез; узагальнення; систематизацію наукових, методичних літературних джерел й документальних матеріалів; теоретичне моделювання.

Застосовуючи аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію ми опрацювали літературні джерела, що відображали сучасний стан проблеми, пов’язаної із залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання, сформованість готовності їх до такого роду занять та використання інноваційний технологій у процесі фізичного виховання студентів ВНЗ. Зокрема, досліджувану проблему розглядали в аспекті: сутності понять “спорт для всіх”, “залучення до занять спортом для всіх”,“гуманізм”, “мотиви до занять фізичними вправами”, “рефлексія відносно занять фізичними вправами”, “інноваційні засоби”, “елементи йоги як варіант занять спортом для

всіх”; діагностики наявного у студентів рівня готовності до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання на основі чотирьох компонентів (мотиваційного, рефлексивного, когнітивного і фізичного); застосування елементів йоги у вирішенні зазначеного завдання.

На основі аналізу та узагальнення матеріалів наукових літературних джерел і документів було визначено об’єкт, предмет, поставлено мету та виокремлено основні завдання дослідження.

Метод теоретичного моделювання використовували на первинній стадії розроблення структурно-логічної моделі залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання. У зв’язку з цим вибудували модель, що була представлена у вигляді схеми і передбачала врахування всіх суттєвих елементів.

Моделювання ми здійснювали внаслідок даних, отриманих в результаті аналізу констатувального експерименту.

Для отримання необхідних емпіричних даних у дослідження ми використовували комплекс таких методів дослідження: педагогічних, соціологічних та математико-статистичних.

2.1.2 Соціологічні методи. Бесіда використовувалась нами з науково-педагогічними працівниками із метою ознайомлення з специфікою навчальної програми.

Опитування проводилось у письмовій формі за допомогою анкет. Даний метод використано для отримання інформації про стан готовності студентської молоді як майбутніх педагогів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання. Також за допомогою анкетування визначено рівень зацікавленості студентів до занять фізичними вправами, вплив стимулюючих і перешкоджаючих факторів до занять спортом для всіх та рівень розвитку інтелектуальної (загальної) та особистісної рефлексії.

Анкети розроблені з врахуванням загальноприйнятих вимог. Студенти заповнювали анкети в присутності дослідника, що давало змогу контролювати самостійність у їх відповідях. За характером анкетування та тестування було

групове, що дозволило зібрати значний за обсягом матеріал за мінімальний проміжок часу. Тип опитування – закритий, що надало можливість у подальшому диференціювати результати дослідження.

Для визначення мотивів до занять фізичними вправами і рівня зацікавленості до таких занять (Додаток А.1), ми запропонували авторську анкету, яка включала 20 запитань і передбачала відповіді на них: "так", "ні" і в деяких варіантах обґрунтування своєї думки, чому саме такий варіант відповіді. Анкета включала в себе декілька блоків запитань, а саме: 1) значення фізичних вправ у житті студентства; 2) відношення до занять фізичними вправами у ВНЗ; 3) пропагандистська робота зі студентами у ВНЗ; 3) фізичні вправи на дозвіллі; 4) рівень обізнаності студентів з питань роботи центрів фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх"; 5) відношення студентства до змін у процесі їх фізичного виховання. До цього ж, ми надали можливість проранжувати ряд причин, починаючи з основної (від 1 до 6) для того, щоб дізнатись для чого студент займається (чи займався би) фізичними вправами в першу чергу (Додаток А.2). Респонденти повинні були переглянути список із шести мотивів і розмістити їх в порядку зниження суб'єктивної значимості. Мотив, який поставлений студентом на перше місце оцінювався в 6 балів, на друге – 5 балів, на третє – 4 бали, на четверте – 3 бали, на п'яте – 2 бали і на шосте – 1 бал. Всередині окремої вибірки обчислювалась сума балів окремо по кожному із шести мотивів і загальна сума балів по всіх мотивах разом. Чим частіше виділявся студентами той чи інший мотив, і чим частіше він розміщувався на першому місці як найбільш значущий, тим більша сума балів отримувалась по даному мотиві. В подальшому визначалось відсоткове відношення даної суми до загальної суми балів. Цей показник умовно приймався нами за показник відносної, спонукальної сили того чи іншого мотиву для учасників даної вибірки.

Також студенти давали оцінку рівню власної задоволеності від фізичного виховання. Запропоновано шкалу, яка передбачала 5 рівнів, а саме: перший (5 балів) – повністю задоволений; другий (4 бали) – скоріше

задоволений, ніж ні; третій (3 бали) – частково задоволений; четвертий (2 бали) – скоріше незадоволений, ніж так; п'ятий (1 бал) – повністю незадоволений. Біля одного вибраного і найбільш вмотивованого варіанта їм потрібно було поставити «+» (Додаток А.2).

З метою виявлення рівня розвитку рефлексивних здібностей студентів використовувалась анкета Г. Л. Драндрова "Оцінка рівня розвитку рефлексії" (Додаток В). Вона включає в себе 14 запитань, які зорієнтовані на оцінку визначення інтелектуальної та особистісної рефлексії. При цьому, відповіді на перших шість запитань анкети відображають загальну здатність до рефлексії, а всі інші відповіді – готовність і здатність рефлексивних здібностей студентської молоді до занять фізичними вправами.

2.1.3 Педагогічні методи. Під час дослідження використовувались такі методи цієї групи: *педагогічне спостереження* проходило впродовж усього періоду експериментального дослідження з метою вивчення рівня готовності студентської молоді до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання. Важливою складовою частиною було створення умов для становлення творчого майбутнього педагога з правильним і позитивним мисленням щодо цінностей власного здоров'я та значення для нього занять спортом для всіх, зі здатністю до рефлексивної взаємодії, пошуку інноваційних і нетрадиційних засобів фізичного виховання. Узагальнені результати спостереження були виконані у відповідності до компонентів розробленої структурно-логічної моделі залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання.

Педагогічне тестування проводилось з метою визначення рівня залишкових знань з основ фізичної культури і спорту за вимогами мінімальних знань випускників загальноосвітніх навчальних закладів (Додаток Б). Тести включали в себе 36 запитань, до кожного з яких пропонувалось 4 варіанти відповідей з можливістю вибору однієї. Згідно змісту тести можна поділити на три блоки: олімпійська освіта, види спорту та основи здорового способу життя.

Вивчення та аналіз стану успішності студентської молоді проводився за результатами тестів та нормативів з навчальної дисципліни "фізичне

виховання” , що включають, в свою чергу, результати даних основних фізичних якостей, а саме швидкості, гнучкості, витривалості, сили, і цим самим дозволили визначити рівень сформованості фізичного компоненту в структурі готовності студентської молоді до занять спортом для всіх (Додаток Ґ.).

Педагогічний експеримент. Вирішенню завдань дослідження сприяло проведення серії педагогічних експериментів, а саме – констатувального та формувального. У ході проведення першого етапу експерименту вивчали стан готовності студентів до занять спортом для всіх, а саме рівні: зацікавленості та мотивації до занять фізичними вправами; залишкових знань з основ фізичної культури та спорту; рефлексивних здібностей відносно занять фізичними вправами; фізичної підготовленості.

Одержанні дані на цьому етапі сприяли виявленню недоліків чинного змісту навчальних програм з дисципліни “фізичне виховання”, визначення способів їх усунення у навчальний та позанавчальний час.

У ході формуючого педагогічного експерименту перевіряли ефективність розробленого спецкурсу з фізичного виховання у вирішенні завдань посилення мотивації студентів до занять спортом для всіх.

Розроблений зміст передбачав нами організацію, навчальний матеріал, застосування елементів оздоровчої системи – йоги. Основою спецкурси були теми, що стосувалися здорового способу життя та значення фізичних вправ у ньому.

Стосовно елементів йоги, то нами було взято комплекс йоги для початківців “Сурья намаскар” та дихальна гімнастика “Бхастрика”.

Ефективність перевіряти шляхом повторного оцінювання рівня готовності студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання. Зміна отриманих результатів засвідчувала вирішення нами відповідного завдання, що було можливим тільки за умов дотримання принципу систематичності.

Інтерпретуючи одержані дані виходили з наступного: позитивна зміна показників зміна показників фізичної підготовленості свідчить, що

використанні комплекси йоги позитивно вплинули на цей процес, студент в змозі виконувати запропоновані комплекси поза межами ВНЗ (на дозвіллі). Свідченням ефективності запропонованих змін у фізичне виховання є позитивна динаміка показників рівня розвитку мотивації, рефлексивності до занять фізичними вправами та знань з основ фізичної культури і спорту.

Одержані дані порівнювали з виявленими після реалізації занять з фізичного виховання, що не передбачали використання практичної складової моделі залучення до занять спортом для всіх.

Перевірку ефективності розробленої моделі здійснювали в ході формувального експерименту. Протягом навчального року, ЕГ навчалась на розробленою нами програмою, а у КГ – навчались за діючою програмою з використанням тільки запропонованого нами теоретичного спецкурсу.

Мета експерименту – визначити ефективність запропонованої структурно-логічної моделі у вирішенні завдання із залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання.

Іншими словами, в зміст розробленої моделі входили: теоретико-методична підготовка, практична підготовка та система контролю.

Теоретико-методична складова характеризується спецкурсом, який був спрямований на підвищення рівня мотивації та рефлексії відносно занять фізичними вправами та знань з основ фізичної культури і спорту в аспекті посилення готовності студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання.

Практична підготовка реалізовувалась під час обов’язкових занять з фізичного виховання і передбачає використання комплексів йоги “Бхастрики” та “Сурья намаскар” в підготовчій частині заняття з метою “приведення” організму в тонус та підготовки до основного навантаження. В заключній частині використовувався комплекс дихальної гімнастики “Бхастрики” для відновлення. Крім того, цей комплекс ми рекомендували студентам виконувати самостійно щодня в якості ранкової дихальної гімнастики.

Система педагогічного контролю передбачала реалізацію вихідного, поточного та підсумкового видів контролю. Їхнє призначення було традиційним. Оцінка, відповідно, залежала від приросту результатів у визначених тестах з урахування результатів отриманих на етапі констатувального експерименту.

2.1.4 Математико-статистичні методи. У процесі опрацювання експериментальних даних нами були використані такі методи математичної статистики: метод середніх величин, вибірковий, порівняльний і кореляційний аналізи [23; 217]. Обчислювалися статистичні показники: середнє арифметичне значення ($\overline{x}$), похибка середнього арифметичного (m), стандартне відхилення (S_x). Вірогідність розходжень між двома вибірковими середніми (p) для вибірок, які відповідали нормальному закону розподілу, визначалася з використанням математичного критерію Стьюдента (t) для великих незалежних вибірок за формулою

$$t = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{m_{\bar{x}}^2 + m_{\bar{y}}^2}}, \qquad (2.1)$$

де $\bar{x}, \bar{y}$ – вибіркові середні арифметичні;

n_x, n_y – об'єми вибірок X та У відповідно;

m_x, m_y – стандартні похибки вибірок X та У відповідно.

Граничні значення t-критерію встановлювалися за таблицею Стьюдента для заданої надійності ($p \geq 95\%$) і числа ступенів вільності $f = n_x + n_y - 2$.

Для дослідження впливу запропонованої нами структурно-логічної моделі залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання на рівень готовності студентської молоді до занять спортом для всіх застосовували критерій однорідності χ^2 (хі-квадрат), емпіричне значення якого обчислювали за формулою

$$\chi^2 = n \cdot m \cdot \sum_{i=1}^{L} \frac{\left(\frac{n_i}{n} - \frac{m_i}{m}\right)^2}{n_i + m_i}, \qquad (2.2)$$

де, L – градації балів у порядковій шкалі; n – вектор балів для експериментальної групи; m – вектор балів для контрольної групи; n_i – кількість членів експериментальної групи, які отримали i-й бал; m_i – кількість членів контрольної групи, які отримали i-й бал.

Критичні значення χ^{2*}-критерію для рівня значущості $\alpha = 0{,}05$ і різних, зокрема менших 10, градацій шкали відношень наведені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Критичні значення χ^{2*}-критерію для рівня значущості α = 0,05

L-1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
χ^2	3,84	5,99	7,82	9,49	11,07	12,59	14,07	15,52	16,92

Наявність взаємозв'язків між показниками визначалася методом кореляційного аналізу. Для визначення кореляції між мотиваційним, рефлексивним, когнітивним і фізичним компонентами використовували коефіцієнт взаємного спряження Чупрова, який розраховували за формулою:

$$\varphi' = \sqrt{\frac{\chi^2}{\sqrt{n\sqrt{(k_1-1)(k_2-1)}}}}, \qquad (2.3)$$

де k_1 і k_2 – кількість рівнів для першої і другої ознак;

n – об'єм досліджуваної вибірки;

χ^2 – критерій хі-квадрат.

Перевірка значущості коефіцієнта кореляції виконувалася за допомогою z-критерію [1]:

$$z_{\text{емп}} = \varphi' \cdot \sqrt{n}. \qquad (2.4)$$

Для оцінки концептної (дискримінантної) валідності розробленої анкети використовувався модифікований критерій Стьюдента. Спочатку респонденти

розподілялися за групами залежно від суми балів, набраних кожним респондентом за всіма пунктами анкети (сумарним відгуком). У результаті розподілу формувалися дві групи з рівною кількістю респондентів у кожній:

група з низьким сумарним відгуком (група L) – 25 % респондентів;

група з високим сумарним відгуком (група H) – 25 % респондентів.

Респонденти (50 %), що залишилися, з "середнім" відгуком не розглядалися. Далі для кожного пункту анкети визначався модифікований *t*-критерій за формулою:

$$t' = \frac{\overline{X}_H - \overline{X}_L}{\sqrt{\frac{\left(\sum f_L \cdot X_L^2 - \frac{\left(\sum f_L \cdot X_L\right)^2}{n}\right) + \left(\sum f_H \cdot X_H^2 - \frac{\left(\sum f_H \cdot X_H\right)^2}{n}\right)}{n(n-1)}}}, \qquad (2.5)$$

де t' – модифікований критерій Стьюдента;

$\overline{X}_H$, $\overline{X}_L$ – середнє значення сумарного відгуку респондентів, що потрапили, відповідно, в групу з високим (H) і низьким (L) сумарним відгуком;

f_H, f_L – відповідно, число респондентів групи з високим (H) і низьким (L) сумарним відгуком, що вибрали відповідну позицію шкали;

X_L, X_H – позиція шкали, вибрана, відповідно, респондентами груп з високим (H) і низьким (L) сумарним відгуком;

n – число респондентів у групі (чисельність вибірки).

Після визначення *t*-критерію пункти ранжувалися за його величиною. Більше значення *t*-критерію відповідало кращій роздільній здатності пункту. Як критерій придатності питань шкали за ступенем дискримінантності приймали $t_{критичне} = 1{,}75$ (при $n \geq 25$). Пункти з $t' < 1{,}75$ були виключені з анкети або переформульовані [1].

Надійність-узгодженість всього інструменту оцінювали за допомогою коефіцієнта альфа Кронбаха α:

$$\alpha = \frac{m}{m-1} \cdot \left(1 - \frac{\sum_{i=1}^{m} \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right), \qquad (2.6)$$

де σ_i^2 – дисперсія відгуків (оцінок респондентів) за кожним пунктом анкети;

σ_t^2 – дисперсія сумарної шкали (дисперсія суми відгуків кожного респондента на пункти анкети).

Для запропонованої анкети $\alpha = 0{,}74$, тому пункти анкети є узгодженими.

Калібровку пунктів анкети проводили за допомогою моделі Раша [133]. На основі цього визначалися такі параметри як складність пунктів анкети та готовність досліджуваного контингенту до занять спортом для всіх. Статистична обробка матеріалу проводилася на персональному комп'ютері IBM PC з використанням електронних таблиць MS Excel та пакета прикладних програм "Statistika 6.0".

2.2 Організація дослідження

У дослідженні брали участь 902 студентів II курсу. Базою дослідження були дев'ять ВНЗ: Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (Педагогічний інститут), Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (факультет педагогіки, психології та соціальної роботи), Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (Педагогічний інститут), Херсонський державний університет (факультет природознавства, здоров'я людини і туризму), Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського (навчально-науковий інститут педагогічної освіти), Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут (педагогічний факультет), Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка (Педагогічний факультет), Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка (Педагогічний

факультет) та Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка (Інститут педагогіки та психології).

Пропонуємо зміст п’яти етапів наукового пошуку (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2

Логіка проведення дослідження

Етапи	Мета етапу	Методи дослідження
I. 2010-2011 н.р.	Вивчення та аналіз літературних наукових джерел, обґрунтування проблеми дослідження; Визначення мети і завдання дослідження; Вибір об’єкта та предмета дослідження; підбір контингенту студентів для включення у дослідження; визначення компонентів, критеріїв, рівнів готовності студентів до занять спортом для всіх; Проведення констатувального експерименту.	Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та нормативних документів.
II. 2011-2012 н.р.	констатувальний експеримент, що передбачав визначення рівня готовності студентів до занять спортом для всіх (мотивації та зацікавленості до занять фізичними вправами; рефлексивних здібностей відносно занять фізичними вправами; успішності з дисципліни “фізичне виховання”; показник рівня	Авторська методика оцінювання рівня готовності студентської молоді до занять спортом для всіх у процесу фізичного виховання;

Продовження таблиці 2.2

	залишкових знань з основ фізичної культури і спорту)	
III. 2012-2013 н.р.	Реалізація першої частини формувального експерименту, що передбачає розробку та впровадження структурно-логічну модель готовності студентів до занять спортом для всіх, що включає в себе програму вдосконалення процесц фізичного виховання	Складові програми вдосконалення процесу фізичного виховання в контексті залучення студентської молоді до занять спортом для всіх
IV. 2013-2014 н. р.	Реалізація другої частини формувального експерименту, спрямована на перевірку ефективності розробленої моделі. Здійснено аналіз та узагальнення результатів дослідно-експериментальної роботи. Опрацьовано результати формувального етапу експерименту. Порівнювали дані у групі до експерименту та у ЕГ та КГ після експерименту	Методи кількісного і якісного аналізу отриманих результатів.
V. 2015 н.р.	Узагальнення одержаних результатів, формулювання висновків, оформлення дисертаційної роботи	Узагальнення даних наукової роботи

На першому етапі (2010-2011 н.р.) опрацьовували літературні джерела та визначили проблематику дослідження, сформулювали гіпотезу, встановили мету та завдання роботи.

На другому етапі (2011-2012 н.р.) було вибрано експериментальні бази (Прикарпатського, Чернівецького, Миколаївського, Камянець-Подільського, Тернопільського, Херсонського, Дрогобицького, Східноєвропейського університетів та Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту) та проведено констатувальний експеримент, що передбачав визначення згідно авторської методики оцінки рівня готовності студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання згідно чотирьох складових (мотиваційного, когнітивного, рефлексивного та фізичного) компонентів.

Третій етап (2012-2013 н.р.) реалізували першу частину формувального експерименту, що передбачала розробку і впровадження структурно-логічної моделі залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання, яка включала програму вдосконалення процесу фізичного виховання в контексті залучення студентської молоді до занять спортом для всіх.

На четвертому етапі (2013-2014 н.р.) реалізували другу частину формувального експерименту, спрямовану на перевірку ефективності розробленої моделі. Здійснено аналіз та узагальнення результатів дослідно-експериментальної роботи. Опрацьовано результати формувального етапу експерименту. Порівнювали дані у групі до експерименту та у ЕГ та КГ після експерименту.

На п’ятому етапі (2015 н.р.) узагальнювали одержані результати, формулювали висновки, оформлювали дисертаційну роботу.

РОЗДІЛ 3

ХАРАКТЕРИСТИКА ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ДЛЯ ВСІХ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Впродовж останнього десятиліття, а також на сучасному етапі розвитку національної системи освіти спостерігається посилена увага до процесу фізичного виховання студентської молоді з боку науковців та педагогів-практиків [87; 103;122].

Спект проблем в даній галузі надзвичайно широкий. Однак, найбільш актуальнішою, ми вважаємо, проблему високого психоемоційного навантаження студентів, внаслідок підвищеного рівня їх розумової активності та суттєвого знищення рухової активності, що відповідно згубно позначається на стані здоров'я. Такі чинники зумовлюють необхідність корегування змісту програми фізичного виховання з урахуванням їх мотивів, побажань та можливостей до активної та безпечної життєдіяльності і реалізації набутих знань, умінь та навиків у майбутній професійній діяльності.

Враховуючи вище зазначене, вважаємо, що мотивація у процесі фізичного виховання є вкрай важливою складовою частиною цього процесу. Крім того, новітні форми організації програмування навчання не надаватись ніякого ефекту, якщо відсутніми будуть принципи гуманізму. Для ефективного залучення студентів до занять спортом для всіх надзвичайно важливо з'ясувати рівень когнітивної складової, тобто на скільки студенти володіють базовими знаннями з основ фізичної культури та спорту.

У контексті досліджуваної проблематики особливої уваги, на нашу думку, заслуговує вивчення рівня прояву рефлексії щодо занять фізичними вправами. Взаємозв'язок прояву цих трьох компонентів (мотиваційного, когнітивного, рефлексивного), в свою чергу, буде відображатись на рівні фізичної підготовленості студентів (фізичний компонент).

Аналізуючи діючу програму фізичного виховання студентів ВНЗ III – IV рівнів акредитації, ми побачили, що кожний ВНЗ має можливість варіювати засобами загальної та професійно-прикладної підготовки при складанні робочих програм, тому зміст фізичного виховання студентів може дещо змінюватись. Така умова надає можливість ВНЗ обирати самостійно види спорту та інноваційні види рухової активності для вирішення навчальних занять. Для підвищення зацікавленості та мотивації студентів до занять фізичними вправами вибір видів рухової активності здійснюється за результатами анкетування. Тому першим нашим етапом було визначення мотивації до занять фізичними вправами. Другим етапом було визначення рівня залишкових знань з основ фізичної культури і спорту та рефлексивних здібностей відносно занять фізичними вправами та третім етапом – рівень успішності з дисципліни "Фізичне виховання". Сукупність цих складовим відображає рівень готовності студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання. З метою оцінки рівня цієї готовності нами було розроблено авторську методику оцінювання рівня готовності студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання, що відображено у розділі.

3.1 Авторська методика оцінювання рівня готовності студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання

Готовність студентської молоді до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання розглядається як *цілісна, системно-організована і особистісно-обумовлена характеристика людини, яка є суб'єктом діяльності, що відповідає меті, змісту та забезпечує її практичну реалізацію* (рис.3.1).

Рис. 3.1. Структура готовності студентської молоді до занять спортом для всіх

Із врахуванням даних показників була розроблена шкала оцінювання готовності студентської молоді до занять спортом для всіх. Кожен із показників оцінювався за 4-бальною шкалою, а за 5-бальною – показники рівня задоволеності студентів від занять з фізичного виховання.

У таблиці 3.1 відображено анкети та тестування, які використовувались для авторської методики оцінювання готовності студентів у процесі дослідження.

Таблиця 3.1

Анкети та тестування, які використовувались для авторської методики оцінювання

Компоненти та критерії	Методики
1. Мотиваційний:	
1.1. Мотиви до занять фізичними вправами	Авторська анкета закритого типу “Мотиви до занять фізичними вправами”
1.2. Зацікавленість студентської молоді до занять фізичними вправами	Авторська анкета відкритого типу “Визначення зацікавленості до занять фізичними вправами”
2. Когнітивний:	

Продовження таблиці 3.1

2.1. Визначення рівня залишкових знань студентської молоді з основ фізичної культури і спорту	Тестування закритого типу, що відповідають вимогам мінімальних знань випускників загальноосвітніх навчальних закладів з навчального предмету “фізична культура” [45]
3. Рефлексивний:	
3.1. Оцінка виявлення інтелектуальної та особистісної рефлексії	Анкета “Самооцінка рівня розвитку рефлексії” (за Г. Д. Драндровим [51])
4. Фізичний:	
4.1. Рівень розвитку основних фізичних якостей	Статистичний метод з виявлення результатів успішності студентів з навчальної дисципліни “фізичне виховання”

Для характеристики кожної складової готовності до занять нами підібрані критерії оцінки, які були адаптовані до визначення рівня сформованості готовності студентів до занять спортом для всіх.

Остаточне нарахування балів здійснювалось із врахуванням оцінки кожного компоненту зокрема. Так, оцінюючи мотиваційний компонент, брали до уваги:

виражену ціль до занять фізичними вправами. Підрахунок балів здійснювався за таким принципом:

8–9 балів – студент має на меті плани щодо занять фізичними вправами. Охоче займається фізичними вправами під час занять з фізичного виховання. Озвучує свої побажання та пропозиції, що стосуються процесу фізичного виховання. Знає про всі спортивно-оздоровчі заходи, що проводяться у навчальному закладі та активно бере у них участь. Самостійно займається фізичними вправами і вважає, що їх зміст повинен бути спланований і

організований фахівцем фізичної культури або лікарем (у секціях або індивідуально);

6–7 балів – студент на високому рівні виражає свою мету щодо занять фізичними вправами. Вважає корисними для організму такого роду заняття, з бажанням відвідує “Фізичне виховання”. Володіє інформацією щодо пропаганди і популяризації фізичної культури у ВНЗ;

3–5 балів – студент не завжди має бажання відвідувати заняття з фізичного виховання. Не цікавиться роботою керівних органів ВНЗ, що пропагують фізичну культуру. Не вважає необхідним вносити якісь зміни у процес фізичного виховання. Не надає перевагу самостійним заняттям фізичними вправами і вважає, що їх зміст повинен визначатися на основі власного досвіду;

0–2 бали – студент не підтримує думки щодо корисності для організму занять фізичними вправами. Не охоче відвідує заняття з фізичного виховання і якщо б воно було не обов’язковим – не відвідував би їх зовсім. Не цікавиться спортивно-оздоровчими заходами, що організовуються у ВНЗ і ніколи в них не бере участі. Залишає поза увагою самостійну фізичну активність. Не зацікавлений у внесені змін до процесу фізичного виховання у ВНЗ.

Оцінюючи когнітивний компонент, враховували прояв знань з фізичної культури:

28–36 балів – студент має високі знання з фізичної культури. Інтелектуально розвинутий. Володіє необхідними знаннями з фізичної культури;

19–27 балів – студент має достатній рівень знань з фізичної культури. Володіє основною базою знань з питань олімпійської освіти, видів спорту і основ здорового способу життя;

10–18 балів – студент відзначається середнім рівнем готовності до занять спортом для всіх. На задовільному рівні володіє необхідними, мінімальними знаннями. Не проявляє бажання з питань здобуття нових і необхідних знань;

9 балів і нижче – студент характеризується низьким рівнем готовності до занять спортом для всіх. Має низький рівень знань. Не проявляє жодного бажання удосконалюватись і володіти необхідною базою знань.

Оцінюючи рефлексивний компонент, зважали на визначення стану загальної готовності до занять фізичними вправами:

37–42 балів – студент переконаний в тому, що відмінно підготовлений до занять фізичними вправами. Він з легкістю виконує завдання, які виникають під час участі у спортивно-оздоровчих заходах, здатний до вирішення проблем в будь-якій ситуації. Детально аналізує виконану фізичну вправу з виявленням явних недоліків для подальшого правильного виконання;

29–36 балів – студент частково переконаний в значимості занять фізичними вправами для його організму. Більш спокійно відноситься до перешкод, які виникають під час участі у спортивно-оздоровчих заходах. Зазвичай контролює виконання певної фізичної вправи;

21–28 балів – студент не зовсім має впевненість у своїй готовності до занять фізичними вправами та щодо їх позитивного значення для нього від цих занять. Не має впевненості при розв’язані різних ситуацій, беручи участь у спортивно-оздоровчих заходах. Має недостатній рівень умінь для виконання тієї чи іншої вправи. Важко відмовляється від інших проблем заради того, щоб затратити час на заняття фізичними вправами;

20 балів і менше – студент переконаний в тому, що фізичні вправи для нього не є обов’язковою частиною правильного і здорового способу життя. Не цікавиться досягненнями спортсменів і вважає їх діяльність неправильною. Не проявляє бажання і інтересу для участі у будь-якому спортивно-оздоровчому заході.

Рівень особистісної готовності до занять фізичними вправами:

19–21 бали – студент чітко виражає свою готовність до занять фізичними вправами. Він впевнений у своїх можливостях і знає для чого від займається спортом. Йому притаманні власні переконання щодо питань користі від занять

фізичними вправами для свого здоров'я. Уміє відстояти свою думку. Проявляє інтерес до удосконалення своїх занять, їх урізноманітнення;

15–18 бали – студент в деякій мірі розкриває свою готовність до занять фізичними вправами. Він може інколи висловлювати свої ідеї і вислуховує інших, з метою виявлення їх корисності в подальших заняттях. Може піддаватися впливу зовнішніх чинників;

11–14 бали – студент в меншій мірі виражає свою готовність до занять фізичними вправами. Тільки за сприятливих обставин у нього інколи виникає бажання займатись спортом. Аналіз виконаної фізичної вправи буде швидше винятком, аніж правилом. У більшості ситуацій, він буде спокійно ставитись до невдач, не надаючи їм ніякого значення;

10 балів і менше – студент не відзначається високою активністю під час занять фізичними вправами. Не докладає зусиль і не демонструє бажання й інтересу до занять фізичними вправами. Низький рівень особистої організації під час занять.

Оцінюючи фізичний компонент, використовували таку градацію:

49–60 балів – студент проявляє високий рівень розвитку основних фізичних якостей. Наполегливо намагається виконати певну фізичну вправу правильно і якісно. Присутній позитивний настрій і інтерес під час її виконання, а по закінченні – здійснює аналіз виконаних дій, акцентуючи увагу на недоліках;

37–48 балів – студент проявляє свої рухові здібності на достатньому рівні. Намагається ефективно виконувати завдання, які передбачені планом заняття. При виконанні вправи дотримується правильної техніки, проте детально не аналізує її по частинах. Чіткої ініціативи та інтересу при виконанні не спостерігається;

25–36 балів – студенту притаманна репродуктивна діяльність. Виконання вправи здійснюється за зразком. Низький прояв фізичних якостей під час здачі нормативів та тестів. Відсутність ініціативи та інтересу під час виконання

вправи. Отримані результати повністю задовольняють студента і бажання покращити їх – відсутнє;

24 бали і нижче – студент планує свою діяльність на нульовому (догматичному) рівні. Не раціонально використовує власні сили під час відвідування занять з фізичного виховання. Має низький рівень розвитку фізичних якостей. Недостатньо обізнаний з технікою виконання фізичних вправ. Не володіє основною теоретичною, інформаційною базою для занять фізичними вправами.

Методика оцінювання передбачала чотири рівні готовності студентської молоді до занять спортом для всіх під час їх фізичного виховання: недостатній, критичний, достатній та оптимальний, що відображено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Рівні готовності студентської молоді до занять спортом для всіх під час фізичного виховання

Компоненти готовності (Бали)	Рівні
I. Мотиваційний компонент	
8–9 балів – оптимальний (високий) рівень прояву мотиваційних цілей та зацікавленості до занять фізичними вправами;	Оптимальний
6–7 балів – на достатньому рівні виявлена мотиваційна мета та зацікавленість до занять	Достатній
фізичними вправами;	
3–5 балів – на критичному рівні знаходиться мотиваційна ціль та зацікавленість до занять фізичними вправами	Критичний
0–2 бали – недостатній рівень прояву мотиваційних цілей та зацікавленості до занять фізичними вправами.	Недостатній
II. Когнітивний компонент	
28–36 балів – високий рівень знань з	Оптимальний

Продовження таблиці 3.2

основ фізичної культури та спорту;	Оптимальний
19–27 балів –достатній рівень знань;	Достатній
10–18 балів –знання з питань основ фізичної культури і спорту на критичному рівні;	Критичний
9 і нижче балів – недостатній рівень знань.	Недостаній
ІІІ. Рефлексивний компонент	
Загальна рефлексія	
37–42 балів – готовність до занять фізичними вправами знаходиться на високому рівні;	Оптимальний
29–36 балів – достатній рівень прояву готовності до занять фізичними вправами;	Достатній
21–28 балів – незначний відсоток готовності до занять фізичними вправами;	Критичний
20 і менше балів – низький рівень прояву готовності до занять фізичними вправами.	Недостатній
Особистісна рефлексія	
19–21 балів – значна увага приділяється аналізу питань щодо занять фізичними вправами;	Оптимальний
15–18 балів – на достатньому рівні відстоюються інтереси та ідеї відносно такого роду занять;	Достатній
11–14 балів – на критичному рівні проявляється стійкість до невдач і поразок, відстоювання своїх ідей;	Критичний

Продовження таблиці 3.2

10 і менше балів – недостатній рівень відстоювання ідей та переконань щодо занять фізичними вправами	Недостатній
IV. Фізичний компонент	
49–60 балів –високий рівень розвитку фізичних якостей;	Оптимальний
37–48 балів – на достатньому рівні представлено розвиток фізичних якостей;	Достатній
25–36 балів –критичний рівень розвитку фізичних якостей;	Критичний

Оптимальний рівень передбачає наявність у студента сформованої системи вмінь і навичок, які він постійно використовує у повсякденному житті для покращення якості свого життя. У студента спостерігається стійка зацікавленість до формування спеціальних знань, умінь та навичок, а також потреба у їх поновленні та удосконаленні. Систематично займається фізичними вправами, прагне до оволодіння новими методами організації самостійних спортивно-оздоровчих занять.

Достатній рівень виявляється в тому, що студент, як майбутній фахівець сфери освіти має сформовану систему знань, умінь і навичок про фізичне здоров'я людини, способи його збереження і зміцнення. Студент добре розуміє, що рівень наявних знань визначає загальний стан усвідомленості та важливості здоров'я. Окрім того, він не потребує зовнішнього впливу і здатний самостійно впроваджувати здобуті знання своє життя. Для нас видається, що для студентів, які здобувають освіту у галузі педагогіки цей рівень був би найоптимальніший, оскільки специфіка побудови їхнього навчального процесу передбачає високе розумове навантаження з браком вільного часу.

Критичний рівень передбачає сформовані певні вміння і навики у студента, який володіє деякими знаннями, проте не повною мірою застосовує їх у повсякденному житті. Для нього характерні “поверхневі” уявлення з основ фізичної культури і спорту, в більшості випадків він потребує стимулу до такого роду діяльності. Студент особливо не цікавиться впливом фізичних вправ на його організм, і загалом їх значенням для здорового способу життя.

Недостатній рівень характеризується абсолютно пасивним ставленням студента до занять фізичними вправами. Він ніколи не має бажання здобувати спеціальні знання, вміння і навички щодо такого роду занять, окрім того, студент чітко переконаний, що такі заняття йому непотрібні і без них можна обійтись. Ніколи самостійно не займається фізичними вправами і не піддається впливу стимулюючих зовнішніх факторів.

3.2 Оцінка готовності студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання згідно авторської методики

3.2.1 Прояв зацікавленості студентів до занять фізичними вправами та стан їх реалізації на практиці. Метою експериментального дослідження було вивчення рівня готовності студентської молоді до занять фізичними вправами при функціонуючих підходах залучення до рухової активності у вищому навчальному закладі. У першу чергу, для нас важливо було дізнатись про рівень зацікавленості студентської молоді до занять фізичними вправами, зокрема, мотиваційну сферу, яка є важливою складовою для такого роду занять.

Під час проведення опитування для визначення зацікавленості студентів до занять фізичними вправами респондентам запропоновано анкету відкритого типу, що включалала 20 запитань.

У дослідженні взяли участь 902 студенти ВНЗ. Результати проведеного нами анкетування свідчать, що переважна більшість опитаних, а саме 43,2 % є

жителями міст, і відповідно 39,0 % – мешканці сіл і 17,7 % – мешканці селищ міського типу.

Варто зауважити, що отримані дані щодо місця проживання студентів мали значний вплив на основні результати нашого дослідження.

Для визначення ролі фізичних вправ у житті студентів у анкеті нами було сформульовано запитання: “Чи вважаєте Ви, що заняття фізичними вправами потрібні для повноцінної життєвої діяльності?” Більшість респондентів, а саме 95,2 % відповіли – “так” і тільки 4,8 % – зазначили відповідь “ні”. У ході дослідження було встановлено, що більшість студентів усвідомлюють користь від занять фізичними вправами. Дуже важливим також є те, що вони розуміють цінність свого здоров’я і визнають, що заняття фізичними вправами є його детермінантом (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Розподіл позитивних відповідей на запитання “Чи вважаєте Ви, що заняття фізичними вправами потрібні для повноцінної життєвої діяльності?” (% усіх опитаних; n=859)

Цінність від занять фізичними вправами	Кількість респондентів	
	%	n
Зміцнення і покращення здоров’я	52,3	448
Загартування організму	17,2	147
Фізичні вправи – невід’ємна частина життя	8,3	71
Покращення самопочуття	8,1	69
Покращення роботи внутрішніх органів	8,2	70
Розвиток фізичних якостей	0,6	5

Водночас, нами виявлено, що 83,0 % студентів охоче відвідують заняття з навчальної дисципліни фізичне виховання у ВНЗ, в силу таких мотивів: прагнення покращити свою тілобудову; розумовий відпочинок; підтримання належного рівня в стані власного здоров’я.

На думку А. В. Цьося [209, с. 471] “… задоволення є одним із факторів формування інтересу до занять фізичними вправами. Далеко не останнє місце у емоційному задоволенні відіграє стимулювання та мотивування”.

Інших 17,0 % опитаних пояснюють свою пасивну позицію такими причинами: вважають, що непотрібна така дисципліна “фізичне виховання” взагалі; некомпетентністю викладачів; нецікаво на заняттях; відсутність належних умов та спорядження.

Самопочуття – головний критерій самооцінки духовного і фізичного стану організму. Воно відображає стан і діяльність усього організму, яке оцінюються як добре, задовільне і погане. Від нього залежить і ступінь зацікавленості студентів у подальшому до занять фізичними вправами. Саме тому, важливими для нас були відповіді студентів щодо самопочуття після виконання фізичного навантаження. Так, на запитання: “Як Ви себе почуваєте після виконання фізичного навантаження?” значна частина опитуваних вказали, що після фізичної активності у них покращується настрій і вони почувають себе бадьоро, проте третина респондентів зазначили протилежне – відчувають втомленість і погіршення настрою (рис. 3.2).

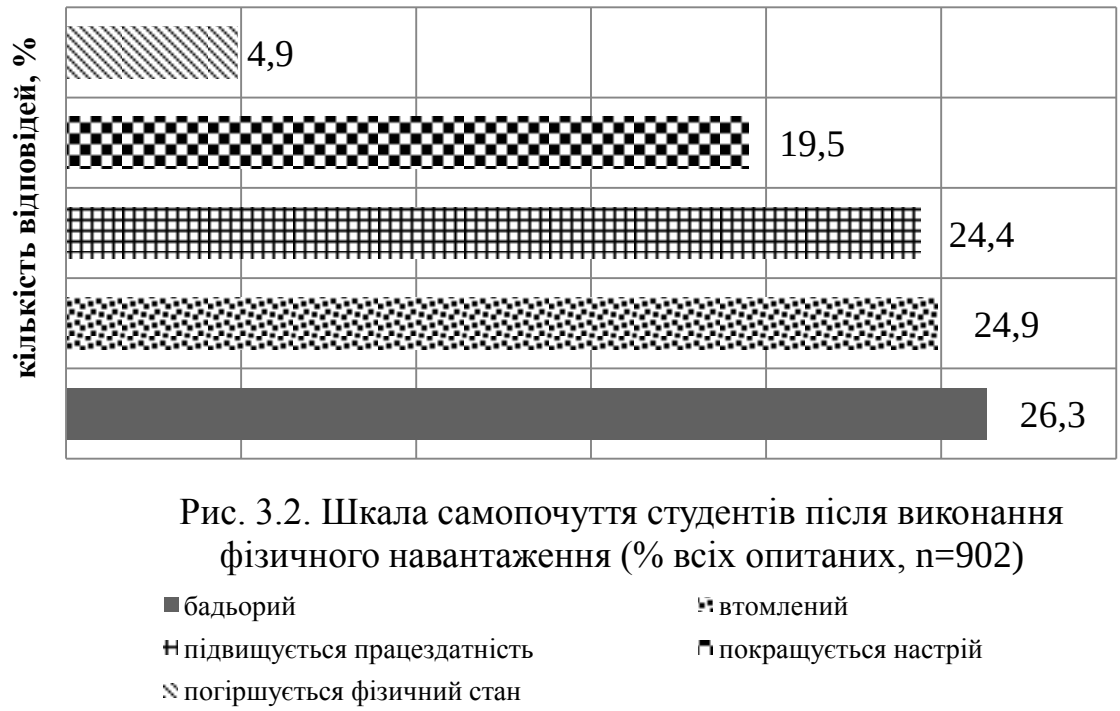


Рис. 3.2. Шкала самопочуття студентів після виконання фізичного навантаження (% всіх опитаних, n=902)

Отже, на кожний організм по-різному впливають як фізичні вправи, так і їх обсяг. Тому обов'язковим у процесі є поділ на медичні групи, що дозволяє більш кваліфіковано дозувати навантаження відповідно до фізичних можливостей.

Переважна більшість учасників дослідження погоджується з позитивним впливом занять фізичними вправами для їх здоров'я. Проте, згідно аналізу даних, що стосується оцінки рівня задоволеності студентами від занять з фізичного виховання ми отримали наступний результат: тільки 2,2% – повністю задоволені; 35,1% – скоріше задоволені, ніж ні; 40,4% – частково задоволені; 18,7% – скоріше незадоволені, ніж так і 3,5% – повністю незадоволені. Анкетовані відзначили, що найцікавішим розділом із навчальної програми для них є легка атлетика і вони охоче займаються на цих заняттях. Пов'язують таку відповідь з можливістю більше перебувати на свіжому повітрі і зміною аудиторних занять на позааудиторні. Водночас, тільки 49,9 % респондентів вказали, що відвідували б заняття з фізичного виховання, навіть якщо б вони були необов'язковими.

В великій мірі все залежить від наполегливості і стимулюючих факторів, але серед сучасних студентів частіше спостерігається така негативна якість як лінь. Окрім такої поведінки, сприяє зниженню зацікавленості молоді до занять фізичними вправами теперішня система освіти, з високим емоційним і психологічним навантаженням та практично відсутньою рухової активності. Студентській молоді притаманний більш "осілий" спосіб життя, внаслідок – низька поведінкова активність.

Основними мотивами, що спонукають студентів до занять були такі: різноманітність і цікавість занять, прихильність до певного виду спорту (плавання, спортивні ігри), розумовий відпочинок, бажання бути здоровим та покращення тілобудови. Головними причинами, через які студентська молодь не займається фізичними вправами є: некомфортні умови, марна трата часу, надмірне навантаження, некомпетентність викладача.

Цілий блок запитань у нашому опитуванні стосувався питань спортивно-масової роботи, яка має здійснюватись у ВНЗ зі студентською молоддю не в залежності від професійної спрямованості.

В ході опитування нами було поставлено таке запитання: “Чи проводяться у Вашому ВНЗ спортивно-масові заходи?” на що тримали такі відповіді: більшість студентів (85,5 %) зазначають, що такі заходи проводяться, проте тільки 23,6 % респондентів беруть у них участь. Всі решту студентів – ніякої участі в них приймають.

Для нас була цікавою думка студентів, чи здійснюється з ними пропагандистська робота в сфері фізичної культури і спорту, ким саме. На це запитання 78,7 % дали позитивну відповідь. На рисунку 3.3 відображено ким здійснюється така пропагандистська робота.

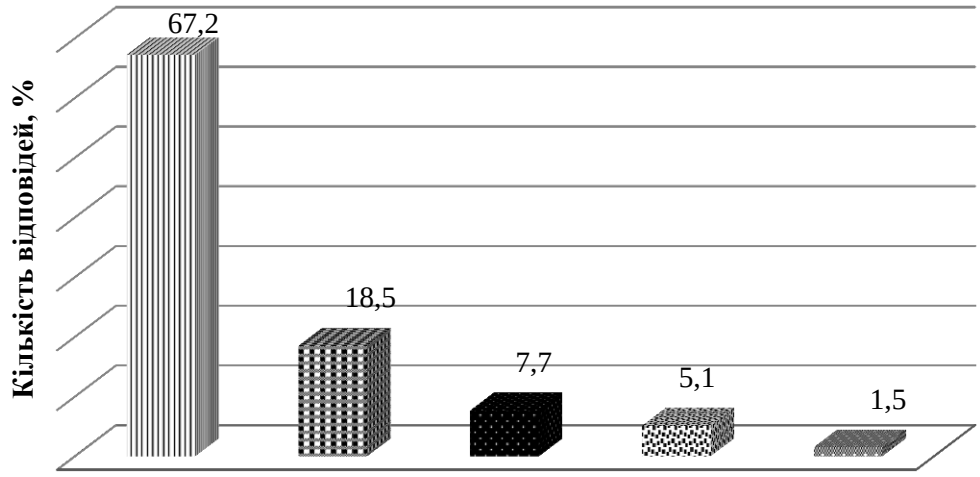


Рис. 3.3. Розподіл студентів за відповіддями на запитання: "Ким здійснюється пропагандистська робота у сфері фізичної культури і спорту" (n=710)

Так, 67,2 % відмітили, що здійснюється вона в основному науково-педагогічними працівниками з дисципліни “фізичне виховання”. Ще 18,5 % зазначають, що всі педагоги ВНЗ долучаються до цієї роботи. Незначна

кількість (7,7 %) – студентською радою, 5,1 % – керівними органами ВНЗ та 1,5 % відповіли, що чимале значення у цьому питанні приділяє їхній куратор групи.

Агітація та пропаганда фізичної культури і спорту у ВНЗ є фундаментом становлення світогляду студента [89].

Одним із головних завдань пропаганди фізичної культури є широке розповсюдження значення фізичної культури і спорту як одного із засобів національного виховання, підвищення рухової активності, та загалом – зміцнення і покращення якості здоров'я [89].

На думку В. К. Кіндрата [95, с. 87], "…правильно організована пропаганда – це єдиний безперервний освітньо-виховний процес, який передбачає послідовне вирішення таких завдань:

1) переконання в необхідності занять фізичною культурою. Тематика пропагандистської роботи в процесі досягнення цієї мети – "Фізична культура і здоров'я", "Фізична культура і довголіття", "Фізична культура і підвищення працездатності", "Фізична культура і гармонійний розвиток", "Соціальне значення фізичної культури в суспільстві";
2) підвищення рівня освіти в галузі фізичної культури і спорту. На цьому етапі пропагандистського впливу популяризуються основи методики занять з фізичної кульутри і спорту, засобів фізичного виховання, напрямку спортивно-оздоровчої діяльності;
3) підтримка та підвищення рухової активності, підвищення ефективності спортивно-оздоровчих занять. Вирішення даного завдання відбувається за рахунок пропагування передового досвіду, новітніх наукових відкриттів, методичних прийомів, раціональних програм і комплексів для групових і самостійних фізкультурних занять, рекомендацій з використання і, водночас, з виготовлення тренажерів, пристроїв самоконтролю, самомасажу, аутотренінгу і т.д." [95].

Цікавим було дізнатись, яким саме чином здійснюється така популяризації, на що більшість відповіли (48,2 %) опитаних – проводяться

спартакіади та змагання між факультетами з різних видів спорту. Четверта частина (25,5 %) зазначають, що здвйснюються записи у спортивні секції. На думку 14,6 % – популяризація здійснюється шляхом спортивних оголошень (стенди, афіші, плакати) та решта (11,7 %) – у вигляді виховних годин з цієї тематики.

Ще однією не мало важливою складовою у питанні пропаганди та агітації фізичної культури і спорту, як ми вже зазначали у першому розділі, є робота спортивних клубів та студентських профкомів при ВНЗ.

Спортивний клуб – це самостійне, добровільне об'єднання суб'єктів у освітньому просторі ВНЗ. Воно створює референтне середовище, що сприяє їх активному включенню в реалізацію потреби дотримуватися здорового способу життя, набуттю соціального досвіду з формування відповідального ставлення до здоров'я як цінності [96].

Головним завданням спортивного клубу – є зміцнення здоров'я і формування здорового способу життя студентів. Проте, шляхи його вирішення чітко не визначені і не сформульовані. Формування здорового способу життя як правило відбувається через залучення студентів до різних спортивно-масових заходів, занять у спортивних секціях, участь у змаганнях, тобто організацію рухової активності [96].

Отже, в результаті дослідження нами виявлено, що тільки 47,7 % опитаних знають про існування і роботу спортивного клубу у їхньому ВНЗ, та менше половини з них (21,3%) вказують, що така його робота їх цілком влаштовує. Проте, ті респонденти, які відзначили невдоволеність від роботи, пояснили такими причинами (недостатня кількість спортивно-масових заходів; відсутність вибору у спортивних секцій для занять спортом; відсутністю належних умов; браком занять по вихідних днях).

Діяльність спортивних клубів при ВНЗ має потенційні можливості реалізації студентами своїх пізнавальних інтересів у галузі збереження й укріплення здоров'я, сприяє становленню стійкої мотивації до формування здорового способу життя [96].

Студентське самоврядування у ВНЗ є складовою демократизації вищої школи. Згідно з положенням про студентське самоврядування “самоврядування у ВНЗ – це самостійна громадська діяльність студентів із реалізації функцій управління ВНЗ, яка визначається ректоратом (адміністрацією), деканатами (відділеннями) і здійснюється студентами відповідно до мети і завдань, що стоять перед студентськими колективами” [189].

При опрацюванні констатувального експерименту, нами виявлено, що залучаються до пропаганди фізичної культури через студентське самоврядування тільки 31,3 % студентів (рис. 3. 4).

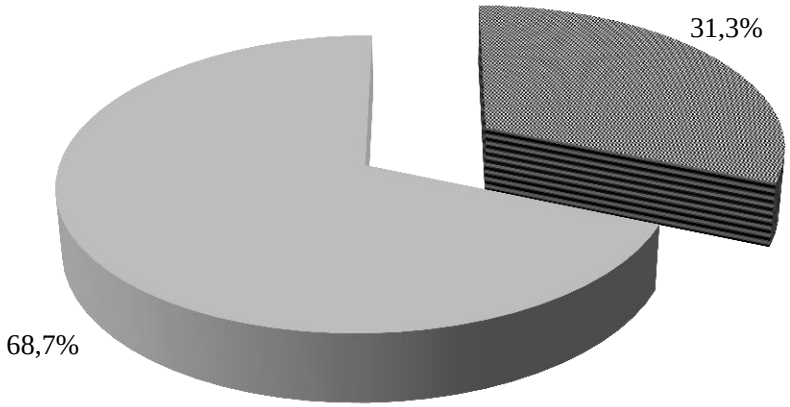


Рис. 3. 4. Пропагандистська робота з фізичної культури і спорту серед студентів студентським самоврядуванням

Респонденти в достатній мірі не ознайомленні з роботою цього органу і це питання є надзвичайно актуальним, оскільки його робота є важливою складовою частиною ВНЗ в наданні можливостей задовольняти їх побажання та інтереси.

Важливим компонентом процесу залучення студентської молоді до рухової активності під час дозвілля є самостійні заняття фізичними вправами. Для нас було цікавим дізнатись, яка кількість студентів, орієнтуючись на свої потреби та інтереси, займається самостійно фізичними вправами для зміцнення і покращення свого здоров’я. Так, 38,6 % відповіли, що займаються самостійно і 62,4 % виключили таку форму занять. Велике значення для студентів, що

самостійно працюють над собою має: зайва вага; прагнення покращити тілобудову; профілактика захворювань; розуміння корисності від рухової активності. Ранжирування всіх досліджуваних мотивів наведені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Розподіл мотивів, які спонукають студентів до самостійних занять фізичними вправами (n=348)

Мотиви та фактори	Кількість респондентів, %
Прагнення покращити тілобудову	11,3
Зайва вага	6,4
Профілактика захворювань	4,7
Розуміння корисності рухової активності	4,5
Порада лікаря	4,3
Проблема зі здоров'ям	2,4
Порада друзів	2
Спосіб проведення дозвілля	1,3
Спосіб життя	1,7

Серед причин пасивного ставлення респондентів до самостійних занять фізичними вправами провідне місце належить соціально-економічним факторам та недолікам діючої системи навчання студентів у ВНЗ: обмаль вільного часу; брак коштів; відсутність бажання (табл. 3. 5).

Таблиця 3.5

Розподіл причин, через які студенти не займаються самостійно фізичними вправами (n=545)

Причини	Кількість опитаних, %
Обмаль вільного часу	21,2
Відсутність бажання	21,3
Брак коштів	18,7
Інші вподобання	1,2

Для нас було цікаво, якому все-таки заняттю студенти надають перевагу у вільний час. Дозвілля, при теперішній системі вищої освіти є важливою складовою життя молоді. Оскільки, студенти відносяться до групи ризику за показниками стану здоров'я, важливим моментом є правильна організація цього часу на дозвіллі, де рухова активність має мати одне із провідних і важливих місць. У результаті опитування ми з'ясували, що значна частина респондентів на дозвіллі знаходиться у сидячому положенні, а це в свою чергу, негативно впливає на стан організму молодих людей (рис. 3.5).

Рис. 3.5. Види діяльності студентської молоді у вільний час (n=565)

Переважній більшості студентів, у зв'язку з сьогоднішньою системою навчання притаманний недостатній обсяг рухової активності. Розумове навантаження знаходиться на досить високому рівні, а рухова активність характеризується дефіцитом.

Безперечним є те, що рухова активність детермінує здоров'я. У зв'язку з цим, в анкеті було поставлено запитання для з'ясування кількості годин, які присвячують студенти для самостійних занять фізичними вправами (рис. 3.6).

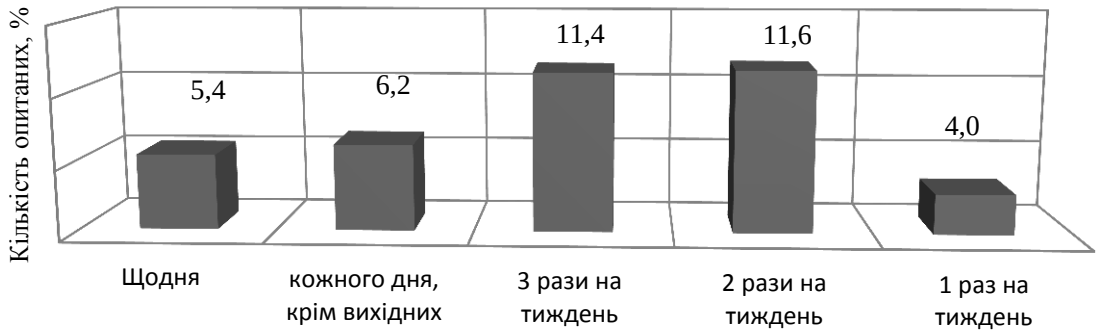


Рис. 3.6. Розподіл осіб, які займаються фізичними вправами самостійно (кількість разів на тиждень) (n=348)

Зроблені розрахунки дозволяють констатувати, що найбільший відсоток тих респондентів, які все ж таки займаються самостійно фізичними вправами надають перевагу дворазовим заняттям, хоча для підтримки фізичної форми і хорошого самопочуття рекомендовано займатись не менше трьох разів на тиждень.

Отже, організація рухової активності, зокрема і самостійних занять повинна ретельно спланувуватись, згідно до наукових рекомендацій, щоб бути ефективною і корисною для здоров'я людини. Саме тому, важливою є думка студентів щодо визначення змісту самостійних спортивно-оздоровчих занять. Результати відповідей наведені у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Розподіл відповідей студентів на запитання "Як, на Вашу думку, повинен визначатися зміст самостійних спортивно-оздоровчих занять?" (n=902)

Варіанти	Кількість опитаних, %
Згідно консультацій фахівця фізичної культури	42,0
За порадами лікаря	22,3
На основі власного досвіду	25,6
За рекомендаціями літератури	9,1
Інше (згідно перегляду спеціальних відео)	1,0

В ході опитування студентів нами було поставлено запитання: “Як, на Вашу думку, повинен визначатися зміст самостійних спортивно-оздоровчих занять?”. Переважна більшість (42,0 % опитаних) відповіли, що зміст самостійних занять повинен визначатися згідно консультацій фахівців сфери фізичної культури і спорту. Ще 22,3 % респондентів вважають, що зміст занять повинні визначати медичні працівники. Четверта частина студентів (25,1 %) стверджують, що вони повинні визначатися на основі власного досвіду та 9,1 % вважають, що в таких випадках необхідно читати спеціальну літературу і діяти згідно порад, які у ній містяться, практичних, теоретико-методичних рекомендацій фахівців. Цікаво, що на думку 1,0% респондентів замість консультацій можна скористатися відеокасетами із записами оздоровчих занять.

Спеціальний блок питань анкети стосувався Центрів фізичного здоров’я населення “Спорт для всіх”. На питання “Чи відомо Вам про існування Центрів фізичного здоров’я населення “Спорт для всіх”? ми отримали такі дані: добре знають про центри фізичного здоров’я населення та їх діяльність – 44,3 % респондентів, а 55,7 % – відповідно нічого не знають про такі заклади. Нами було в подальшому поставлено питання для тих студентів, які володіють інформацією про такі центри. А саме, нас зацікавило чи беруть вони участь у спортивних заходах, які ними організовуються. Тільки 10,8 % студентів відповіли, що вони брали участь спортивно-масових заходах, які проводяться Центрами фізичного здоров’я населення. Результати анкетування свідчать про недостатню обізнаність більше половини опитаних респондентів.

Останнє запитання нашої анкети стосувалось того, щоб дізнатися думки респондентів чи варто змінювати щось у фізичному вихованні студентів. Тому що їх рефлексивне ставлення має чимале значення у фізичному вихованні. Важливою умовою ефективних занять фізичними вправами є активне ставлення до процесу фізичного виховання, в даному випадку у ВНЗ. Якщо студент розуміє значимість таких занять, у нього обов’язково повинна сформуватись думка щодо цього процесу. Нормальним явищем буде те, якщо кожний з них

висловить свої пропозиції та побажання згідно своїх потреб та можливостей їх реалізувати. Так, 60,0 % опитаних хотіли б бачити окремі зміни у цьому процесі, а 40,0 % – не хотіли б нічого змінювати. Такий показник свідчить про часткову пасивність студентства відносно даної проблеми.

У результаті ми отримали ряд пропозицій, які використали при розробці авторської методики і пропозицій для удосконалення системи залучення студентської молоді до рухової активності.

При опитуванні ми спостерігали неоднозначність у пропозиціях і побажаннях студентів щодо таких змін. Так, кожний третій респондент бажаючий змін, зазначає, що було б цікавим урізноманітнити заняття з фізичного виховання.

Серед пропозицій, найбільш поширеними є заняття з плавання, фітнесу, йоги, катання на ковзанах. На думку респондентів, такі заняття будуть для них значно цікавішими і вони охоче відвідуватимуть їх. Окрім того, студенти вказують і на те, що варто збільшити кількість годин з фізичного виховання – 13,1 % та покращити умови таких занять (оновити інвентар і збільшити площі для занять фізичними вправами) –14,6 %. З іншого боку, респонденти зазначають ряд змін, які б ще більше скоритили їх рухову активність, а саме: 14,6 % опитаних пропонують зменшити кількість годин з дисципліни і ще 7,2 % відмічають, що необхідно зробити його необов'язковим. Ряд пропозицій, що були відзначені респондентами, наведені у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Запропоновані респондентами зміни до процесу їх фізичного виховання у вищому навчальному закладі (n=541)

Зміст пропозицій	Кількість опитаних	
	%	n
Урізноманітнення навчальних занять	29,1	160
Збільшення кількості годин з навчальної дисцпліни "фізичне виховання"	13,1	71
Зменшення кількості годин з предмету	14,6	75
Розвиток, реконструкція матеріально-	14,6	75

Продовження таблиці 3.7

технічної бази		
Збільшення кількості спортивно-масових заходів	10,5	57
Навчальна дисципліна “Фізичне виховання” як необов’язкова	7,2	39
Кардинальні зміни у навчальній програмі з дисципліни “Фізичне виховання”	5,2	28
Відміна здачі контрольних нормативів і тестів	3,1	17
Введення нових спортивних секцій (йога, пілатес, плавання, фітнес)	3,0	16
Введення нових спортивних секцій (йога, пілатес, плавання, фітнес)	3,0	16
Важко відповісти	0,4	2
Створення більш зручного розкладу занять з навчальної дисципліни “фізичне виховання”	0,2	1

Аналіз показників опитування підтверджує результати дослідження Ж. Л. Козіної [99], що студентам у процесі фізичного виховання цікавими є сучасні технології у порівнянні з традиційними заняттями, оскільки вони носять більш емоційний характер і покращують настрій.

Оцінюючи рівні зацікавленості студентської молоді до занять фізичними вправами, ми бачимо (табл. 3.8), що тільки 1,2 % респондентів із всієї вибірки володіють оптимальним рівнем зацікавленості до такого роду занять і 10,1 % – достатнім. З іншої сторони, для більшості опитаних (63,4 %) характерним є критичний, а у кожного четвертого студента – недостатній рівень зацікавленості.

Таблиця 3.8

Інтегральна оцінка рівня зацікавленості студентів заняттями фізичними вправами (n=902)

Рівні	Кількість опитаних студентів	
	%	n
Оптимальний (високий)	1,2	11
Достатній	10,1	91
Критичний	63,4	572
Недостатній	25,3	228

Аналіз цих даних демонструє, що для студентів ВНЗ, заняття фізичними вправами є важливим елементом їх життєдіяльності, проте бажаючих займатись спортом значно зменшується.

З метою більш глибокого вивчення мотиваційної сфери студентів у анкеті ми сформулювали запитання: "Для чого Ви займаєтесь (чи займались би) фізичними вправами в першу чергу? Проранжуйте можливі причини, починаючи з основної (від 1 до 6)".

В таблиці 3.9 наведені показники відносної сили мотивів до занять фізичними вправами.

Таблиця 3.9

Розміщення сили мотивів до занять фізичними вправами (n=902)

Мотиви до занять фізичними вправами	Кількість опитаних,%
Щоб здобути успіх у спорті, бути першим	7,6
Задоволення від змагальної боротьби	10,5
Щоб заповнити вільний час, поспілкуватися з друзями	18,0
Щоб отримати задоволення від рухової активності	19,7

Продовження таблиці 3.9

Щоб бути фізично здоровим	23,2
Щоб бути фізично розвинутим, фізично підготовленим, покращити будову тіла	21,0

Найчастіше в якості причини респондентами вказуються мотиви, що стосуються покращення показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, зміцнення і збереження здоров'я.

На другому місці знаходяться мотиви, в основі яких – бажання задовольнити фізіологічну потребу у руховій активності та комунікації (спілкування з друзями). Змагальні мотиви і мотиви досягнення успіху у спорті знаходяться на третьому місці.

Крім того, про це ж свідчать і дані щодо частоти виділення того чи іншого мотиву в якості найбільш домінуючого (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Частота виділення студентами домінуючих мотивів до занять фізичними вправами (n=902)

Мотиви до занять фізичними вправами	Кількість опитаних респондентів		
	%	n	Оцінка значущості
Щоб здобути успіх у спорті, бути першим	1,3	12	6
Задоволення від змагальної боротьби	6,9	62	5
Щоб заповнити вільний час, поспілкуватися з друзями	11,5	104	3
Щоб отримати задоволення від рухової активності	9,4	85	4
Щоб бути фізично здоровим	39,9	360	1
Щоб бути фізично розвинутим, фізично підготовленим, покращити будову тіла	30,9	279	2

Аналізуючи отримані дані, для більш, ніж третини студентів (39,9%) домінуючим мотивом до занять фізичними вправами є зміцнення і збереження здоров'я. На змагальні мотиви і досягнення успіху у спорті в якості домінуючих вказує незначна кількість студентів.

3.2.2 Оцінка рівня залишкових знань студентами з основ фізичної культури і спорту. У науковій літературі знання людини характеризуються як адекватне відображення об'єктивної реальності його свідомості у вигляді відчуттів, сприйняття, уявлень, понять, гіпотез та теорій, які зберігаються в пам'яті і направленні на врегулювання і керівництво діями [198].

Тому, при виконанні фізичних вправ кожна людина безпосередньо опирається на свої знання щодо способів вирішення завдань, які в свою чергу, формуються на основі знань про людину як суб'єкта і об'єкта дії.

Оцінка рівня залишкових знань у нашому дослідженні здійснювалась за допомогою системи 36 тестових завдань, розроблених для проведення державної підсумкової атестації з навчального предмету «Фізична культура» в одинадцятих класах загальноосвітніх навчальних закладів [46]. Результати рівнів залишкових знань з основ фізичної культури і спорту, наведені у таблиці 3.11.

Таблиця 3.11

Показники рівнів залишкових знань з основ фізичної культури (% всіх опитаних; n=902)

Група запитань	Рівні навчальних досягнень, %			
	недостатній	критичний	достатній	оптимальний
Олімпійська освіта	265/29,4	503/55,8	134/14,9	0/0,0
Види спорту	247/27,4	595/66,0	60/6,7	0/0,0
Основа здорового способу життя	427/47,3	438/48,6	37/4,1	0/0,0
Інтегральна оцінка	168/18,6	674/74,7	60/6,7	0/0,0

Примітка. У чисельнику вказано кількість протестованих, а у знаменнику – відсоток даної групи респондентів від загальної кількості вибірки в %.

У роботі ми хочемо розглянути по декілька відповідей з кожної групи запитань, щоб побачити загальний рівень обізнаності студентів з основ фізичної культури і спорту.

Аналуючи першу групу запитань (олімпійська освіта) з таблиці 3.9 ми спостерігаємо, досить низьких рівень обізнаності з питань, які студенти ще мали засвоїти у початкових класах в загальноосвітніх навчальних закладах. Зокрема, аналізуючи питання: “Чим нагороджували переможців античних Олімпійських ігор?” тільки 30,5 % респондентів зазначили правильну відповідь. Менше третини студентів знають, що переможцях вручали вінки з гілок оливи.

В результаті опитування нами виявлено, що все ж таки трохи більше половини (59,1 %) студентської молодді знає, що засновником сучасних Олімпійських ігор був барон П’єр де Кубертен.

Цікаво було дізнатись, чи знають студенти що символізує олімпійські кільця. На нашу думку, вірну відповідь на це запитання повинні були надати більшість з них. Так, тільки 54,1 % зазначили, що олімпійські кільця символізують об’єднання в олімпійському русі п’яти континентів і зустріч атлетів з усього світу на Олімпійських іграм.

Невелика частка студентів (28,9 %) знають те, гаслом Олімпійських ігор є слова “Швидше, вище, сильніше!”, не зважаючи на часте звучання з різних засобів масової інформації. Ми вважаємо, що молодь не вважає таку інформацію для важливою і не сприймає її належним чином.

Аналізуючи дані констатувального експерименту, ми бачимо, що більшість студентів (55,8 %) володіє критичним рівнем знань з питань олімпіської системи. Ми вважаємо, що ця тематика є дуже цікавою, тим більше для молоді, а така безграмотність і вочевидь поведінкова пасивність відображається у негативному ставленні студентства до занять фізичною культурою і спортом загалом.

Опрацьовуючи другу групу запитань (види спорту) ми спробували зрозуміти рівень знань та обізнаності з термінології видів спорту, які вивчались

ними у загальноосвітніх закладах чи, якщо вони відвідували, секцій з якихось видів спорту.

У результаті опитування ми дізнались, що тільки половина з них (53,1 %) студентів розуміють, що біг на короткі дистанції сприяє розвитку швидкісних якостей у людини. Ще менше з них (18,0 %) знають, що біг по дистанції складається з таких частин: старт, стартовий розгін, біг по дистанції та фінішування. А, таке визначення як витривалість правильно розуміють тільки 42,2 % опитаних студентів.

Не володіють респонденти й достатніми знаннями з спортивної термінології. В ході надання відповідей на запитання, тільки 13,0 % з них зазначили правильне визначення поняття “калланетика”.

У питаннях що стосувалися гімнастики ми отримали такі результати: 51,0 % – віднесли вправу “перекид вперед” до акробатичних вправ; 42,8 % зазначили, що гімнастичний козел використовується для виконання опорний стрибків; 30,5 % знають правильне визначення поняття гімнастика.

В результаті опрацювання відповідей виявлено, що найбільша частка студентів (66,0 %) з трьох груп запитань володіють критичним рівнем знань саме з цієї групи.

У запитаннях, що стосувались основ здорового способу життя ми отримало дещо кращі результати, хоча як і в попередніх групах більшість студентів володіють критичним рівнем знань.

Опитуючи студентів, нами було сформульовано таке запитання: “Назвіть ефективних засіб задоволення рекреаційних потреб: оздоровлення, пізнання, відновлення продуктивних сил”. Менше третини (30,8 %) зазначили вірну відповідь, що це туризм.

Цей блок запитань характеризується тим, що деякі питання з нього не раз вивчались студентами у загальноосвітніх навчальних закладах з декількох навчальних предметів (валеології, анатомії та інших гуманітарних предметів).
Одне з найважливіших питань у підлітковому віці, яке є надзвичайно актуальним стосується постави і шляхів її корекції. Під час навчання у старших

класах у учнів часто виникають проблеми з поставою, в зв'язку з швидкими темпами в рості та високою кількістю часу проведеного в сидячому положенні. Учителями з різним предметів часто наголошується на цій проблемі і кожний учень має бути ознайомлений з інформацією з даної проблеми. Тому наше тестування включало запитання і цієї тематики. Так, більша частка студентів (57,3 %) знають, що звичне положення тіла при сидінні, стоянні, ходьбі та інших видах діяльності, яке людина приймає без зайвого м'язового напруження називається поставою. Варто зауважити, що все ж таки значна частина не знає правильного визначення. Крім того, тільки 13,0 % студентів знають, що такий стиль плавання як брас являється найкращим засобом в корекції постави.
Цікавим є те, що тільки 41,4 % розуміють те, що здоровий спосіб життя спрямований на зміцнення та збереження здоров'я.

На основі результатів експерименту згідно трьох груп запитань, нами було визначено інтегральну оцінку рівня компетентності з даної проблематики. В ході аналізу ми отримали такі результати: 74,7 % опитаних володіють критичним рівнем готовності та 18,6 % – недостатнім. Частка студентів, які знаходяться на достатньому рівні становить 6,7 % і жодного з високим рівнем знань.

Підводячи підсумки нами з'ясовано, що студентська молодь володіє недостатнім і критичним рівнем знань (табл.3.11). Молодь, в основному, не розуміє серйозність проблеми та не вважає, що такі знання допоможуть вберегти їх здоров'я та покращити якість їх життя. Низький рівень теоретичної обізнаності студентів з питань фізичної культури, здорового способу життя і в загальному, з основ рухової активності є вагомою перешкодою при вирішенні завдань реалізації інших важливих структурних компонентів процесу фізичного виховання, а саме: формування потреби в заняттях фізичними вправами, вміння організовувати, здійснювати, контролювати і корегувати самостійні заняття спортом для всіх і, в першу чергу, з метою зміцнення та збереження власного здоров'я.

3.2.3 Оцінка та прояви загальної та особистісної рефлексії студентів до занять фізичними вправами. Рефлексія є не тільки знанням і розумінням самого себе, але й оцінкою того, як інші розуміють і сприймають особистість, емоційні реакції і когнітивні уявлення [106].

Студентський вік є сенситивним у питанні формування та розвитку рефлексії й спираючись на факт активності свідомості молоді, спрямованої на свій внутрішній світ, свого "Я" важливим явищем є саморегуляція особистості, проявлення ціннісного ставлення до фізичної культури в соціумі [128].

Інтенсивність та ефективність формування готовності студентської молоді до занять фізичними вправами значною мірою визначається зрілістю самосвідомості й позитивною рефлексивністю особистості.

Як ми вже зазначали у першому розділі, інтелектуальна (загальна) рефлексія направлена на усвідомлення виконуючої суб'єктом дії.

Особистісна рефлексія направлена на самоорганізацію через усвідомлення людиною себе і своєї діяльності в цілому, як способу реалізації свого цілісного "Я". Вона зорієнтована тільки на людину і призводить до переосмислення всієї діяльності. В даній рефлексії виражається безпосередня особистісна реакція на успіх чи труднощі у вирішенні проблем, реалізується енергетична функція особистісної мобілізації або самокритики [51].

В подальшому хочемо детально зупинитись на відповідях респондентів.

Після участі у будь-якому важливому спортивно-масовому заході (змагання, тренування, самостійного заняття фізичними вправами чи звичайного заняття з дисципліни "фізичне виховання"), перш ніж зайнятись іншими справами, 22,8 % студентів повертаються в подумках до нього, щоб оцінити його сумісність з своїми інтересами та завданнями. Ще 12,7 % зазначають, що вони не тільки оцінюють, але намагаються виявити свої помилки при виконанні. Проте, 60,4 % респондентів зазначають, що ніколи не замислюються про зроблене з даного виду діяльності та одразу ж переключаються на вирішення інших проблем.

Другу запитання даного блоку запитань стосувалось організації студентами самостійних занять фізичними вправами. Так, у відповідях опитаних ми побачили, що 22,5 % з них, кожного разу, коли зіштовхуються з трудностями у заняттях самостійними фізичними вправами розуміють, що їхніх знань і досвіду не вистачає для вирішення цієї проблеми. Більшість респондентів (42,1 %) погоджуються, що варто було б чогось підучитись та 35,4 % – ніколи не сумніваються в своїх можливостях (рис. 3. 7).

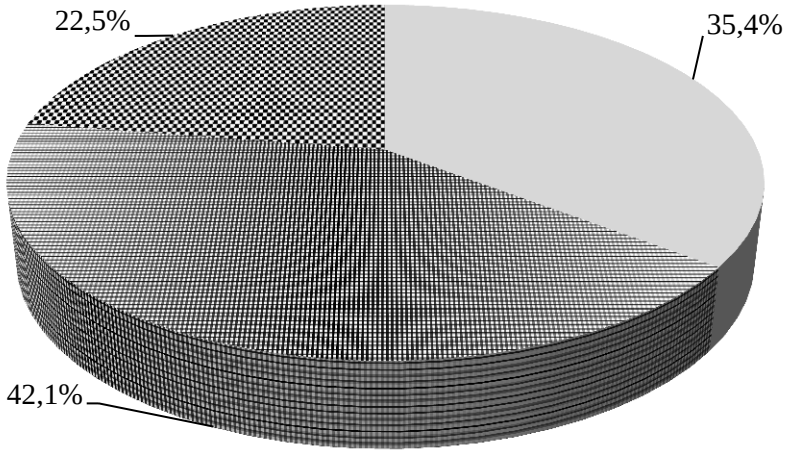


Рис. 3.7. Розподіл студентів за оцінкою своїх власних знань у самостійних заняттях фізичними вправами (n=902)

Крім того, в ході опитування нами було виявлено, що для 32,8 % студентів не характерно сумніватися в правильності своїх дій при виконанні фізичних вправ. Для 57,7 % досліджуваних такі сумніви являються стимулюючим фактором, щоб контролювати та оцінювати свої дії та 9,3 % зазначають, що такі сумніви виникають в ході справи самі собою у вигляді запитань і спонукають до пошуку відповідей на них (рис. 3. 8).

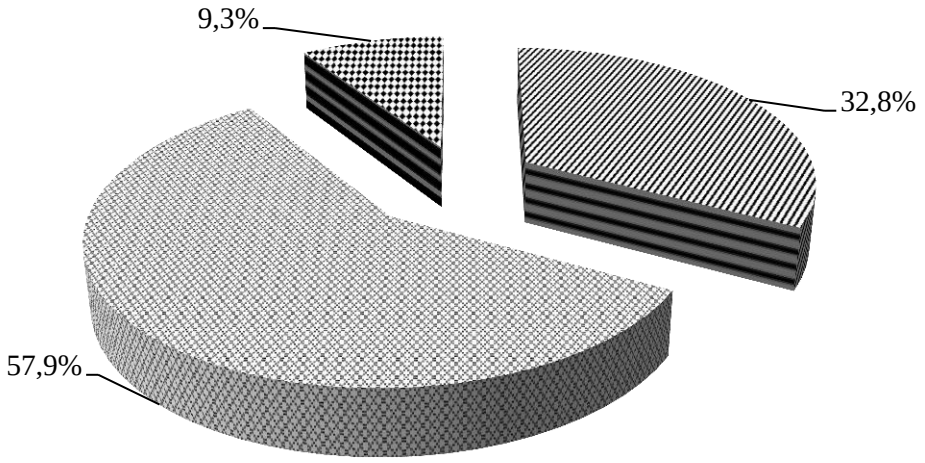


Рис. 3.8. Розподіл студентів за сумнівами в правильності своїх дій при виконанні фізичних вправ (n=902)

Ще одне запитання нашої анкети було призначене для того, щоб дізнатись думку студентів щодо професійних спортсменів і їх досягнень. У відповідях ми побачили, що 38,7 % респондентів з повагою ставляться до спортсменів, які зазнавши невдачі, не пояснюють все невезінням і збігом обставин, а шукають причину в собі та 34,0 % зазначили що не зовсім так. Проте, частка студентів, яка не розділяє таку позицію спортсменів становить 27,3 %, оскільки багато чого на їхню думку залежить від обставин.

В ході констатувального експерименту з питань рефлексивних здібностей для нас було цікавим дізнатись рівень їх самоконтролю і самооцінки (рис. 3. 9).

На запитання: “Чи контролюєте та оцінюєте кожний свій крок при вирішенні проблемних ситуацій, що пов’язані з участю в спортивно-оздоровчій діяльності” більшість студентів (56,5 %) дали відповідь “ні”. Частка опитуваних, що контроють становить 36,7 % та 6,8 % студентів відповіли, що не тільки контролюють та оцінюють, але і намагаються зробити корисні для себе висновки.

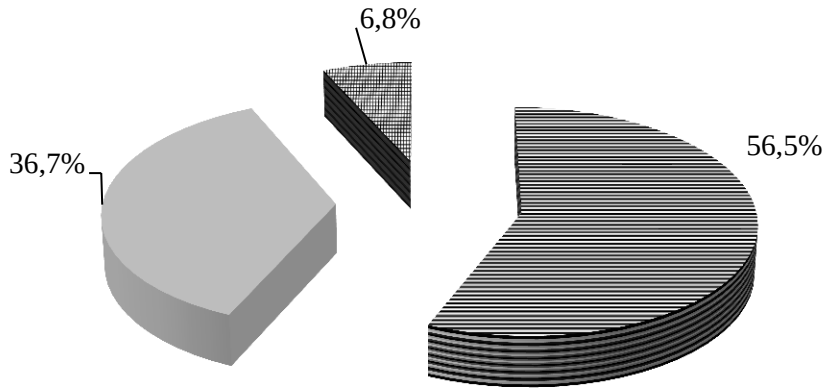


Рис. 3.9. Розподіл студентів за відповіддями на запитання: "Чи контролюєте та оцінюєте Ви кожен свій крок при вирішенні проблемних ситуацій, що пов'язані з участю в спортивно-оздоровчій діяльності" (n=902)

Наступне запитання було призначене для того, щоб дізнатись чи замислюються студенти над такими запитаннями: “Хто Я такий, який рівень моєї фізичної культури?”, “Чим Я відрізняють від інших?”, “Що необхідно зробити, щоб стати кращим?” і як вони себе почувають після таких запитань, чи намагаються робити частіше спроби займатись фізичними вправами. З найбільшим відсотковим значення (42,4 %) студенти зазначили, що роблять такі спроби разом зі своїми друзями. Ще 18,8 % респондентів вважають, що роблять це частіше за інших, однак велика їх частка (38,8 %) студентів вкрай рідко відчувають незадоволеність від таких запитань і роблять якісь спроби займатись фізичними вправами (рис. 3.10).

Аналізуючи дані групи запитань, що стосується особистісної рефлексії варто зауважити, що більша частка (65,3 %) студентів володіє критичним рівнем готовності. Менше четвертої частини (22,6 %) опитаних знаходяться на достатньою рівні та 12,1 % – на недостатньому. Студентів з оптимальним рівнем готовності не виявлено.

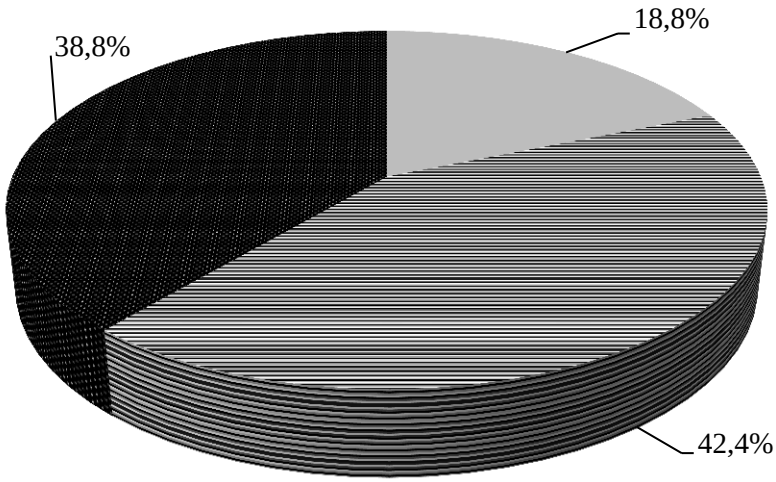


Рис. 3.10. Розподіл студентів за позиціями щодо спроб займатись фізичними вправами

В подальшому ми хочемо відобразити рівень розвитку загальної рефлексії у студентів.

Отже, нами було сформульовано запитання, щоб зрозуміти чи бувають у студента моменти, коли він замислюються над тим, чи достатньо готовий до вирішення тих завдань, що взяв не себе (рис.3.11).

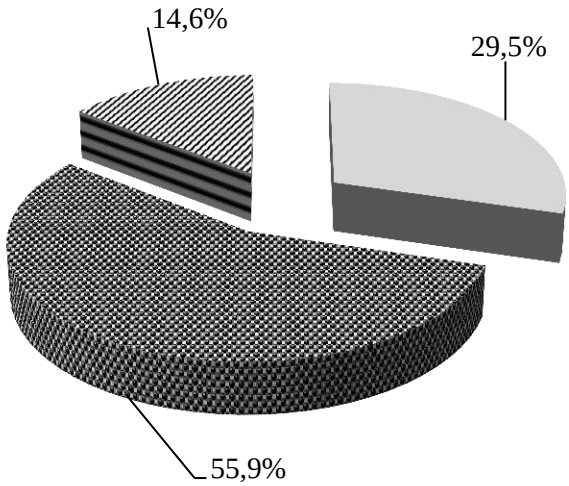


Рис. 3.11. Розподіл студентів за відповідями на запитання: "Чи бувають в житті такі моменти, коли Ви замислюєтесь про те, чи достатньо Ви готові до вирішення тих завдань, що взяли на себе" (n=902)

В результаті опрацювання відповідей ми довідались, що у 29,5 % опитаних такі моменти зустрічаються дуже рідко. Більша їх частина (55,9 %) вважають, що у них як і у більшості людей та тільки 14, 6% – постійно аналізують свої дії та спроможність у вирішенні поставлених перед собою завдань.

Коли друзі озвучують свої нові ідеї, щодо занять спортом, більша їх частина (59,7%) тільки вислуховують їх, ще 38,8 % – не тільки вислуховують, але і оцінюють їх, чи можуть вони посприяти у вирішенні проблеми. Та частка студентів, які не тільки оцінюють, але і критикують їх та намагаються передбачити їх корисність в подальшому становить 7,5 % від всіх опитаних.

Цікавими для нас були відповіді, що стосуються самопізнання та самооцінки як виду рефлексивних здібностей. Їх розвиток являється підґрунттям для підвищення рівня самоповаги у особистості. Рефлексивна позиція є важливим фактором власного самовдосконалення. Вона сприяє цілісності та динамізму внутрішнього життя людини, допомагає стабілізувати і привести в гармонійний розвиток емоційний світ людини, надати оптимального стану вольовому потенціалу та можливості гнучкої орієнтації.

Більша частина студентів (45,8 %) відносять себе до тої групи людей, які ретельно аналізують і намагаються не повторювати своїх помилок. Ще значна їх частина (44,5 %) зазначають, що намагаються вчитись не на своїх, а на чужих помилках, проте буває, що вони повторюються. Та 9,8 % студентів погоджуються з тим, що їхні помилки їх нічого не вчать (рис. 3. 12).

При невдачі більшість опитаних студентів (51,0 %) зупиняються на оцінці її масштабу та аналізують наскільки задумане співпадає з отриманим результатом. Однак, значна частина (41,0 %) одразу ж намагаються забути та переключаються на інші справи та тільки 8,0 % студентів зазначили, що аналізують, розглядають усі можливі причини та способи їх усунути (рис. 3. 13).

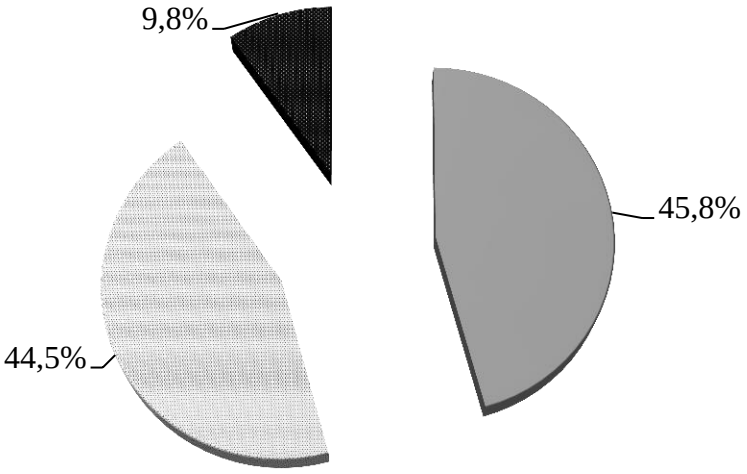


Рис. 3.12. Розподіл студентів за здатністю аналізувати, виправляти та не повторювати своїх помилок(n=902)

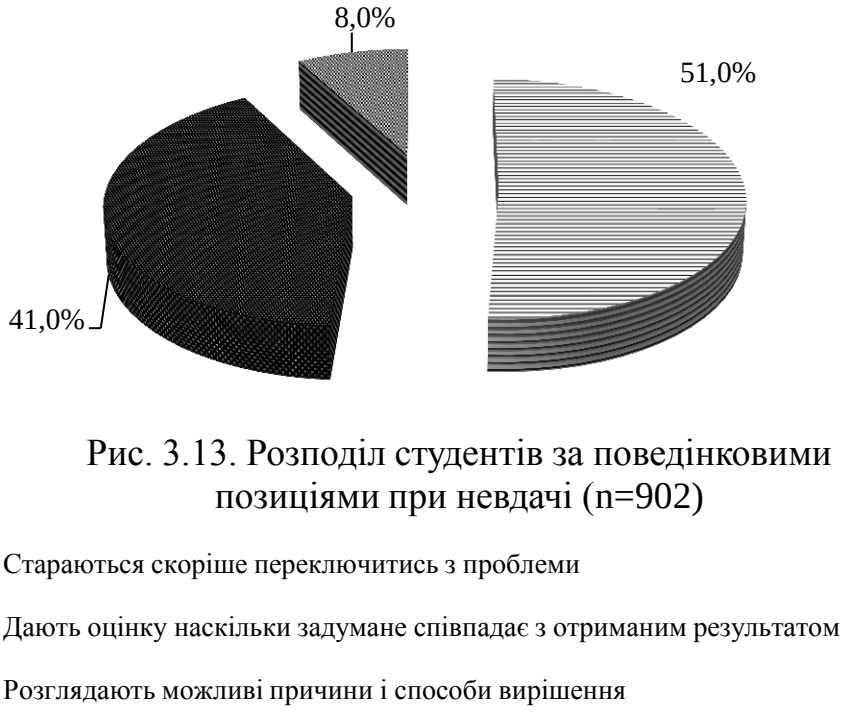


Рис. 3.13. Розподіл студентів за поведінковими позиціями при невдачі (n=902)

Ще одне запитання стосувалося здатності визнавати студентом критики по відношенню до себе на думку друзів, на що 15,5 % зазначили, що дійсно не в змозі критично оцінювати самого себе. Більшість з них (68,2 %) зазначають, що інколи бувають самокритичними та 16,3 % вважають, що друзі помиляються, оскільки їм притаманне критичне ставлення до самого себе.

Останніх два запитання нашого опитування стосувалося прагнення до самопізнання. А саме, на запитання: “Ви скоріше погодитесь з ідеями, що сказані відомими людьми, чим будете їм суперечити?” ми отримали такі результати: 53,5 % студентів погодились з таким твердженням; 34,7 % зазначають, що погодяться після того як вивчать, наскільки вони відповідають умовам і змісту проблемного питання; 11,8 % опитаних переконують, що погодяться тільки тоді, коли на основі критичного аналізу ідей переконаються в їх істинності (рис. 3. 14).

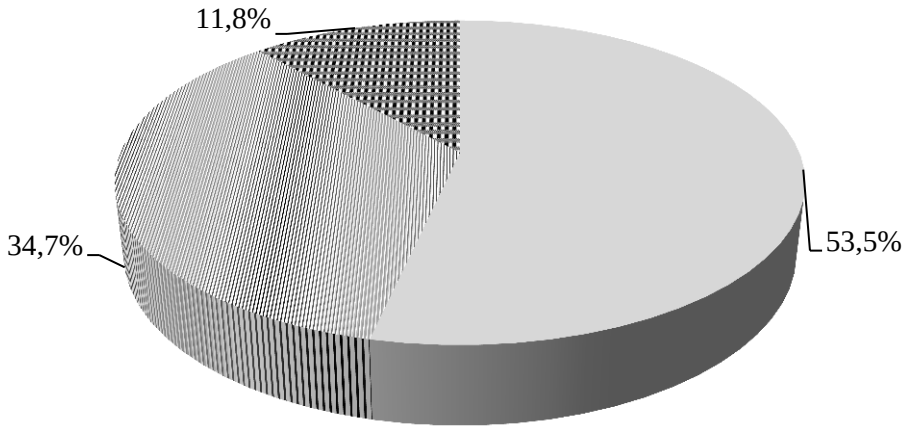


Рис. 3.14. Розподіл студентів за відношенням до ідей відомих людей (n=902)

Кінцевим запитанням нашого опитування ми хотіли зрозуміти, наскільки студенти здатні до того, щоб шукати причини своїх невдач в собі на що отримали такі відповіді: 45,9 % вважають, що немає змісту шукати причин, оскільки багато що залежить від випадкового збігу обставин; 39,1 % не зовсім погоджуються з такою думкою; 15 % зазначають, що не варто погоджуватись з такою позицією, оскільки мало що залежить від збігу обставин.

Аналізуючи дані констатувального експерименту, варто звернути увагу на те, що за показниками опитування інтелектуальна і особистісна рефлексія у більшості студентів характеризується критичним рівнем розвитку відповідно до показників інтегральної оцінки (табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Самооцінка рівня розвитку рефлексії (n=902)

Види рефлексії	Кількість респондентів з відповідним рівнем, %			
	Оптимальний	Достатній	Критичний	Недостатній
Інтелектуальна	20/2,2	182/20,2	557/61,7	143/15,9
Особистісна	0/0,0	204/22,6	589/65,3	109/12,1
Інтегральна оцінка	14/1,6	180/20,0	634/70,3	74/8,2

Примітка. У числівнику вказано кількість респондентів, у знаменнику – відсоток даної групи – від загальної кількості вибірки в %.

Зроблені розрахунки дозволяють констатувати, що найбільший відсоток студентської молоді за обома видами рефлексії та за інтегральним показником знаходяться на критичному рівні розвитку рефлексії.

При цьому слід зазначити, що оптимальний (високий) показник рівня розвитку інтелектуальної рефлексії притаманний тільки для 2,2 % респондентів.

Рефлексивні здібності відіграють важливу роль під час занять фізичними вправами. Важливим для студента є правильний психологічний настрій, при якому він з легкістю виконує завдання, які виникають під час участі у спортивно-оздоровчих заходах, більш спокійно і врівноважено відбувається вирішення будь-якої ситуації. Відповідно він може контролювати виконання певної фізичної вправи.

Окрім того, рефлексивні процеси взаємопов’язані з мотиваційною сферою, а отже відображаються на результаті виконання певної фізичної вправи, тобто на рівні їх фізичної підготовленості.

3.2.4 Вияв показників рівня фізичної підготовленості студентів. Визначення рівня фізичної підготовленості студентської молоді є невід’ємною частиною комплексного дослідження у визначенні готовності до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання. Однак, на нашу думку, вона відображає рівень сформованості трьох вище згаданих компонентів та є прямим результатом їх взаємозв’язку. Зокрема, досягнення та підтримання фізичної

підготовленості на належному рівні дає змогу сформувати основу для збереження і зміцнення стану здоров'я студентів та забезпечити високу працездатність.

До числа вибіркової сукупності потрапили студенти, що навчаються на другому курсі у дев'яти вищих навчальних закладах, а саме: 813 дівчат та 89 юнаків. Використано комплекс загальноприйнятих тестів і нормативів, які характеризують руховий та функціональний потенціал студентської молоді, а саме: біг на 100 м, с; човниковий біг 4х9 м, с; стрибок у довжину з місця, см; нахил тулуба вперед з в.п. сидячи, см; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів; підйом тулуба з в.п. лежачи за 1 хв., кількість разів; кросовий біг 1000/3000 м, хв. с – юнаки та 500/2000 м, хв. с – дівчата.

Середньостатистичні дані щодо оцінки фізичної підготовленості студентської молоді наведені в таблиці 3.13.

Таблиця 3.13

Показники фізичної підготовленості студентів, які навчаються у ВНЗ

Показники фізичної підготовленості	Значення показників фізичної підготовленості	
	Дівчата (n=813)	Хлопці (n=89)
Біг 100 м, с	17,39±0,05	14,80±0,13
Кросовий біг 500/2000 м (дівчата) 1000/3000 м (юнаки), хв., с	2,09±0,10 11,54±0,60	3,59±0,50 12,36±0,53
Стрибок у довжину з місця, см	170,64±1,53	220,36±2,07
Нахил тулуба вперед з в.п. сидячи, см	14,26±0,16	12,27±0,61
Підйом тулуба з в.п. лежачи за 1 хв., кількість разів	38,00±0,22	42,30±0,61
Човниковий біг 4х9 м, с	11,11±0,02	9,86±0,07
Згинання і розгинання рук, кількість разів	15,95±0,21	29,01±1,08

Швидкість – вміння виконувати певну роботу в найкоротший час. Вона залежить від декілької факторів: рухливості нервових процесів; еластичності м'язів; рухливості в суглобах; досконалості техніки. Розвиток швидкості рухів перебуває у певній залежності від розвитку м'язів.

Для оцінки швидкості нами використовувався час, показаний студентами на дистанції 100 м. Як бачимо з таблиці 3.13, при тестуванні швидкості, середній показник у дівчат становить 17,39±0,05 с, який за 5-бальною шкалою відповідає оцінці "3" (задовільно), у юнаків середній показник – 14,80±0,13 с і за шкалою відповідає оцінці "4" (добре).

Витривалість – здатність протистояти стомленню у діяльності. Для подолання стомлення має значення рівень працездатності центральної нервової системи, серцево-судинної, дихальної, а також вміння виконувати певну роботу в раціональній м'язовій напрузі. Головний принцип розвитку загальної витривалості полягає у постійному збільшенні тривалості виконання фізичних вправ помірної інтенсивності із залученням у роботу значної кількості м'язової маси. Найкраще це завдання вирішується циклічними рухами (пересування на лижах, кросовий біг у середньому темпі, плавання).

Рівень розвитку витривалості не у всіх ВНЗ оцінювався за результатами одних і тих же самих тестів. У трьох з дев'яти ВНЗ, студенти для визначення цієї фізичної якості виконували кросовий біг на дистанціях: дівчата – 2000 м, юнаки – 3000 м; ще у чотирьох – здавали 500 м – дівчата та 1000 м – юнаки; у двох ВНЗ кросовий біг здавали, але без зарахування часу.

Аналіз результатів з кросового бігу показав, що у дівчат середній показник на дистанції 500 м становив 2,09±0,10 хв. та на дистанції 2000 м 11,54±0, 60 хв., що за шкалою оцінюється як "4" (добре). У юнаків на 1000 м середній показник становить 3,59±0,50 хв. – оцінка "3" (задовільно), і на 3000 м – 12,36±0,53 хв., що відповідає за 5-бальною шкалою оцінці "5" (відмінно).

Стрибок у довжину з місця характеризує швидкісно-силові здібності м'язів нижніх кінцівок. При виконанні тесту вирішальне значення має "вибухова сила", має здатність виявляти максимальні зусилля за найкоротший

проміжок часу. Отримані дані свідчать, що середньостатистичний показник зі стрибка у довжину з місця у дівчат становить 170,64±1,53 см і відповідає оцінці – “3”(задовільно). У юнаків аналогічний показник становить – 220,36±2,07 см – (добре).

Силова витривалість являє собою здатність протистояти стомленню у м'язовій роботі з вираженими моментами силових напружень. Силова витривалість м’язів живота визначалася кількістю піднімань тулуба із положення лежачи на спині в положення сидячи за одну хвилину. Середні показники тесту: дівчата – 38,00±0,22 разів, юнаки – 42,30±0,61 разів.

Гнучкість – здатність виконувати вправи з великою амплітудою. Розмах рухів залежить як від анатомічних здатностей суглобних поверхонь і навколишніх суглобів м'яких тканин, так й від функціонального стану нервової системи, що здійснює вплив на тонус м'язів. Для розвитку гнучкості використовуються вправи зі збільшеною амплітудою руху, особлива увага приділяється розвитку рухливого тазостегнового й плечового суглобів, а так само суглобах кистей рук й гомілковостопних.

Розвиток гнучкості студентів визначався за результатами нахилу вперед з в.п. сидячи. Аналіз отриманих даних свідчить, що середні показники у дівчат становлять 14,26±0,16 см, у юнаків – 12,27±0,61 см.

Спритність – здатність швидко освоювати нові рухи й успішно діяти в умовах, що змінюються.

Рівень розвитку спритності оцінювався за результатами човникового бігу 4×9 м. В результаті аналізу цих результатів ми побачили, що більше третини респондентів (36,7 %) володіють недостатнім рівнем розвитку даної фізичної якості, та тільки 24,8 % – знаходяться на оптимальному рівні.

Стан силової підготовки студентів визначався за результатами виконання вправи – згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

Фізичні якості не виховуються ізольовано, вдосконаленням однієї з них, ми обов’язково впливаємо на інші. Це перенесення якостей може бути як позитивне, так і негативне.

Загальна фізична підготовка створює певні передумови для успішної професійної діяльності та проявляється через такі фактори як стан здоров'я, загальна витривалість, воля, концентрація та інші якості людини [230].

Дані, що стосуються рівнів розвитку фізичних якостей, наведені у таблиці 3.14.

Таблиця 3.14

Розподіл рівня розвитку фізичних якостей студентів, %

Фізичні якості	Тести	Рівні розвитку фізичних якостей			
		Недостатній	Критичний	Достатній	Оптимальний
Швидкість	Біг 100	52,5	26,9	13,0	7,6
Спритність	Човниковий біг	36,7	21,2	17,3	24,8
Вибухова сила	Стрибок у довжину з місця	70,1	17,5	8,1	4,2
Гнучкість	Нахил тулуба вперед з в.п. сидячи	31,7	18,4	18,3	31,6
Статична сила	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	40,8	19,8	22,0	17,4
Силова витривалість	Підйом тулуба з в.п. лежачи за 1 хв.	28,4	21,3	28,7	21,6
Загальна витривалість	Кросовий біг 1000/3000 (юнаки) 500/200 (дівчата).	80,3	7,8	3,4	8,5
	Інтегральний показник	32,6	50,8	16,1	0,4

В результаті аналізу отриманих даних ми побачили, що серед всіх фізичних якостей найкращі результати з гнучкості. Це можна пояснити тим, що в основі нашої вибірки були дівчата, а у них як відомо – ця якість, згідно фізіологічних особливостей, краще розвинута.

Як бачимо з відсоткових чисел (табл. 3.14) рівень розвитку фізичних якостей студентів знаходиться на недостатньому та критичному рівнях. Такі

результати дослідження підтверджують дані багатьох науковців [8; 12; 22; 75]. Ці студенти відносяться до групи ризику, і тому потрібно застосовувати нові модернізовані оздоровчі навчальні програми з метою підвищення рівня їх фізичної підготовленості і у відповідності – покращення стану здоров'я та самопочуття.

Під час навчання у ВНЗ для студентів не мало важливим є фізичне виховання загалом, так як складова частина навчального процесу, оскільки в такий важливий період життя воно допомагає усвідомлювати "правильні" життєві цінності, зокрема – цінності в здоров'язбереженні. Саме тому, нам важко не погодитись з думкою В. О. Кашуби (2011), який зазначає, що при організації занять з фізичного виховання у ВНЗ необхідно активно застосовувати сучасні підходи до студента, оскільки фізичне виховання сприяє культурному, естетичному, творчому розвитку особистості. Студента необхідно намагатись максимально зацікавити до такого роду занять, допомогти зробити їх обов'язковою частиною способу життя. На нашу думку такі, підходи обов'язково повинні ґрунтуватись на принципах гуманізації фізичного виховання, оскільки тільки задоволення особистих потреб, бажань, інтересів студентів надасть можливість змінити ставлення студентів до процесу фізичного виховання – поставити на належне місце у системі навчання та загалом в їх житті.

Згідно чотирьох компонентів нами було визначено інтегральну оцінку рівня готовності студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання. Аналізуючи отримані дані ми констатували, що тільки 2,7 % респондентів – готові до занять спортом для всіх на достатньому рівні, а 97,3 % – готові на недостатньому та критичному рівнях. Тобто, рівень зацікавленості і мотивації, рефлексивних здібностей відносно занять фізичними вправами, залишкових знань з основ фізичної культури і спорту та фізичної підготовленості знаходиться на досить низькому рівні розвитку.

Підсумовуючи вище наведене у дослідженні варто відмітити, що фізичне виховання потребує перш за все, мотивації з боку студента, та, по-друге,

правильного підбору комплексу вправ, спрямованих на різносторонній розвиток його фізичних якостей: сили, гнучкості, швидкості, витривалості, спритності. Важливо пам’ятати про те, що фізичний розвиток може базуватись лише на особистісному та індивідуальному підході, з урахуванням фізичних можливостей кожного студента. Саме тому, ми вважаємо, що застосування елементів йоги яв варіант занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання має позитивно відобразитись на цьому процесі.

Висновки до третього розділу

1. В результаті аналізу спеціальної літератури нами було виявлено, що не існує методики оцінки рівня готовності студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання. В зв’язку з темою нашого дисертаційного дослідження нами було розроблена авторська методика і обґрунтована у даному розділі.

2. На основі авторської методики нами було визначено критерії, рівні, а на їх основі сформовано відповідно компоненти готовності студентської молоді до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання. Критерії готовності студентської молоді до занять спортом для всіх ми розподілили за таким принципом: 1) високі показники зацікавленості й мотивації до занять фізичними вправами, рефлексії та фізичної підготовленості, де студент активно відстоює свою позиції, вносить пропозиції щодо занять фізичними вправами; 2) достатній показник рівня залишкових знань з основ фізичної культури, зацікавленості й мотивації та фізичної підготовленості, коли студент володіє теоретичними поняттями і вдало виконує вправи; 3) задовільний рівень зацікавленості й мотивації до занять фізичними вправами, рефлексії та фізичної підготовленості, коли студент безініціативний, завдання виконує автоматично, без будь-яких зусиль; 4) низький рівень зацікавленості й мотивації до занять фізичними вправами, рефлексії та фізичної підготовленості, коли студент не володіє базовими знаннями з основ фізичної культури і спорту, ніколи не має

бажання займатись фізичними вправами. Нормативи виконує на оцінку “погано”.

3. Готовність студентської молоді до занять спортом для всіх реалізується згідно розроблених критеріїв та визначається такими рівнями: недостатній (0,0–36,5 балів), критичний (36,6–58,0 балів), достатній (58,1–79,5 балів), оптимальний (79, 6–100 балів).

4. У результаті розроблених критеріїв та рівнів нами визначались компоненти за якими здійснювалась оцінка готовності студентської молоді до занять фізичними вправами, а саме: мотиваційний, когнітивний, рефлексивний та фізичний.

5. У результаті аналізу інтегральної оцінки готовності студентської молоді до занять фізичними вправами нами виявлено, що тільки 2,7 % респондентів – готові до занять спортом для всіх на достатньому рівні, а 97,3 % – на недостатньому і критичному рівнях. Тобто, рівень мотивації, рефлексії, знань та ФП у цих студентів є вкрай низьким.

6. Основні результати цього розділу висвітлені автором у таких публікаціях [154; 155; 182; 183; 234].

РОЗДІЛ 4

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНОЇ МОДЕЛІ ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ДЛЯ ВСІХ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Одержанні під час етапу констатувального експерименту дані засвідчили, що рівень готовності студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання є надзвичайно низьким. Тобто, традиційна система фізичного виховання студентів ВНЗ не здійснює ніякого позитивного ефекту в присвоєнні цінних знань, вмінь та навиків, з метою збереження здоров'я, покращення якості їх життя. Такі одержані дані засвідчують необхідність удосконалити зміст фізичного виховання як практичної, так і теоретичної складової під час організації занять з обов'язкової дисципліни "Фізичне виховання" у ВНЗ.

Ураховуючи зазначене та на основі аналізу наукових джерел та матеріалів досліджень, висвітлених у констатувальному експерименті [154; 155; 182; 183], нами була розроблена структурно-логічна модель залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання.

Обгрунтування запропонованої структурно-логічної моделі, її складових та результати перевірки її ефективності у вирішенні різних за змістом завдань з обов'язкової дисципліни "Фізичне виховання" висвітлені у даному розділі.

4.1 Зміст структурно-логічної моделі залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання

Для формування змісту певної навчально-виховної діяльності та вибору засобів впливу у сучасній системі освіти застосовують метод програмування, що надає можливість систематизувати цей процес та зробити його ефективним.

Ураховуючи вище зазначене, успішне вирішення завдання із залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання пов'язане з розробкою відповідної моделі, що містить програму вдосконалення процесу фізичного виховання в контексті залучення студентів до занять спортом для всіх (рис.4.1).

Рис. 4.1. Структурно-логічна модель залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання

Під час її проектування враховували результати отримані після реалізації авторської методики оцінювання рівня готовності студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання.

Основними елементами змісту готовності є: 1) теоретичні, методичні і практичні навики, зокрема – знання про самого себе (фізичне здоров'я, фізичний розвиток, фізична підготовленість, функціональні резерви організму); 2) методичні і рухові вміння, які складають основу змісту фізичного компоненту готовності до занять спортом для всіх; 3) фізичні якості.

Такий зміст у залежності від ефективності його засвоєння диференціюється на три частини:

1) включає в себе знання нормативних документів, історичних фактів, засвоєних завдяки сприйняттю та запам'ятовуванню навчальної інформації;
2) включає рухові вміння і фізичні якості (виконання фізичних вправ репродуктивного характеру);
3) теоретичні знання, методичні і практичні вміння (через організацію навчально-пізнавальної діяльності пошукового характеру).

спортом для всіх у процесі фізичного виховання

Для функціонування готовності необхідно забезпечити достатній рівень розвитку компонентів моделі. Недостатній чи критичний рівень розвитку будь-якого з них приведе до деформації всього процесу управління занять спортом для всіх і зниженню її ефективності. Від того як здійснюються і розвиваються ці зв'язки, залежить якість виявлення та розвитку системних якостей, що притаманні цілісній готовності.

Мотиваційний та фізичний компоненти взаємодіють між собою на основі зв'язку розвитку: з одного боку, заняття спортом для всіх спонукають і направляють активність людини на заняття фізичними вправами, в ході яких здійснюється розвиток фізичних якостей, з іншого, високий рівень розвитку фізичних якостей, забезпечує високу ефективність та успішність в заняттях

спортом для всіх, забезпечуючи цим самим відчуття задоволеності та посилення мотивації.

Заняття спортом для всіх і фізичні якості являються необхідними умовами успішного засвоєння знань та оволодіння вміннями та навиками. Водночас, в процесі засвоєння знань, умінь та навиків здійснюється розвиток мотивації та фізичних якостей.

Високий рівень розвитку мотиваційного, когнітивного та фізичного компонентів являється передумовою розвитку рефлексивних процесів, виникнення та підвищення направленості усвідомлення суб'єкта та розуміння власних занять спортом для всіх і свого "Я". З іншої сторони, рефлексивне критичне відношення до самого себе і до виконання фізичних вправ, спонукає на особистісному рівні до переусвідомлення мотивів, ціннісних орієнтацій, самооцінки, а на когнітивному рівні – в необхідності оволодіння новими способами організації занять такого роду.

Знання являються основою занять спортом для всіх, проте в процесі занять відбувається їх подальших розвиток в сторону розширення та поглиблення.

Отже, згідно вище зазначеного, ефективність моделі буде залежити не від окремо кожного компоненту, а від сили зв'язків, що виникають між ними.

Часто спостерігається таке явище, коли мотиваційний і фізичний компоненти не мають зв'язку між собою, тому що не все залежить від бажань та зацікавленості людини, великого значення мають функціональні можливості організму. У молоді, внаслідок, недосконалої навчальної програми у ЗОШ, а потім і в ВНЗ відсутній належний рівень рухової активності, що сприяє пригнічення розвитку цих можливостей і в результаті погіршення фізичного стану [103]. Перевагою занять спортом для всіх, в даному випадку є дотримання сучасних принципів фізичного виховання таких як доступність та індивідуальність. Завдяки ним, студент зможе на собі відчути, яку вправу він може виконувати і відчувати ефект від її виконання на стані своєї фізичної підготовленості.

Отже, готовності до занять спортом для всіх характеризується властивостями цілісності. Кожний із складових компонентів виконує властиву тільки йому функцію, які не можуть належити інших складовим, але ні один компонент взятий окремо, не забезпечує готовності до занять спортом для всіх. Тільки у взаємодії між собою, інтегруючись в єдине ціле, як необхідні елементи функціональної системи, вони сприяють виникненню нової системної якості, що проявляється в готовності до занять спортом для всіх.

Дослідження структурних компонентів готовності до занять спортом для всіх здійснено на основі уявлень про кожний із них, як відносно самостійної, цілісної функціональної системи, що надає своє специфічне значення в функціонуванні готовності, внутрішнього функціонування, виникнення та розвитку.

Мета цієї моделі – підвищити рівень залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання.

Основні завдання моделі передбачали: розробити методику оцінювання готовності студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання; обгрунтувати та розробити програму вдосконалення процесу фізичного виховання в контексті залучення студентів до занять спортом для всіх; впровадити заняття спортом для всіх (з використанням елементів йоги) у повсякденне життя студентів. Виходячи з вищесказаного була розроблена програма вдосконалення фізичного виховання в контексті залучення студентів до занять спортом для всіх.

Участь у формувальному експерименті взяли 205 студентів із низьким рівнем готовності до занять спортом для всіх, яких було поділено на дві групи. До першої ЕГ увійшли 105 осіб, які навчаються у педагогічному інституті ПНУ ім. В. Стефаника, із котрими впродовж навчального року проводились заняття за розробленою програмою. До другої КГ увішли 100 студентів ЧНУ ім. Ю. Федьковича, які навчалися за діючою програмою навчальних занять у ВНЗ та додатково застосовувся розроблений нами навчальних спецкурс “Здоров'я як цінність і ресурс у житті людини”.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Зміст програми вдосконалення процесу фізичного виховання в контексті залучення студентів до занять спортом для всіх спрямовувався на вивчення сучасних засад формування здоров'я, ознайомлення з основними принципами побудови занять оздоровчого характеру, а також формування у студентів рефлексивних здібностей щодо занять фізичними вправами та здобуття ними власних навиків, вмінь для впровадження ідей занять спортом для всіх у повсякденне життя. Реалізація цього включала три етапи: мотиваційно-інформаційний (особистісне, необхідне ставлення до занять фізичними вправами як складової способу життя); рефлексивний (розвиток самоусвідомлення, що обумовлює рефлексивне ставлення до своїх занять фізичними вправами); практичний (достатній рівень розвитку фізичних якостей, фону рухових навиків та оволодіння новими засобами організації спортивно-оздоровчих занять).

Доцільність впровадження програми обумовлена рівнем розвитку сьогоднішнього суспільства, рухової активності студентів, що навчаються у вищих навчальних закладах та їх педагогічної підготовки як майбутніх фахівців освіти.

Метою програми є покращення готовності студентів до ефективного усвідомлення цінностей власного здоров’я за допомогою занять з елементами йоги як варіанту занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання.

Завдання програми:

1. сформувати мотивацію студентів до систематичних занять руховою активністю;
2. підвищити зацікавленість до фізичного виховання шляхом його оновлення елементами йоги;
3. внести корективи у зміст навчальної дисципліни “Фізичне виховання”.

Під час відвідування занять з дисципліни “Фізичне виховання” та в результаті самостійних занять студенти набувають вміння та навички:

- використання здобутих знань для подальшої реалізації занять спортом для всіх;
- оволодіння різноманітними засобами і формами фізичного удосконалення під час дозвілля;
- застосовування елементів йоги для оздоровлення у повсякденному житті;
- проведення пропагандистської роботи щодо здорового способу життя і занять спортом для всіх у своїй майбутній професійній діяльності.

Суб'єктами, що здійснюють покращення готовності до занять спортом для всіх були науково-педагогічні працівники. Новизна завдань у їх професійному досвіді і обумовлення змін у змісті навчального матеріалу, і особливостях його розкриття в навчальному процесі, дають змогу здійснити їх попередню професійну підготовку в ході роботи зі студентською молоддю. Перш за все, до цих завдань відносяться знання та вміння, які будуть необхідними для ефективного формування у студентської молоді позитивного емоційно-ціннісного ставлення до занять спортом для всіх, розвиток здатності до рефлексії, навчання цілеспрямованості, планування, контролю і корекції занять фізичними вправами.

Кількість годин, відведених авторською програмою на вивчення дисципліни становить 234 години на рік, з них 22 год. – лекції, 6 год. – тренінги, 112 год. – практичні заняття, 94 год. – самостійна ранкова гімнастика.

Перевірка ефективності програми вдосконалення процесу фізичного виховання здійснюється шляхом повторного оцінювання рівня готовності студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання.

Таблиця 4.1

Навчально-тематичний план програми
“Вдосконалення процесу фізичного виховання в контексті залучення студентів до занять спортом для всіх”

Зміст моделі	К-сть годин	Форми та методи передачі знань
Мотиваційно-інформаційний етап	22	
1. Здоров’я як системне поняття та чинники, що впливають на його стан.	2	Семінари, відеофільми
2. Роль рухової активності у здоров'язберігаючій діяльності особистості.	2	
Тема 1. Здоровий спосіб життя. Його значення для здоров’я, розумової та фізичної працездатності	2	Розповідь, пояснення бесіда, обговорення, “мозковий штурм”.
Тема 2. Фактори зниження життєдіяльності, шкідливі звички та шляхи їх усунення.	2	
Змістовий модуль 2. Фізичні вправи, їх значення для індивідуального та суспільного здоров’я	4	Доповідь, дискусія, обговорення, розповсюдження інформаційних буклетів
Тема 1. Значення фізичних вправ для людини в різні періоди розвитку цивілізації	2	
Тема 2. Значення занять спортом для всіх для організму людини.	2	

Продовження таблиці 4.1

Зміст моделі	К-сть годин	Форми та методи передачі знань
Змістовий модуль 3. Фізичний стан як основа для визначення фізичного навантаження на заняттях спортом для всіх.	4	Розповідь, бесіда, пояснення, обговорення, практикум.
Тема 1. Принципи побудови заняття оздоровчого характеру.	2	
Тема 2. Основні фізіологічні показники, що слугують базою для самоконтролю в заняттях спортом для всіх	2	
Змістовий модуль 4. Нетрадиційні форми організації занять фізичними вправами у навчальний та поза-навчальний час.	6	Розповідь, бесіда, практикум
Тема 1. Вплив йоги як елемента занять спортом для всіх на стан здоров’я людини.	2	
Тема 2. Бхастрика – дихальна гімнастика для пробудження всього організму	2	
Тема 3. “Сурья Намаскар” як комплекс гімнастичних вправ для всестороннього фізичного розвитку організму.	2	
Рефлексивний етап	6	

Продовження таблиці 4.1

Змістовий модуль. Рефлексивні здібності в заняттях спортом для всіх і їх значення для професійної діяльності майбутнього вчителя.	6	Розповідь, пояснення, бесіда, обговорення, тренінг.
Тема 1. Сутність поняття “рефлексія” і “рефлексивні здібності”. Їх значення для занять фізичними вправами.	2	
Тема 2. Значення самоаналізу та самокорекції під час занять спортом для всіх. Оцінка досягнень.	2	
Тема 3. Професійні стреси та психоемоційні вигорання: причини і профілактика.	2	
Практичний етап (протягом всього експерименту)		
Реалізація студентами запропонованої методики організації занять спортом для всіх в навчальний та позанавчальний час з елементами йоги. 1. Організація і виконання студентами на кожному занятті з фізичного виховання в якості гімнастичних вправ комплексу йоги для початківців “Сурья Намаскар”. 2. Виконання щоденної самостійної ранкової гімнастики –	Протягом всього періоду експерименту	Проведення навчального заняття, аналіз кожного елемента комплексів, спостереження, обговорення.

Продовження таблиці 4.1

комплекс дихальних вправ (бхастрика).		
3. Повідомлення студентів, які виконували запропоновану програму про свої враження та пропозиції (Що вдалось чи не вдалось? корективи до процесу навчання у ВНЗ?). 4. Оцінювання рівня розвитку фізичних якостей у другому семестрі навчального року за показниками програмових тестів і нормативів.	Протягом всього періоду експерименту.	Обговорення, спостереження, тестування.

Особливості методики проведення занять на мотиваційно-інформаційному рівні реалізації програми.

На цьому етапі реалізації, який передбачав 22 годин авторської програми, у студентів формувалися необхідні теоретичні знання. При цьому використовувалися пояснення, розповідь, бесіда, аналіз та обговорення, демонстрація відеоматеріалу та інформаційного буклету, “мозковий штурм”, міні-лекція, дискусія. У додатку Д поданий короткий зміст міні-лекцій, які використовулись у ході дослідження.

Метою функціонування мотиваційно-інформаційого компоненту є спонукання людини до занять спортом для всіх. Мотиви, що відіграють в структурі компонента домінуюче значення, реалізують функцію усвідомлення і надають цим заняттям особливого змісту.

Психологічний словник [165, с. 210] трактує це поняття, як процес спонукання людини до здійснення тих чи інших дій, вчинків, який є складним актом, що вимагає аналізу й оцінки альтернатив вибору та прийняття рішень.

У якості мотивів виступають суб'єктивні образи емоційно-привабливих сторін для заняття спортом для всіх. Вони належать до процесуальних мотивів, оскільки предметом цих занять виступає процес їх виконання, і завжди відображають у свідомості суб'єкта безпосереднє прагнення до занять спортом для всіх із певним змістом.

В основі вибору виду активності лежать особливості людського темпераменту [164].

У випадку, коли предметом занять спортом для всіх є сама людина, то вирішальне значення мають дві сторони:

- соціальний статус людини, в якому відображена оцінка особистості зі сторони суспільства;
- сутність людини як неповторної унікальної індивідуальності.

В якості суб'єктивного фактору, що спонукає і направляє діяльність людини на збереження чи підвищення свого соціального статусу, виявляється потреба у зовнішньому самоутвердженні.

Потреби та мотиви являються з одної сторони наслідком взаємодії людини із зовнішнім світом, тобто стають результатом їх взаємодії, з іншої – являються початковим моментом взаємодії, пробуджуючи та направляючи активність людини, надаючи їй особливого змісту [125; 226].

У життєдіяльності людина діє як індивід. Предметами життєдіяльності являються окремі фізіологічні системи і організм в цілому.

Відповідно до цих предметів виділяємо дві групи мотивів: фізіологічні та мотиви безпеки.

Одними із обов'язкових умов, що спонукають і направляють особу до активності, являються відчуття людиною фізіологічних потреб, а в нашому випадку – рухової активності.

Для людини заняття спортом для всіх цінність представляє в тому, що являється процесом збагачення біологічно обумовлених потреб в активності (фізичній та психічній).

Мотив безпеки, полягає у прагненні уникнути небезпечних ситуацій, що виникають у процесі навчання та в повсякденному житті [32]. Зокрема, у нашому випадку, завдяки заняттям спортом для всіх задовольняється потреба людини в зміцненні і збереженні фізичного здоров'я.

Сутність людини, як предмета занять спортом для всіх може виступати в двох взаємопозв'язаних аспектах.

По-перше, вона може бути спрямована на збагачення, подальший розвиток і вдосконалення. Суб'єктивним фактором, що спонукає до таких форм активності, є переживання людиною незадоволеності від самої себе, своєї індивідуальності. Такі переживання лежать в основі виникнення потреби особистісного саморозвитку. Мотиви, що їх є суб'єктивні образи свого майбутнього "Я". Сама особа ставить перед собою цілі, вибирає шляхи їх вирішення і приходить до тих чи інших результатів. Тобто, людина сама бере на себе відповідальність за свій розвиток і безпосередньо здійснює його, добиваючись значних змін на психологічному рівні (пізнавальної, емоційно-мотиваційної та вольової сфери) та в структурі своєї особистості (в інтересах і потребах, можливостях, характері), а можливо, навіть, на рівні всієї психіки в цілому [171].

По-друге, заняття спортом для всіх може зумовлювати розкриттю людської сутності, змісту свого "Я". Переживання людиною невдоволення, усвідомлення і розуміння суперечностей між тим "ким вона є?" і тим "як вона проявляється?" викликає потребу в самореалізації особистості, що у свою чергу, спонукає до такого роду занять, розкриваючи багатства індивідуальності, а також задовольняючи свої потреби.

Мотиви особистісної самореалізації визначаються у науковій літературі як прагнення людини до найбільш повного розкриття своїх індивідуальних можливостей [92; 148]. У якості мотивів особистісної самореалізації виступають суб'єктивні образи свого внутрішнього "Я", як сутності, котра розкривається перед суб'єктом в усій своїй унікальності і неповторності.

Таким чином, реалізація практичного та індивідуального підходів у теоретичному аналізі змісту мотивів до занять спортом для всіх, надає нам можливість вважати їх необхідними елементами мотиваційної структури таких занять. Власне до таких варто віднести наступні групи мотивів:

1) прагнення до збереження і зміцнення здоров'я;
2) прагнення до рухової активності, виконуючи фізичні вправи, які відповідають природнім особливостям і задаткам людини (властивості темпераменту);
3) прагнення до щоденної (оптимальної) рухової активності;
4) прагнення до спілкування з іншими людьми;
5) мотиви зовнішнього самоутвердження (безпосереднє прагнення мати красиве тіло, високий рівень розвитку фізичних якостей і володіння технікою фізичних вправ для того, щоб мати високий соціальний статус);
6) мотиви особистісної самореалізації (безпосереднє бажання реалізувати себе в заняттях спортом для всіх).

Виділяючи такі групи мотивів, необхідно підкреслити, що заняття спортом для всіх виникають у результаті всіх вищенаведених мотивів, утворюючи цілісну, системно-організовану структуру.

Для реалізації навчального процесу, враховуючи мотиваційну самореалізацію студента можуть використовуватися різноманітні методи і методичні прийоми: словесні (розповідь, бесіда, пояснення, обговорення, семінари), наочні (презентація, демонстрація відеофільмів, інформаційні пропагандистські буклети), "мозковий штурм".

Застосування "мозкового штурму" зумовлює заохочення студентів до вільного висловлювання ідей, що допомагає за мінімальний проміжок часу зібрати максимальну їх кількість для визначеної проблеми.

Проведення "мозкового штурму" вимагає дотримання таких основних правил:

- висловлювати якомога більше думок, ідей. Акцент робити на кількості пропозицій, а не на їх якості;

- не критикувати, не оцінювати висловлені ідеї, точки зору. Усі думки записувати на фліп чарті без коментарів;
- заохочувати ідеї, навіть неймовірні та абсурдні, адже серед них можуть бути ті, які Ви шукаєте;
- визнавати рівноправність присутніх.

Мозковий штурм як спосіб висловлювання великої кількості ідей за короткий проміжок часу найбільш ефективний при колективному пошуку вирішення проблеми у групі, що налічує не більше ніж двадцять осіб. Кожен член групи пропонує, як мінімум, одну ідею. Оптимальна тривалість "мозкового штурму" біля 30 хв.

Під час заняття необхідно створювати атмосферу зацікавленості студентів як до власних ідей і думок, так і до колективних. Використовувати різноманітні форми і методи організації роботи, стимулювати студентів до різноманітних способів виконання завдань під час занять без побоювань помилитись, заохочувати прагнення до самостійних занять фізичними вправами, створювати педагогічну ситуацію спілкування, що сприяли розвитку мотивації до навчання та занять спортом для всіх.

Критерієм мотиваційно-інформаційного етапу в покращенні готовності студентів до занять спортом для всіх є ціннісні орієнтації: сформованість потреби особистості до збереження, зміцнення і формування власного здоров'я; (постійність) стійкість інтересу до занять фізичними вправами; мотиви особистісного зростання на основі зацікавленості до формування спеціальних знань, умінь та навичок та потреба у їх оновленні.

Ми згадували вже, що у науковому обігу, знання людини характеризуються адекватним відображенням об'єктивної реальності і свідомості [4].

При виконанні фізичних вправ людина безпосередньо опирається на свої знання щодо способів вирішення завдань, які в свою чергу, формуються на основі знань про людину як суб'єкта і об'єкта дії.

Ми вважаємо, що ці знання складають у своїй сукупності зміст когнітивного компоненту готовності особистості до занять фізичними вправами.

Під час проведення занять слід створювати доброзичливі умови для обміну думками. Студенти вчаться аналізувати, узагальнювати, знаходити необхідне вирішення тієї чи іншої навчальної проблеми, відстоювати свою думку.

Для ознайомлення і донесення інформації щодо нових та нетрадиційних форм організації занять фізичними вправами слід обирати інформаційний тип проектів. Він спрямований на підбір студентами інформації про який-небудь об'єкт, явище, а пізніше – ознайомлення учасників проекту з зібраним матеріалом, аналіз та узагальнення фактів.

Особливості методики проведення занять на рефлексивному етапі реалізації програми.

Рефлексія – одна з важливих характеристик людини, яка стимулює процеси самосвідомості, за рахунок таких елементів як: самоаналіз, самооцінка, самопізнання, саморозуміння, самоповага.

Враховуючи два вида змісту свідомості (об'єктивної і суб'єктивної) виділяються інтелектуальна та особистісна форма рефлексії [51].

Інтелектуальна (загальна) рефлексія направлена на усвідомлення виконуючої суб'єктом дії.

Особистісна рефлексія спрямована на самопізнання людиною самої себе, аналіз своїх дій, вчинків у відповідності з особливостями сфери людської діяльності, в якій вона проявляється і досліджується як інтегральна людська якість.

Мета функціонування цього етапу полягає у критичному ставленні людини до процесу і результату виконання занять спортом для всіх і свого "Я". Невдоволеність студентом наявних знань, умінь та навиків і самим собою як особистості змушує до пошуку і відкриття нових знань, особистісного саморозвитку.

На цьому етапі, котрий передбачав використання тренінгів із формування рефлексивних здібностей до занять фізичними вправами, заняття проводились один раз на два місяці, впродовж року, що становило три навчальних заняття (6 годин). При цьому використовували різноманітні форми, методи та методичні прийоми: тренінг, розповідь, бесіда, пояснення, обговорення, міні-лекція, “мозковий-штурм”. Орієнтовна схема, за якою здійснювалось планування тренінгів відображено у додатку З.1.

Тренінг, як форма навчання у ВНЗ сприяє її інтенсивності, завдяки роботи всіх учасників. Знання під час тренінгу не подаються у готовому вигляді, а стають результатом активної діяльності учасників. На результативність рівносильно впливає як робота ведучого, так і всіх присутніх.

Тренінг проводить ведучий, тренер чи викладач, який спілкується з учасниками “на рівних” та намагається “влитися” в атмосферу і стати активним учасником групи. Його робота полягає в тому, що він спрямовує хід думок учасників у правильне русло і допомагає дійти правильного висновку у вирішенні проблеми. Ведучий відрізняється від інших учасників такими рисами:

- від досконало володіє інформацією з даної проблематики;

- знає методику роботи з дорослими та дітьми;

- володіє навичками ведення тренінгової групи (знає як зацікавити людини у вивченні проблеми);

- постійно підвищує свій рівень розвитку;

- знає про можливість відстроченого результату від занять тренінгом (усвідомлення учасником в майбутньому того, що розглядалось під час тренінгу, зазвичай – під час практичного застосування здобутих знань, вмінь та навиків).

Тренінг – це процес, під час якого учасники вступають у взаємодію. У центрі уваги проблема та її розуміння учасниками групи, а не компетентність викладача. Окрім того, характерною особливістю тренінгу є більша активність учасників аніж ведучого. Таке навчання надає учасникам задоволення,

активізує їх та стимулює процеси пізнання. Важливим моментом під час тренінгу є відкриття людиною в собі нових можливостей, відчуття того, що вони знають та вміють більше, ніж думали до цього часу про себе.

Під час тренінгу важливо створити такі умови, щоб кожний міг:

1) засвоювати інформацію самому і навати це робити всім іншим присутнім;
2) почували себе комфортно і без побоювань висловлювали свої думки;
3) допускали озвучування своїх спонтанних думок, без попереднього зважування, що цим самим надасть можливість наблизити тренінг до реального життя;
4) бути впевненим втому, що інформацію застосовують тільки з метою успішного проведення тренінгу.

Проведення тренінгу передбачає виконання таких завдань:

- формування інтересу до себе та до інших;
- розвиток внутрішніх критеріїв самооцінки;
- розвиток творчого самовираження;
- накопичення позитивного емоційного досвіду;
- формування переконань до самопізнання та самоконтролю;
- розвиток варіативності мислення.

Під час навчально-виховного заняття для засвоєння матеріалу та розвитку рефлексивних здібностей студентів використовували відкриті запитання:

- Як? Чому? Що?;
- зосереджувати увагу на описовому, а не на оціночному характері коментарів;
- говорити про зроблене, а не про те, що могло бути зробленим;
- запитувати про причини: Чому? Як? Хто?
- вникати у відповідь чому цього немає;
- шукати альтернативи теорії. Чи є інша можливість?

Короткий сценарій тренінгу, метою якого було визначити сутність поняття “рефлексія” і “рефлексивні здібності”, їх значення для занять фізичними вправами” подано у додатку З.2.

“Міні-лекції” (5–15 хв.) надають можливість повідомити нову, необхідну для подальшої роботи інформацію, що має допомогти присутнім глибше зрозуміти проблему і дійти до правильних висновків. Завдання педагога донести її до студента та переконати у її ефективності при вирішенні проблем. Тому під час міні-лекцій використовували додаткові запитання, короткий обмін думками.

Міні-лекцію завершували колективним обговоренням, яке дає змогу практично застосовувати набуті знання. Після міні-лекції студенти отримували роздатковий матеріал (буклети), на яких зафіксовано щойно прослухану інформацію.

Критерієм рефлексивного етапу є вміння студентів керувати емоційними станами, що впливає на психологічний комфорт навчання.

Особливості методики організації проведення занять на практичному етапі реалізації програми.

Метою функціонування цього етапу готовності є забезпечення високої якості реалізації рухових функцій при виконанні фізичних вправ, які складають зміст занять спортом для всіх.

Реалізація практичного етапу передбачала отримання теоретичних знань з основ техніки виконання комплексу йоги “Сурья Намаскар” (див. додаток Ж.2) та закріплення набутих знань під час занять з фізичного виховання. Також, вивчення та засвоєння основ техніки виконання повного дихання – бхастрики, для потреб щоденної самостійної ранкової гімнастики (див. додаток Ж.1). Зміст навчального процесу з елементами йоги передбачає ситуації, які можна використовувати для виховання позитивних якостей особистості студента: цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність, працьовитість, вимогливість, принциповості та ін.

Комплекс “Сурья намаскар” (привітання сонцю) – є одним з найпопулярніших технік йоги. Цей комплекс вправ досить простий і при цьому надзвичайно ефективний. Техніка “Сурья Намаскар” представляє собою серію із 12 асан (положень), виконуючи які здійснюється почергово нахили вперед і назад, згинання і витягування хребта і інших частин тіла. Схематичне зображення всіх асан продемонстровано на рисунку 4.2.

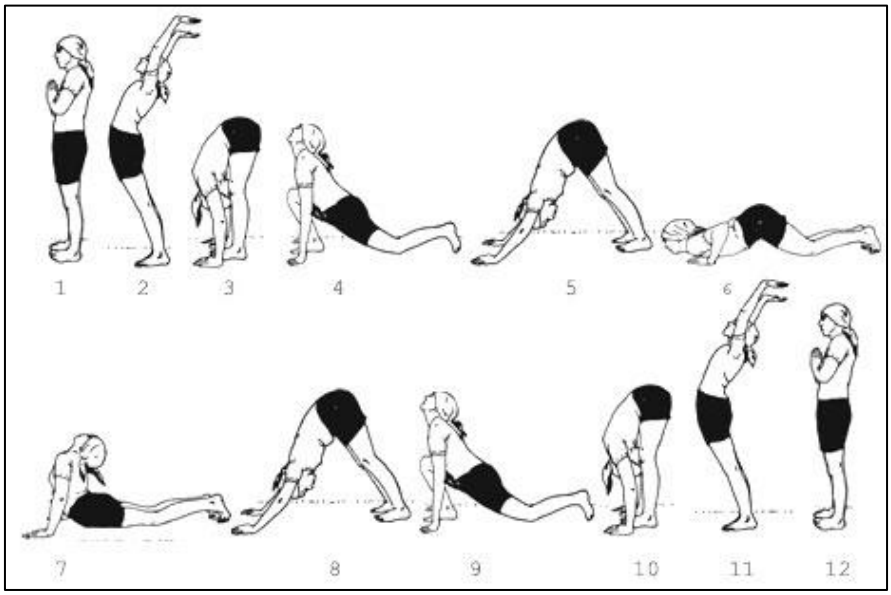


Рис. 4.2. Схематичне зображення 12 асан комплексу “Сурья намаскар”

В якості загально-розвиваючих вправ комплекс достатньо повторити від двох до шести раз. Його призначають насамперед для людей з недостатньою гнучкістю тіла та надто напруженими м’язами. При виконанні комплексу необхідно дотримуватись повільного і врівноваженого ритму, з максимально можливим розслабленням в кожному новому положенні тіла.

Оволодіння комплексом здійснюється поступово. Спочатку аналізується та виконується кожне положення (асану) окремо. Після детального вивчення – всі положення (асани) в комплексі, паралельно синхронізуючи їх з диханням. Досить швидко, під час виконання комплексу можна зрозуміти, що необхідний спосіб дихання являється зручним і природнім. Принцип дихання в “Сурья Намаскар” полягає в тому, що вдих виконується при прогинанні назад, коли грудна клітка розширяється, а видих, в свою чергу – при нахилі, під час згинання черевної порожнини.

Заняття проводились за звичним розкладом – два рази на тиждень, по дві години, впродовж року (112 годин). В підготовчій частині заняття спочатку студентами виконувався комплекс дихальної гімнастики “бхастрика” і одразу ж після нього комплекс йоги для початківців “Сурья намаскар”. Цих два комплекси пропонуються натомість звичних комплексів загально-розвиваючих та спеціальних вправ, що використовуються при організації та проведенні навчальних занять з дисципліни “фізичне виховання”. Також дихальна гімнастика “бхастрика” застосовувалась у заключній частині з метою відновлення та приведення в тонус всього організму.

Крім згаданих форм занять, на цьому етапі реалізації програми важливу роль займає “Бхастрика” в якості самостійної ранкової гімнастики, яка здійснювалась щоденно по 10 хв., що разом становило 94 годин.

Йогівська техніка дихання “Бхастрика” являється однією з найпростіших і високоефективних технік, що використовуються як ранкова дихальна гімнастика, основною метою якої є приведення організму в тонус на весь день.

Положення тіла при виконанні Бхастрики повинне бути зручним. Цей комплекс можна виконувати в положенні стоячи або сидячи з прямою спиною, очі за криті, руки розташовані на ногам – долонями до бедер. Спочатку виконується повільний глибокий вдих. Потім потрібно швидко і з силою видихнути повітря через ніс, і потім відразу після цього вдихнути з тією ж силою, в результаті виходить серія ритмічних вдихів і видихів, однакових по силі і швидкості виконання. На видиху, живіт втягується і діафрагма скорочується. На вдиху, діафрагма розслаблюється і живіт випинається вперед. Виконавши один цикл, потрібно глибоко вдихнути і затримати повітря на 7–10 секунд, після чого спокійно і плавно видихнути.

Виконавши перший цикл (10 дихальних рухів), слід розслабитися, очі залишаються закритими, і зосередити увагу на звичайному плавному диханні.

В якості ранкової гімнастики, на заняття бхастрикою достатньо щодня близько 5–10 хвилин.

Метою використання дихальної гімнастики самостійно є закріплення студентами окремих елементів йоги для оздоровлення і урізноманітнення, введення в процес їх фізичного виховання елементів спорту для всіх.

Критерієм практичного етапу програми є вміння студентів використовувати здобутті знання і вміння, застосовувати нові засоби спортивно-оздоровчої діяльності у повсякденному житті задля покращення якості свого життя і підвищення рівня рухової активності. Його показники – фізична підготовленість студентів.

Завдання йогівського нововведення:

1) сприяти формуванню професійно-педагогічних знань, умінь та навиків, необхідних для подальших занять спортом для всіх з елементами йоги;
2) набути навиків організації, планування та виконання самостійних щоденних ранкових гімнастик з елементами йоги;
3) розкрити свої можливості і задовольняти потреби в заняттях спортом для всіх використовуючи елементи йоги.

За час виконання запропонованої методики студенти повинні знати:

- теоретико-методичні основи занять йогою (бхастрики – йогівське дихання та комплексу Сурья Намаскар);
- оздоровче значення від такого виду рухової активності.

На основі набутих знань студенти повинні вміти:

- організовувати свої самостійні заняття спортом для всіх з елементами йоги;
- спостерігати щоразу під час занять спортом для всіх за своїми основними життєвими показниками (ЧСС, ЧД) та самопочуттям;
- приймати участь у проведенні комплексу йоги “Сурья Намаскар” під час занять з фізичного виховання;
- вести пропагандистську роботу.

Необхідною зовнішньою умовою розвитку готовності являються проблемні ситуації, які виникли в процесі занять спортом для всіх. Спочатку розбіжності в тому, які можливості має людина і що вона хоче отримати від занять спортом для всіх. Вирішується все це шляхом застосування готових

видів занять (на матеріалі йоги), а потім на більш високому рівні розвитку – через самостійний творчий пошуку того, що найбільше підходить кожному індивідуально.

Завершуючи теоретичне обґрунтування структурно-логічної моделі залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання можна відмітити, що вона являється:

4) цілісною (відображає цілісний зміст готовності);
5) інтегральною (об'єднує структурні компоненти готовності);
6) прогнозованою (дозволяє передбачити результати її функціонування в заняттях спортом для всіх).

Висока ефективність практичної реалізації структурно-логічної моделі в навчальному процесі передбачає виконання ряду необхідних педагогічних умов:

- гуманізація процесу фізичного виховання, що проявляється у орієнтації навчального процесу на залучення до занять спортом для всіх;
- створення атмосфери педагогічної співпраці між студентами та науково-педагогічними працівниками;
- орієнтування на суб'єктивні позиції студенів в процесі занять спортом для всіх;
- системний цілісний підхід до залучення студентів до занять спортом для всіх;
- індивідуалізація і диференціація процесу фізичного виховання шляхом надання права і свободи вибору в виборі виду фізичних вправ і врахування рівня розвитку їх готовності до занять спортом для всіх;
- розвиток рефлексивних процесів самопізнання, самоаналізу, самооцінки та самовизначення в сфері фізичної культури і спорту;
- створення умов для зацікавлення студентів до занять спортом для всіх в навчальний та позанавчальний час.

Для аналізу та оцінки рівня готовності студентів до занять спортом для всіх з елементами йоги наприкінці періоду реалізації практичного етапу можна провести опитування у вигляді анкетування, а також повторне оцінювання рівня розвитку основних фізичних якостей та порівняти з результатами констатувального експерименту.

4.2 Перевірка ефективності структурно-логічної моделі залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання

4.2.1 Зміна показників готовності студентів до занять спортом для всіх протягом експерименту. Мотиваційний компонент.

Порівняльний аналіз показників рівня зацікавленості студентів до занять фізичними вправами і результатів анкетного опитування закритого типу “Оцінка мотивів до занять фізичними вправами” (див. Додаток А.2), здійснений на початку експерименту, свідчить про відсутність значних відмінностей між контрольною та експериментальною групами.

Якщо в констатувальному експерименті переважна більшість студентів погоджується з позитивним впливом занять фізичними вправами для їх здоров’я, проте повністю задоволені і охоче відвідують заняття з фізичного виховання лише 2,2 %, то в ЕГ після формуючого експерименту виявлені позитивні зміни (рис. 4.3).

Нами встановлено, що після формувального експерименту частина студентської молоді у ЕГ, які були повністю незадоволені і скоріше незадоволені, ніж так – значно зменшалась, окрім того, вірогідно збільшився відсоток студентів, які повністю задоволені та скоріше задоволені, ніж ні. Так у ЕГ повністю та скоріше задоволені, ніж ні 72,3 % студентів у порівнянні з 28,0 % у КГ (χ_2=59,58; $p<0,05$). Слід зазначити, що у ЕГ не залишилось жодного студента, котрий був би повністю незадоволений від занять фізичного виховання.

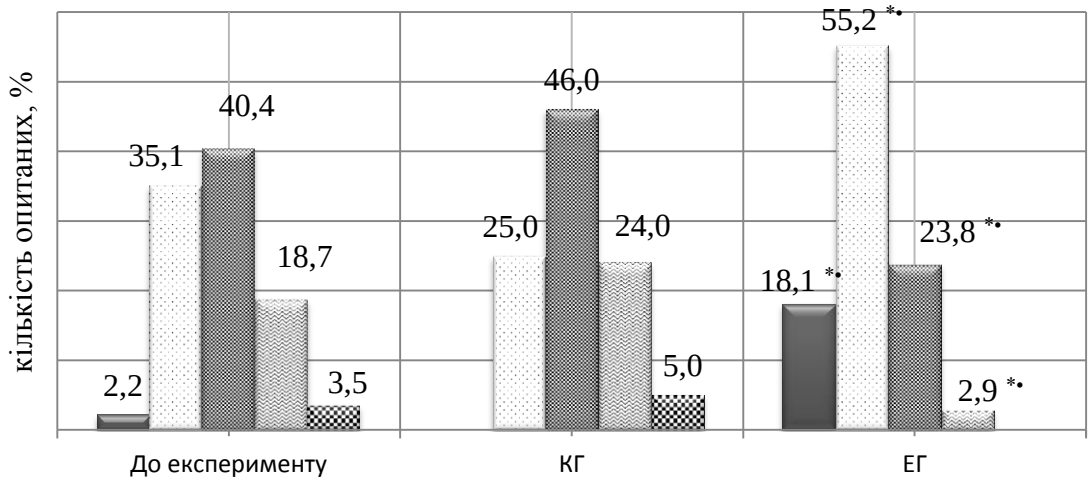


Рис. 4.3. Зміни показників задоволеності студентів заняттями з фізичного виховання

повністю задоволені; скоріше задоволені, ніж ні;
частково задоволені; скоріше незадоволені, ніж так;
повністю незадоволені.

Примітки:

1) достовірність різниці показників, у порівнянні із такими між КГ і ЕГ після експерименту: * p<0,05.
2) достовірність різниці показників, у порівнянні із такими між ЕГ до і після експерименту: ● -p<0,05.

Основні мотиви, які спонукають студентів займатись фізичними вправами до експерименту та в КГ особливо не відрізняться. Проте в ЕГ після експерименту респонденти вказують на мотиви котрі у групі до експерименту та у КГ не згадуються, а саме по 11,6 % мають місце розумовий відпочинок і цікаві заняття з елементами йоги під час розминки.

Очевидним є те, що на мотиваційну сферу студентів вплинули нововведення нашої програми вдосконалення процесу фізичного виховання у контексті залучення студентів до занять спортом для всіх, яка мала на меті більше зацікавити молодь до рухової активності та доступно донести інформацію щодо користі для них від такого роду занять.

Що стосується самостійних занять фізичними вправами, то особливих відмінностей між результатами до експерименту і в КГ немає, проте в ЕГ кількість студентів, що надають перевагу таким заняттям збільшилась з 38,6 % до 58,1 %. Дещо змінились пріоритети мотивів, що спонукають до таких занять (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

Динаміка змін мотивів, що спонукають студентів до самостійних занять фізичними вправами (%)

Мотиви та фактори	До експерименту	Після експерименту	
		КГ	ЕГ
Прагнення покращити тілобудову	11,3	11	18,1
Зайва вага	6,4	6	8,6
Профілактика захворювань	4,7	6	5,7
Розуміння корисності рухової активності	4,5	7	12,4
Порада лікаря	4,3	-	7,6
Проблема зі здоров'ям	2,4	7	1
Порада друзів	2	2	2,9
Вид дозвілля	0,6	1,9	2
Спосіб життя	0,6	2	2

Згідно даних, поданих у таблиці 4.2 бачимо, що після експерименту спонукальна сила студентів набирає більшої спрямованості. Оскільки учасниками експериментальної вибірки були дівчата, то відповідно основними явищами є прагнення покращити свою тілобудову і позбавитись зайвої ваги. Варто відмітити, що до експерименту та в КГ згадані мотиви є також лідируючими, проте у ЕГ збільшився відсоток таких відповідей з 17,7 % до 26,7 %.

Аналізуючи результати відповідей до експерименту нами з'ясовано, що причинами пасивного ставлення студентів до самостійних занять фізичними вправами були – відсутність вільного часу та відсутність бажання, а після експерименту у ЕГ основною причиною серед опитаних з найбільшим відсотковим показником (17,1 %) – дефіцит коштів.

На рис. 4.4 зображено характер змін видів діяльності студентської молоді на дозвіллі (тих, хто не займається фізичними вправами самостійно).

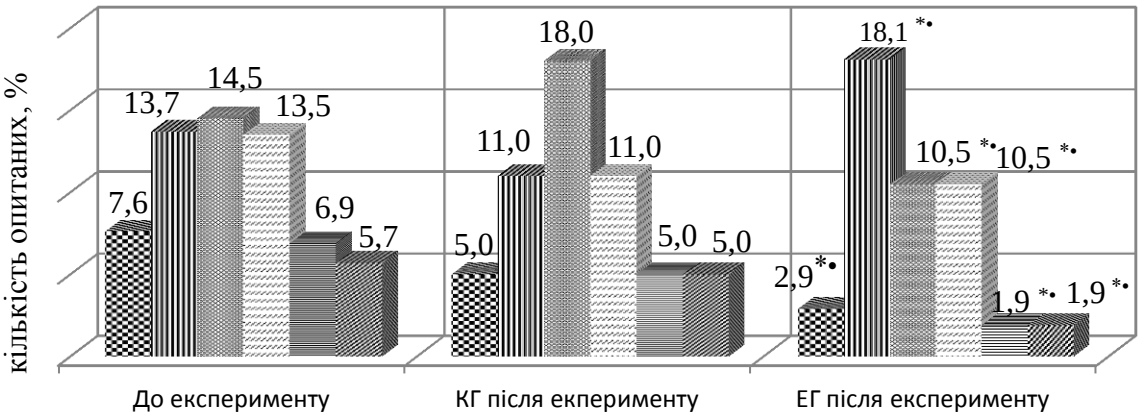


Рис.4.4. Зміна видів діяльності студентів на дозвіллі після експерименту

1 - пасивно відпочивають
2 - відвідують мережу Інтернет
3 - займаються особистими справами
4 - допомагають по господарству
5 - дивляться телевізор
6 - читають літературу

Примітки:

1) достовірність різниці показників, у порівнянні із такими між КГ і ЕГ після експерименту: * p<0,05.
2) достовірність різниці показників, у порівнянні із такими між ЕГ до і після експерименту: ● -p<0,05.

У результаті формувального експерименту прослідковуються зміни у розподілі студентів за видами діяльності на дозвіллі. Якщо до експерименту 7,6 % респондентів вказували, що пасивно проводять свій вільний час, то у ЕГ тільки 2,9 %, також значно менший відсоток (1,9 %) зазначили, що дивляться у вільний час телевізор.

Беззаперечним є те, що рухова активність детермінує здоров'я. У зв'язку з цим, для нас було важливо дізнатись скільки часу (кількість годин на тиждень) студенти використовують для самостійних занять фізичними вправами. Адже, для того щоб заняття приносили користь для організму і здійснювали прогресивний вплив, необхідно займатись не менше трьох разів на тиждень. Порівняльний аналіз результатів показав, що до експерименту частина студентів, що займаються самостійно три і більше разів на тиждень становить 23,0 %, а після експерименту у КГ – 27,0 % і у ЕГ – 31,5 %.

Суттєвих змін у збільшенні кількості занять між групами до експерименту та у КГ ми не спостерігаємо, але в порівнянні з ЕГ, показник збільшився на 8,5 %.

Організація рухової активності, зокрема самостійних занять будуть ефективними і корисними для здоров'я людини повинна ретельно спланувуватись, згідно наукових рекомендацій. Саме тому, є важливою думка студентів відносно визначення змісту самостійних спортивно-оздоровчих занять. Результати відповідей до та після експерименту наведені у табл. 4.3.

Таблиця 4.3

Розподіл відповідей студентів на запитання "Як, на вашу думку, повинен визначатись зміст самостійних спортивно-оздоровчих занять" (%)

Варіанти	До експерименту (n=902)	Після експерименту	
		КГ(n=100)	ЕГ(n=105)
Згідно консультацій фахівців фізичної культури	42,0	37,0	43,8
За порадами лікаря	22,3	21,0	21,9
На основі власного досвіду	25,6	30,0	29,5
За рекомендаціями літератури	9,1	12,0	3,8
Інше (перегляд спеціальних відео)	1,0	1,0	1,9

Проведений аналіз показав, що особливих відмінностей між групами до експерименту та після у КГ і ЕГ не спостерігалося.

Проте, як до експерименту, так і після у КГ і ЕГ переважна більшість респондентів (за найбільшим відсотком) зазначають, що на їхню думку, зміст самостійних спортивно-оздоровчих занять повинен визначатись на основі консультацій з викладачами фізичного виховання. Отже, зберігається стабільна тенденція сформованої думки щодо домінування довіри до фахівців фізичної культури.

У ході дослідження було також встановлено, що студентська молодь знає, а окрема частина їх приймає участь у спортивно-оздоровчих заходах, які організовуються центрами фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх". Так, якщо до експерименту 44,3 % респондентів дещо чули про роботу таких

центрів, то брали участь у таких заходах тільки 10,8 %, проте після експерименту у КГ 50,0 % – знають про такі центри, а приймають участь – 12 % та у ЕГ відповідно 82,9 % і 32,4 % опитаних.

Останнє запитання нашої анкети було призначено для того, щоб дізнатися думку студентів чи варто змінювати щось в їхньому фізичному вихованні. До експерименту 60,0 % бажали б змін, після експерименту у КГ – 61,0 % і у ЕГ – 76,2 % опитаних. Отже, після запропонованої нами програми "Вдосконалення процесу фізичного виховання в контексті залучення студентів до занять спортом для всіх із використанням елементів йоги" відбулось зростання активності студентів щодо використання спорту для всіх у своїй життєдіяльності.

У розробку авторської програми внесені пропозиції студентів щодо змін для покращення процесу їх фізичного виховання. Аналізуючи відповіді до і після експерименту спостерігаємо деякі розбіжності в думках студентів.

Так, до експерименту серед ряду пропозицій, які були вказані студентами, з найбільшим відсотковим показником (29,1 %) – прагнення до урізноманітнення навчальних занять з фізичного виховання. Студенти відзначають, що вони охоче відвідували б навчальну дисципліну з нетрадиційними заняттями (фітнес, пілатес, йога; катання на роликах, ковзанах – згідно погодніх умов; плавання). Крім того, вони вказують і на те, що варто збільшити кількість годин з фізичного виховання (13,1 %) та 14,6 % – покращити умови таких занять (оновити інвентар і розширити місця для занять фізичними вправами).

З іншої сторони, студентами пропонують ряд змін, які ще більше знизять їх рухову активність, а саме: 14,6 % опитаних хочуть зменшити кількість годин з предмету і ще 7,2 % відмічають, що необхідно зробити його необов'язковим. Перелік пропозицій, які були озвучені респондентами, подано у табл. 4.4.

Після впровадження експериментального фактору як у КГ та і у ЕГ студенти також бажали змін і вносили свої пропозиції під час повторного

опитування. Порівняльна характеристика запропонованих студентами змін відображена у табл. 4.4.

Таблиця 4.4

Запропоновані студентами зміни у фізичному вихованні (%)

Зміст пропозицій	До експерименту (n=541)	Після експерименту	
		КГ (n=61)	ЕГ (n=80)
Урізноманітнення навчальних занять з дисципліни “Фізичне виховання”	29,1	21,3	30,0
Збільшення кількості годин дисципліни “Фізичне виховання”	13,1	9,8	15,0
Зменшення кількості годин з дисципліни “Фізичне виховання”	14,6	13,1	*0,0*
Розвиток, реконструкція матеріально-технічної бази	14,6	19,7	1,3
Збільшення кількості спортивно-масових заходів	10,5	11,5	1,3
Навчальна дисципліна “Фізичне виховання” як необов’язкова	7,2	3,3	2,5
Кардинальна зміна навчальної програми	5,2	6,6	16,3
Відміна здачі контрольних нормативів	3,1	3,3	7,5

У ході дослідження було встановлено, що студентська молодь як до експерименту так і після (КГ і ЕГ) бажають змін у їх фізичному вихованні, крім того, спостерігається тенденція стійких переконань і поглядів щодо них. Деякі пропозиції респондентів як до експерименту, так і після у КГ та ЕГ у відсотковому співвідношенні є майже однаковими, проте присутні і кардинальні відмінності.

Так, до експерименту 14,6 % студентів зазначили, що бажають зменшення навантаження на заняттях з фізичного виховання і 13,1 % у КГ підтримують таку думку. Отже, спостерігаємо стійку позицію опитаних до експерименту та після у КГ. Проте, після експерименту у ЕГ жоден студент такої пропозиції не озвучив. Такий результат дає можливість зробити висновок, що студенти почали більш свідомо відноситись до свого здоров'я і відповідно до фізичного виховання під час навчання у ВНЗ.

Також зменшився відсоток студентів, котрі хотіли б, щоб "Фізичне виховання" стало необов'язковою дисципліною (до експерименту 7,2 % опитаних протилежно 2,5 % після експерименту у ЕГ).

Цікавим є аналіз пропозиції респондентів щодо кардинальної зміни навчальної програми з фізичного виховання. Так, до експерименту частина студентів, що зазначали такий варіант становила 5,2 %, проте після експерименту у ЕГ показник значно зріс і становить 16,3 %. Подібну спостерігаємо ситуацію у пропозиції студентів щодо повної відміни складання контрольних нормативів і тестів. До експерименту таку пропозицію підтримували 3,1 % опитаних, а вже після експерименту у ЕГ 7,5 %, тобто, кількість студентів збільшилась у два рази.

На рис. 4.5 наочно показано порівняльну характеристику інтегральної оцінки рівня зацікавленості студентської молоді до занять фізичними вправами до та після експерименту.

Позиція студентів щодо організації процесу фізичного виховання у ВНЗ для нас є зрозумілою, оскільки для них у відвідуванні цих занять не важливі їхні результати при здачі контрольних нормативів, а в першу чергу, важливим є отримання задоволення від рухової активності, відпочинок від розумового навантаження, зняття психологічного стресу.

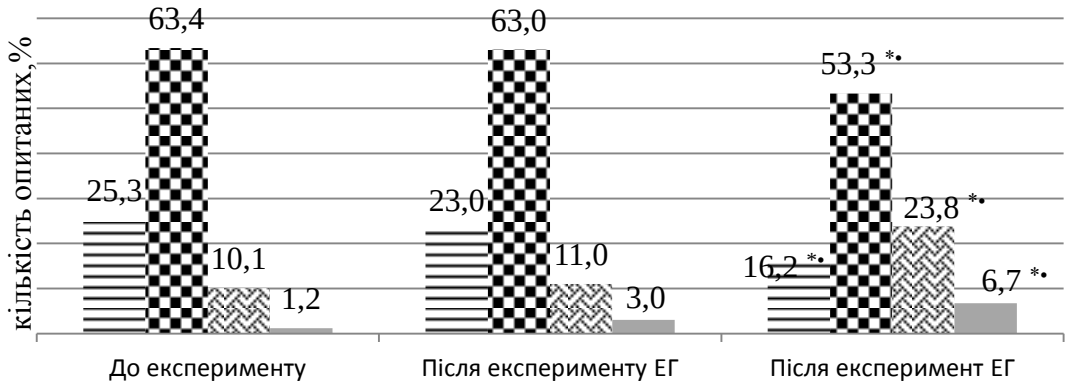


Рис. 4.5. Характеристика інтегральної оцінки рівнів зацікавленості студентської молоді до занять фізичними вправами

Примітки:
1) достовірність різниці показників, у порівнянні із такими між КГ і ЕГ після експерименту: * p<0,05.
2) достовірність різниці показників, у порівнянні із такими між ЕГ до і після експерименту: ● -p<0,05.

Результати проведеного опитування засвідчують, що до і після експерименту рівень зацікавленості студентів до занять фізичними вправами дещо змінюється. Між результатами до експерименту та після у КГ вірогідних відмінностей не виявлено, проте спостерігаються вони після експерименту між КГ і ЕГ. Так, після експерименту у ЕГ достатній і оптимальний рівень зацікавленості мають 30,6 % студентів, а у КГ їх частка становить 14,0 % (χ_2=8,24; p<0,05). Окрім того, на 9,1 % зменшилась кількість опитаних у ЕГ з недостатнім рівнем у порівнянні з 25,3 % у групі до експерименту.

Аналізуючи відповіді студентів на анкетні запитання, можна зробити висновок, що впроваджена нами програма корекції фізичного виховання у контексті залучення студентів до занять спортом для всіх, дозволила:

1) більше зацікавити студентів до занять фізичними вправами;
2) забезпечити пропаганду цінностей власного здоров'я і рухової активності;
3) формувати стійкий інтерес до організації себе та своїх занять фізичними вправами;

4) формувати правильне розуміння питань процесу фізичного виховання під час навчання у ВНЗ.

З метою більш глибокого вивчення мотиваційної сфери до занять фізичними вправами, зі студентами проведено анкетування, де ключовим є запитання: “Для чого Ви займаєтесь (чи займались би) фізичними вправами в першу чергу? Проранжуйте можливі причини, починаючи з основної (від 1 до 6)”. Зміна частоти виділення студентами домінуючих мотивів до занять фізичними вправами, наведена у табл. 4.5.

Таблиця 4.5

Особливості змін домінуючих мотивів до занять фізичними вправами після експерименту у ЕГ та КГ, (%)

Мотиви до занять фізичними вправами	До експерименту (n=902)	Після експерименту			
		КГ (n=100)	Приріст %	ЕГ (n=105)	Приріст %
Щоб здобути успіх у спорті, бути першим	1,3	1,0	-0,3	12,4	***11,1***
Задоволення від змагальної боротьби	6,9	6,0	-0,9	21,9	***15,0***
Щоб заповнити вільний час, поспілкуватись з друзями	11,5	12,0	0,5	10,5	-1,1
Щоб отримати задоволення від рухової активності	9,4	4,0	-5,4	11,4	**2,0**
Щоб бути фізично здоровим	39,9	47,0	7,1	23,8	-16,1
Щоб бути фізично розвинутим, фізично підготовленим, покращити будову тіла	30,9	30,0	-0,9	20,0	-10,9

Порівнюючи результати опитування до та після експерименту, ми спостерігаємо ряд відмінностей між ЕГ та групою до експерименту, проте між КГ і групою до експерименту значних відмінностей не виявлено.

Отже, якщо до експерименту для більш ніж третини студентів (39,9 %) вважають домінуючим мотивом до занять фізичними вправами є зміцнення і збереження здоров'я, то після експерименту у ЕГ такий мотив, в якості домінуючого для себе, поставила значно менша частина опитуваних (23,8 %), що на 16,1 % менше за групу до експерименту. Крім того, до експерименту змагальні мотиви і мотиви досягнення успіху у спорті в якості домінуючих вказують всього 8,2 % студентів у протилежності до 34, 3 % у ЕГ, що на 26,1 % більше ніж у групі до експерименту.

Очевидним є те, що на результати опитування мала вплив впроваджена нами програма, котра передбачала "пробудження" бажання і інтересу студентів до занять фізичними вправами, використовуючи елементи йоги. Ознайомлення студентів з основами одного з нетрадиційних видів рухової активності (йоги) – зацікавило молодь і надало впевненості у своїх внутрішніх силах і фізичних можливостях. Для студентської молоді актуальним є те, щоб отримувати задоволення від змагальної боротьби, досягати певних успіхів у спорті, бути першим. Отже, значна частина студентів не тільки розуміє, що заняття фізичними вправами є корисними для їх здоров'я та фізичної підготовленості, але і отримує задоволення від рухової активності і бажає удосконалюватись.

Когнітивний компонент. Рівень теоретичної обізнаності студентів ми визначали за допомогою тестування, яке в свою чергу, включало три групи запитань, а саме: 1 – олімпійська освіта; 2 – види спорту; 3 – основи здорового способу життя.

Аналіз результатів першої групи запитань показав, що отримано достовірні відмінності в розподілі студентів КГ і ЕГ за його рівнями (рис. 4.6). В ЕГ відсоток студентів, які мали недостатній рівень знань даної групи запитань зменшилась на 20,8 % та на 26,7 % збільшилась частина з оптимальних рівнем знань ($\chi^2 = 50{,}31$; $p<0{,}05$). Особливих відмінностей між КГ та групою до експерименту ми не спостерігаємо.

Хочемо зупинитись на деяких питань детально. Так, до експерименту тільки 38,9 % опитаних знали, що в античні часи переможців Олімпійських ігор

нагороджували гілками оливи, проте після експерименту у ЕГ цей показник уже становить 41,0 %. Спостерігаємо незнажне збільшення показника з правильною відповіддю. У контрольні групі після експерименту якісних змін не спостерігається.

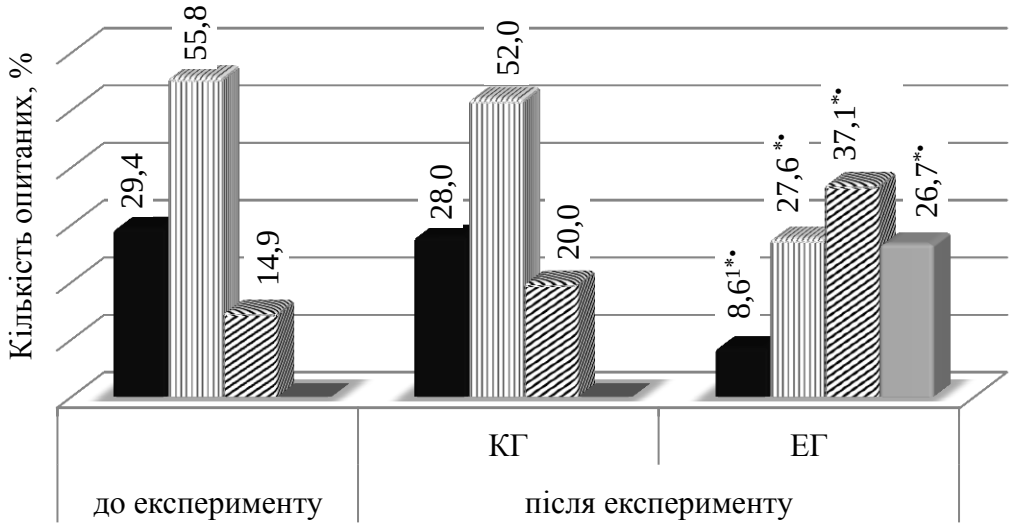


Рис. 4.6. Зміна рівня прояву знань студентської молоді згідно 1-шої групи запитань (олімпійська освіта)

■ недостатній ▥ критичний ▧ достатній ■ оптимальний

Примітки:

1) достовірність різниці показників, у порівнянні із такими між КГ і ЕГ після експерименту: * p<0,05.
2) достовірність різниці показників, у порівнянні із такими між ЕГ до і після експерименту: ● -p<0,05.

На запитання: “Хто являється засновником сучасних Олімпійських ігор?” у групі до експерименту вірну відповідь дали 59,1 % проти 60,0 % у ЕГ після експерименту. Значного приросту у даному запитанні ми не спостерігаємо.

Зосереджуємо свою увагу на досить цікавому запитанні, на яке студенти у групі до експерименту мабуть просто не звернути належної уваги, оскільки олімпійське гасло “Швидше, вище, сильніше!” звучить дуже часто з різних засобів масової інформації, і для того, щоб дати правильну відповідь не потрібно було займатись у якихось спортивних секціях, щоб це знати. У групі до експерименту тільки 28,9 % студентів дали правильну відповідь проти 32,0 % у ЕГ після експерименту. Ми вважаємо, що студенти до впровадження експериментального фактору належним чином не замислювались над

запитанням, а після експерименту дещо ситуація змінюється з позитивною динамікою.

При аналізі другої групи запитань, які стосувалась видів спорту ми спостерігаємо тенденцію позитивних змін щодо результатів ЕГ проти групи до експерименту, але значних відмінностей між КГ і групою до експерименту – не виявлено (рис. 4.7).

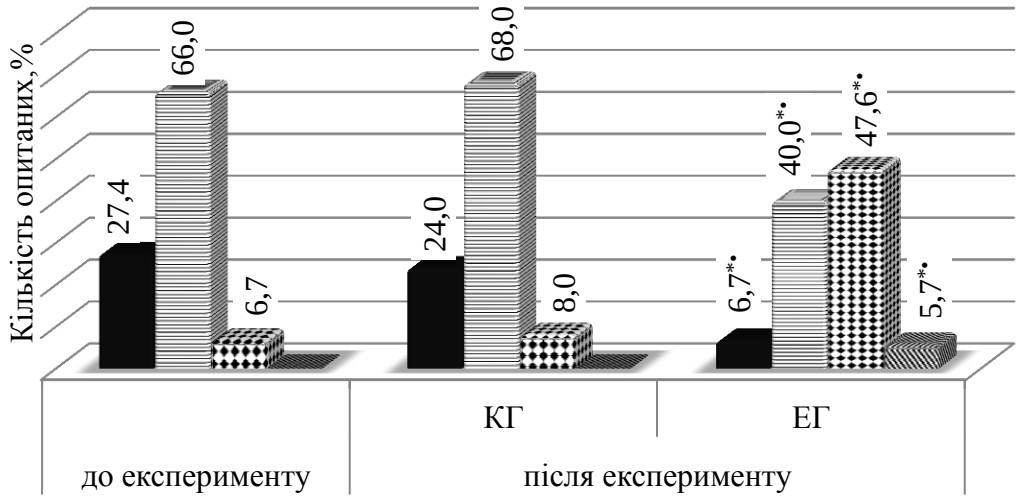


Рис. 4.7. Зміна рівня прояву знань студентської молоді 2-гої групи запитань (види спорту)

■ недостатній ▤ критичний ⁝⁝ достатній ▨ оптимальний

Примітки:
1) достовірність різниці показників, у порівнянні із такими між КГ і ЕГ після експерименту: * $p<0,05$.
2) достовірність різниці показників, у порівнянні із такими між ЕГ до і після експерименту: ● -$p<0,05$.

Отже, до експерименту частка студентів, котрі за рівнем знань даної групи запитань знаходились на критичному рівні становила 66,0 % у порівнянні з 40,0 % у ЕГ після експерименту. Більше того, якщо до експерименту студентів з оптимальним рівнем знань не було, так як і у попередній групі запитань, то після експерименту у ЕГ цей показник уже становив 5,7 % респондентів (χ^2 = 51,79; $p<0,05$).

Так, у групі до експерименту кількість студентів, які знали, що біг на короткі дистанції становила 53,1 %, то після експерименту у ЕГ їх кількість уже сягнула 59,0 %.

До експерименту респонденти зовсім не володіли знаннями з питань гімнастики, зокрема базових термінів та основи гімнастичного спорядження та

інвентаризації. Зокрема, у групі до експерименту тільки 51,0 % студентів знали, що перекид вперед відноситься до акробатичних вправ, хоча програма у загальноосвітніх навчальних закладах передбачає достатню кількість годин з гімнастики, проте у ЕГ після експерименту їх частка уже становила 59,0%. Спостерігаємо незначне покращення результату у відповідях з даного запитання.

У групі до експерименту 51,7 % студентів знали, що у руховій активності виключне знання у процесі оволодіння руховими діями має опорно-рухова система проти 59,0% у ЕГ після експерименту.

Такі незначні, але все ж таки позитивні зміни ми пояснюємо тим, під час виконання фізичних вправ у досліджуваних з'явилось більш свідоме (рефлексивне) ставлення у поєднанні з знаннями до себе та своїх занять.

Отже, під час аналізу другої групи запитань, ми бачимо, що на достатньому рівні до експерименту знаходилось 6,7 % студентів, а після у ЕГ їх частка уже становила 47,6 %. В ЕГ після експерименту спостерігається значне кількісне переміщення з одного рівня на інший.

Результати аналізу третьої групи запитань (основи здорового способу життя) відображено на рисунку 4.8.

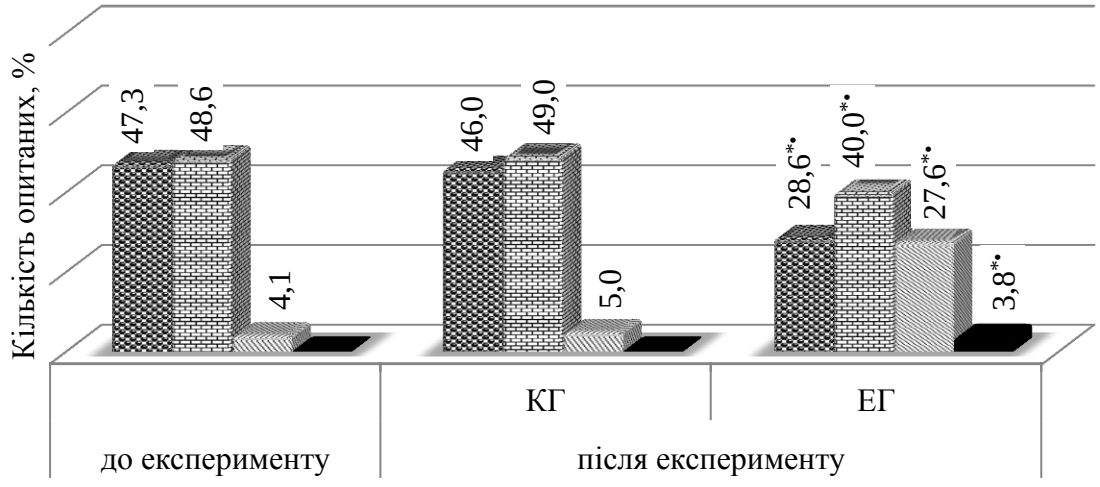


Рис.4.8. Зміна рівня прояву знань студентської молоді 3-тьої групи запитань (основи здорового способу життя)

недостатній критичний достатній оптимальний

Примітки:
1) достовірність різниці показників, у порівнянні із такими між КГ і ЕГ після експерименту: * p<0,05.
2) достовірність різниці показників, у порівнянні із такими між ЕГ до і після експерименту: ● -p<0,05.

Спостерігаємо, що показники теоретичної готовності студентів являються найслабшими з трьох груп запитань, хоча в принципі, вони являються базовими і найважливішими.

Так, до експерименту на недостатньому та критичному рівнях знань знаходилось 95,9 % студентів у протилежності 95,0 % після експерименту у КГ, тобто фактично ніяких відмінностей між групою до експерименту і після у КГ не спостерігається. В ЕГ бачимо значні зміни. Уже після експерименту в ЕГ на недостатньому і критичному рівнях залишилось 68,6 % студентів, на достатньому – 27,6 % студентів та на оптимальному (високому) опинились 3,8 % ($\chi^2 = 24{,}74$; $p<0{,}05$).

Динаміка інтегральної оцінки результативності навчальної діяльності до експерименту та після у КГ і ЕГ показала, що після формувального експерименту рівень знань студентів ЕГ знаходиться на достатньому рівні 50,5 % порівняно з 6,7 % до експерименту ($\chi^2 = 52{,}60$; $p<0{,}05$) (рис. 4.9).

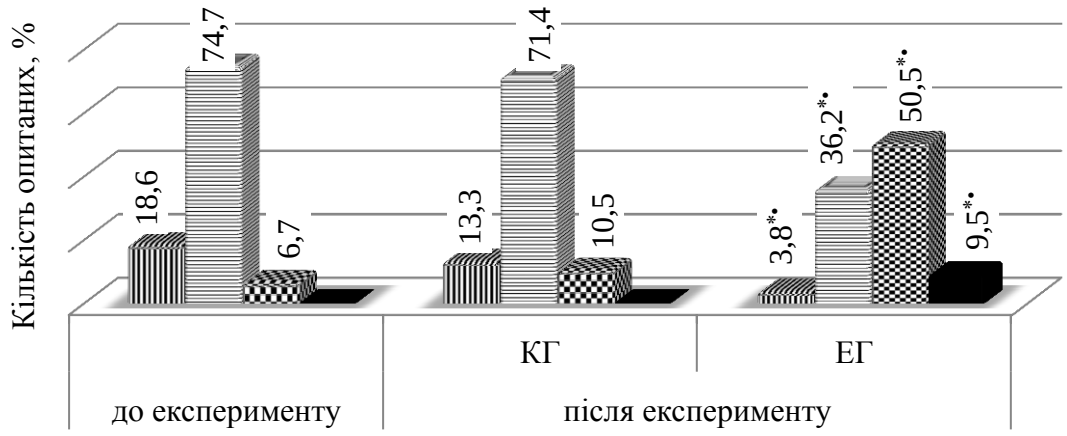


Рис.4.9. Зміна інтегральної оцінки рівня знань

Примітки:
1) достовірність різниці показників, у порівнянні із такими між КГ і ЕГ після експерименту: * $p<0{,}05$.
2) достовірність різниці показників, у порівнянні із такими між ЕГ до і після експерименту: ● -$p<0{,}05$.

Ще одним позитивним явищем є те, що якщо до експерименту інтегральний показник, і жодна з груп запитань не містили частки студентів з оптимальним рівнем знань, то після нього цей показник становить 9,5 % респондентів.

Рефлексивний компонент. Результати дослідження рівня розвитку рефлексії до експерименту і після демонструють, що у КГ в обидвох видах рефлексії (інтелектуальній та особистісній) здійснюється незначне переміщення з одного рівня на інший (рис. 4.10). Проте, суттєві відмінності спостерігаються у ЕГ після експерименту.

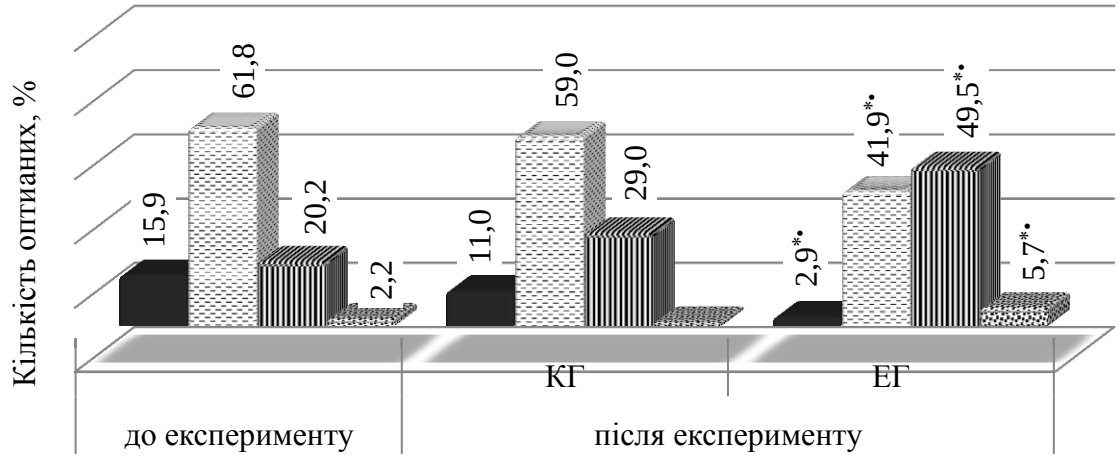


Рис. 4.10. Зміна рівня розвитку інтелектуальної рефлексії

■ недостатній ▨ критичний ▥ достатній ▩ оптимальний

Примітки:
1) достовірність різниці показників, у порівнянні із такими між КГ і ЕГ після експерименту: * p<0,05.
2) достовірність різниці показників, у порівнянні із такими між ЕГ до і після експерименту: ● -p<0,05.

Хочемо по одному запитанню з кожного блоку запитань продемонструвами динаміку позитивних змін після впровадження експериментального фактору.

Нам було цікаво спостерігати кількісне переміщення студентів у питанні, що стосується невдач і як студент себе поводить в них. У групі до експерименту 35,4 % зазначали, що при невдачах вони намагаються скоріше забути та переключається на інші справи та тільки 8,0 % опитаних зазначили, що розглядають всі можливі причини і способи їх усунути. Проте після експеименту у ЕГ ми бачимо позитивну динаміку. Зокрема, кількість студентів, яким притаманна самокритика уже 18,0 %.

Порівнюючи результати рівня розвитку особистісної рефлексії до експерименту і після у КГ та ЕГ також спостерігаємо тенденцію позитивних змін у ЕГ відносно групи до експерименту (рис.4.11).

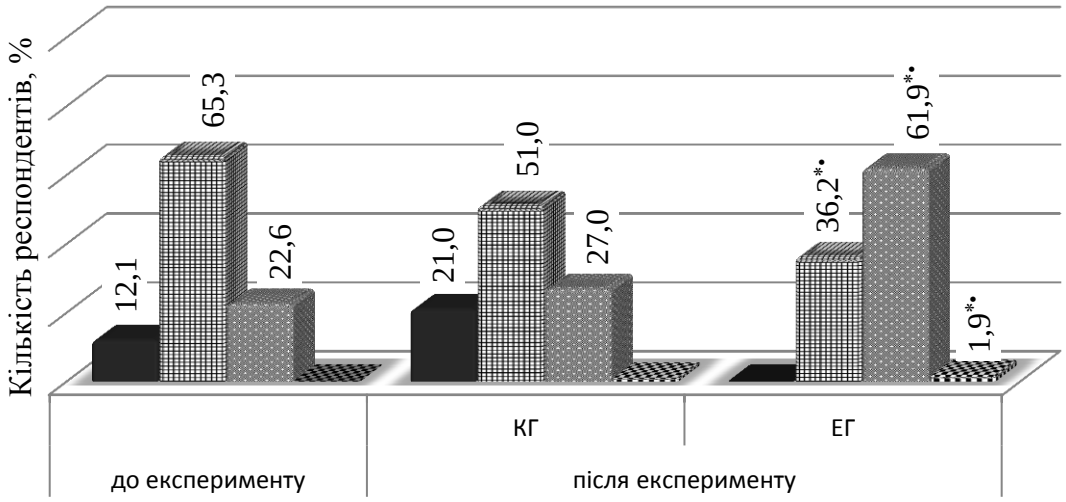


Рис.4.11. Зміна рівня розвитку особистісної рефлексії

■ недостатній ▦ критичний ▨ достатній ▩ оптимальний

Примітки:
1) достовірність різниці показників, у порівнянні із такими між КГ і ЕГ після експерименту: * p<0,05.
2) достовірність різниці показників, у порівнянні із такими між ЕГ до і після експерименту: ● -p<0,05.

Зокрема, для нас було цікавим дізнатись чи змінитися самооцінка студентів коли вони плануватимуть свої самостійні заняття фізичними вправами. У групі до експерименту тільки 17,0 % опитаних визнавали, що є недостатньо компетентними з цих питань, та невпевнені, що зуміють правильно організувати такі заняття, проте у ЕГ після експерименту їх частка уже становить 22,5 % від загальної кількості опитаних. На нашу думку, у досліджуваних ЕГ після експерименту з'явилось більш адикватне уявлення щодо своїх сил та знань з цієї проблематики.

Якщо до експерименту, більша частка студентів (65,3 %) знаходилась на критичному рівні розвитку особистісної рефлексії, то після експерименту у ЕГ більшість (61,9 %) перемістились на достатній рівень, а на критичному залишилось 36,2 % студентів ($\chi^2 = 29,87$; $p<0,05$).

Інтегральний показник рівня розвитку рефлексії показав, що в КГ відбулось незначне переміщення студентів з одного рівня на інший. Проте, після експерименту у ЕГ у кожного третього студента підвищився рівень розвитку рефлексії, збільшилась частка студентів, що знаходяться на оптимальному рівні. Так, до експерименту тільки 20,0 % студентів знаходились

на достатньому рівні розвитку рефлексії протилежно 60,0 % у ЕГ після експерименту (рис. 4.12).

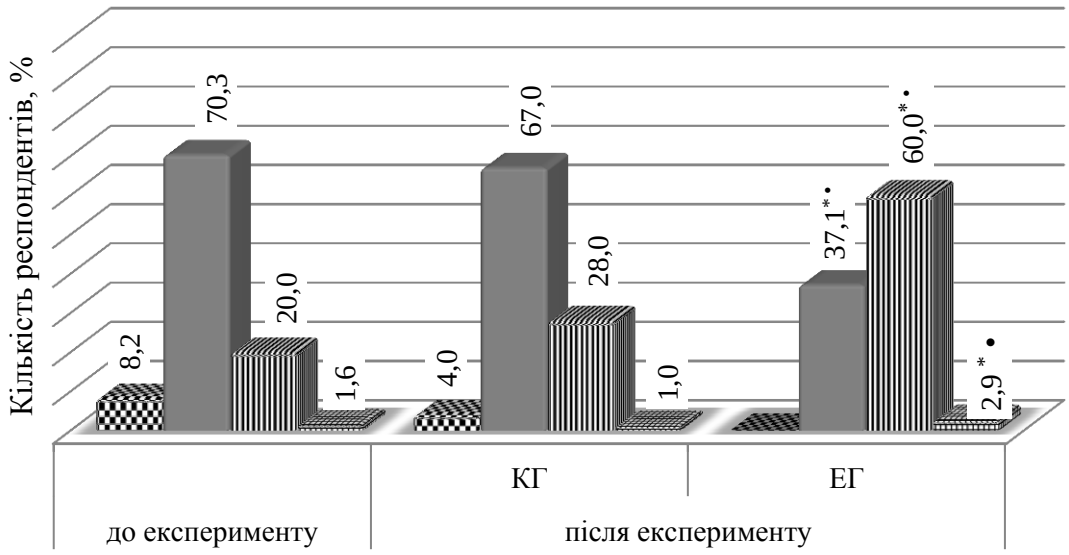


Рис. 4.12. Зміна інтегрального показника рівня розвитку рефлексії

недостатній критичний достатній оптимальний

Примітки:
1) достовірність різниці показників, у порівнянні із такими між КГ і ЕГ після експерименту: * p<0,05.
2) достовірність різниці показників, у порівнянні із такими між ЕГ до і після експерименту: ● -p<0,05.

Оптимальний рівень у ЕГ після експерименту становить 2,9 % протилежно 1,6 % у групі до експерименту ($\chi^2 = 25,75$; $p<0,05$).

Впровадження запропонованої програми значною мірою вплинуло на рівень розвитку рефлексії.

Фізичний компонент. Рівень фізичної підготовленості є результатом взаємодії трьох вище згаданих компонентів. Ми погоджуємось з думкою Т. Е. Труханової [203], що в процесі фізичного виховання основна увага повинна бути спрямована не стільки на рівень фізичної підготовленості, скільки на здобуття знань в галузі фізичного виховання як основи появи усвідомлених мотивів і потрібностей у власному формуванні здоров'я, в тілесно-руховому самовдосконаленні. Проте, перевірка ефективності цього компоненту є частиною комплексного обстеження у визначенні готовності студентської молоді до занять спортом для всіх у процесу їх фізичного виховання.

Зміна показників фізичної підготовленості студентів до та після експерименту у КГ і ЕГ наведені у табл. 4.6.

Таблиця 4.6

Зміна показників фізичної підготовленості студентської молоді

Показники фізичної підготовленості	До педагогічного експерименту X±m (n=889)	Після педагогічного експерименту X±m		ЕГ-до	КГ-ЕГ	P
		КГ (n=100)	ЕГ (n=105)	t		
2	3	4	5	6	7	8
Біг 100 м, с	17,39±0,05	17,32±0,11	17,09±0,24	1,22	0,87	>0,05
Човниковий біг 4х9 м,с	11,11±0,02	11,12±0,06	10,01±0,05	1,86	1,41	<0,1
Стрибок у довжину з місця, см	170,64±0,53	171,81±1,08	186,84±1,50	10,20	8,16	<0,01
Нахил тулуба вперед з в.п. сидячи, см	14,26±0,16	13,87±0,49	16,23±0,45	4,10	3,53	<0,01
Згинання і розгинання рук, к-сть разів	15,95±0,21	15,57±0,60	23,14±0,29	19,92	11,37	<0,01
Кросовий біг 2000 м, хв., с	11,54±0,06	11,55±0,08	10,94±0,10	5,06	4,61	<0,01
Підйом тулуба з в. п. лежачи, кількість разів	38,00±0,22	37,26±0,40	38,93±0,69	1,29	2,09	>0,05

За результатами проведених тестувань загальної фізичної підготовленості студентської молоді до та після експерименту у КГ, ми не виявили явних змін. Проте, після експерименту у ЕГ спостерігаються значні зміни (див. табл. 4.6). Оскільки рухове завдання окрім компоненту на силову витривалість являється складнокоординарційним, ми припускаємо, що отримані результати вказують на потребу у більш тривалому періоді реалізації програми для досягнення достовірного результату з усіх програмових тестів та нормативів. Разом з тим, можна помітити тенденцію покращення отриманого результату протягом експерименту.

Згідно даних, поданих у табл. 4.6 бачимо, що динаміку позитивних змін спостерігається майже у всіх тестових випробуваннях між ЕГ та групою до експерименту (в п’яти із семи), особливо у тестах на гнучкість і силових

вправах. Це ми пояснюємо тим, що засоби, які використовуались при організації та проведенні занять, а саме, елементами йоги, включають різноманітні елементи силової підготовки та асани, що сприяють розвитку гнучкості. Виконання комплексу йоги “Сурья намаскар” передбачала виконання випадів, прогинів, нахилів, тому очевидним є приріст в показниках зазначених в таблиці 4.6. Порівнюючи рівень розвитку фізичних якостей студентів до експерименту та після у КГ спостерігаємо тенденцію негативних змін. Так, якщо до експерименту, частка студентів з критичним рівнем становила 50,8 %, то після експерименту у КГ – 59,0 % студентів і, відповідно, було відмічено недостовірність змін.

Динаміка змін рівнів розвитку фізичних якостей студентів, наведена на рисунку 4. 13.

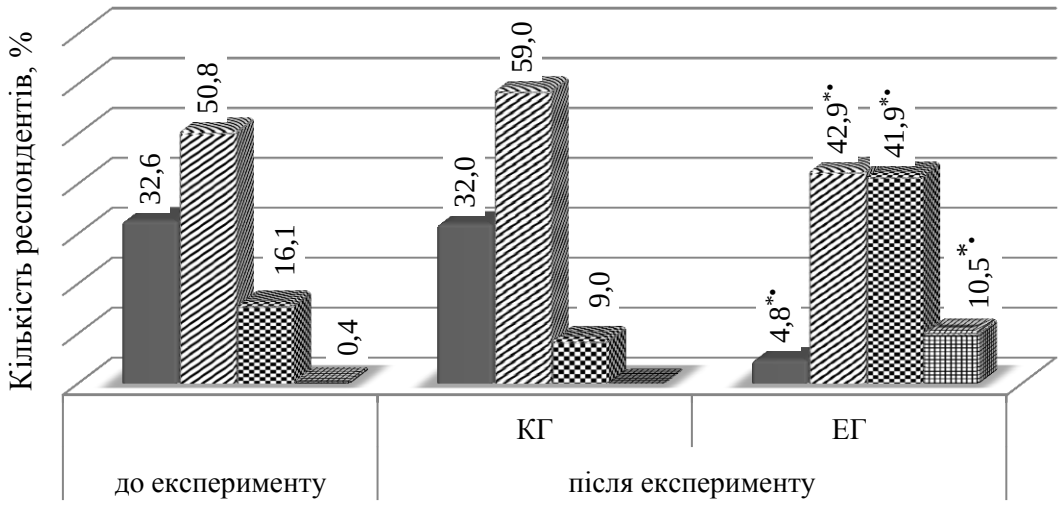


Рис. 4.13. Зміна рівнів розвитку фізичних якостей студентів після експеименту

недостатній критичний достатній оптимальний

Примітки:
1) достовірність різниці показників, у порівнянні із такими між КГ і ЕГ після експерименту: * p<0,05.
2) достовірність різниці показників, у порівнянні із такими між ЕГ до і після експерименту: ● -p<0,05.

Встановлено, що після застосування запропонованої нами програми вдосконалення процесу фізичного виховання в контексті залучення студентів до занять спортом для всіх кількість студентів, які мають критичний і недостатній рівень сформованості фізичного компоненту зменшилась у групі до експерименту з 80,3 % до 47,7 % у ЕГ після експерименту. Збільшилась частка

студентів з оптимальним рівнем з 0,4 % у групі до експерименту до 10,5 % у ЕГ після експерименту ($\chi^2 = 55{,}61$; $p<0{,}05$).

Узагальнюючи дані результатів дослідження про стан готовності студентської молоді до занять спортом для всіх, можна стверджувати, що після впровадження програми у процес викладання дисципліни “фізичне виховання” нами виявлено відмінні показники (рис. 4.14). Так, інтегральний показник свідчить, що наприкінці експерименту у ЕГ низький та критичний рівні готовності мали 43,8 % у протилежності 97,3 % у групі до експерименту, а на достатньому і оптимальному рівні знаходилось у ЕГ 56,2 % відповідно проти 2,7 % у групі до експерименту ($\chi^2 = 62{,}40$; $p<0{,}05$).

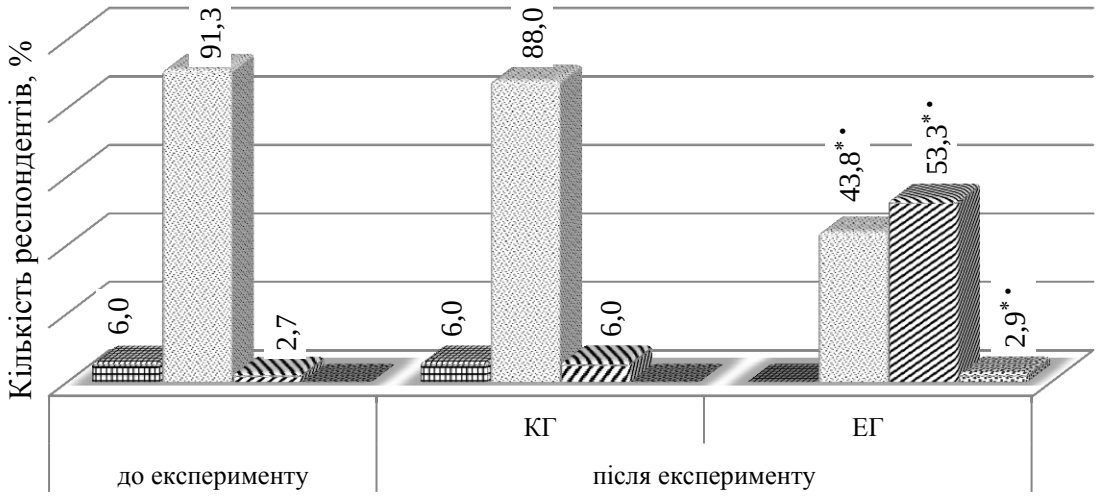


Рис. 4.14. Зміна інтегрального показника рівня готовності студентської молоді до занять спортом для всіх у процесі фізичнного виховання

Примітки:
1) достовірність різниці показників, у порівнянні із такими між КГ і ЕГ після експерименту: * $p<0{,}05$.
2) достовірність різниці показників, у порівнянні із такими між ЕГ до і після експерименту: ● -$p<0{,}05$.

Кореляційний аналіз застосовувався до чотирьох компонентів, які відповідно характеризують рівень фізичної підготовленості, знань, рефлексивних здібностей та мотивації. Аналіз свідчить, про позитивні тенденції у зміні сили зв'язків між компонентами готовності студентської молоді до занять спортом для всіх під час фізичного виховання. Встановлено, що рівень і ступінь взаємозв'язку зазначених компонентів, а також їх достовірність

проявляється дещо по-різному, але тенденція характеру кореляції між показниками загалом зберігається (рис. 4. 15).

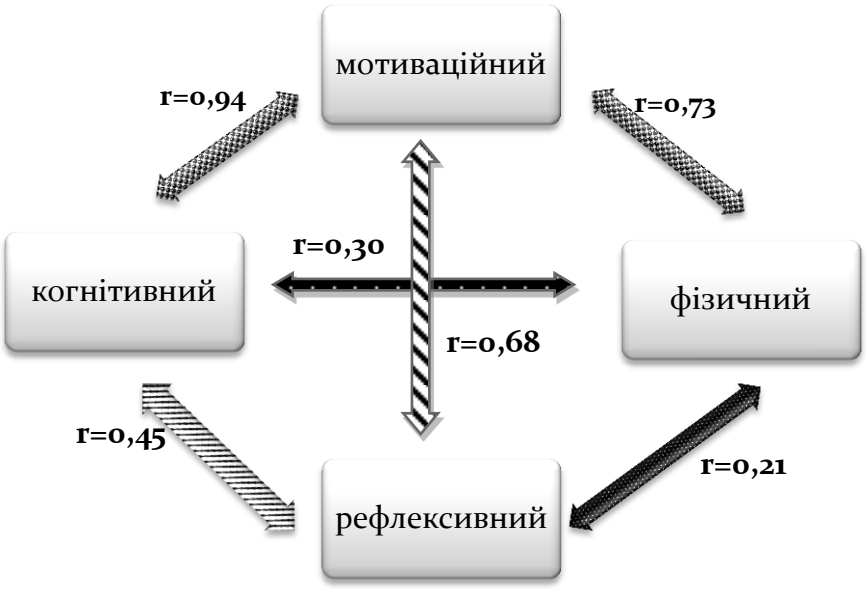


Рис. 4. 15. Кореляційні зв'язки між компонентами готовності студентів до занять спортом для всіх

Визначено, що ймовірний кореляційний зв'язок середньої сили між когнітивним і рефлексивним компонентом ($r=0,45$; $p<0,05$), між когнітивним і мотиваційним – сильний ($r=0,94$; $p<0,05$), між когнітивним і фізичним – слабкий ($r=0,30$; $p<0,05$), між рефлексивним і мотиваційним – середній ($r=0,68$; $p<0,05$), між рефлексивним і фізичними – слабкий ($r=0,21$; $p<0,05$) та між мотиваційним і фізичним – сильний ($r=0,73$; $p<0,05$).

Отже, можна стверджувати, що між усіма компонентами готовності студентської молоді до занять спортом для всіх виявлено взаємозв'язки, проте рівень значимості їх між собою дещо відрізняється. Таким чином, наявність взаємозв'язків між компонентами обумовлюють доцільність застосування впровадженої нами програми вдосконалення процесу фізичного виховання у контексті залучення студентів до занять спортом для всіх.

Висновки до четвертого розділу

1. Узагальнюючи результати педагогічного експерименту, варто відмітити, що при практичній реалізації розробленої нами структурно-логічної

моделі залучення студентів до занять спортом для всіх з використанням елементів йоги, забезпечуються педагогічні умови для:

1) формування особистості з правильним ціннісним ставлення до занять спортом для всіх;
2) розвиток здатностей до рефлексивних здібностей для занять спортом для всіх і свого "Я" на рівні особистісного самовизначення в системі фізичного виховання;
3) розвиток швидкісних, силових якостей, гнучкості і загальної витривалості;
4) формування теоретичних і методичних знань на рівні готовності їх для застосування в організації самостійних занять фізичними вправами;
5) оволодіння вміннями організовувати і здійснювати свої заняття фізичними вправами.

2. Нашими дослідженнями виявлено позитивні зміни у рівнях готовності мотиваційного компоненту, зокрема збільшилась частка студентів, які мають достатній рівень на 13,7 % та оптимальний рівень на 5,5 %. Між КГ і ЕГ спостерігаються вірогідні відмінності у рівнях готовності даного компоненту ($\chi^2 = 52,60$; $p<0,05$).

3. Після експерименту спостерігаються достовірні відмінності і у рівнях готовності рефлексивного компоненту. Частка студентів у ЕГ після експерименту з достатнім і оптимальним рівнем готовності становить 62,9 % відповідно до 21,6 % у групі до експерименту ($\chi^2 =25,75$; $p<0,05$).

4. Також після впровадження експериментального фактору виявлено позитивні зміни у рівнях готовності фізичного компоненту. Якщо до експерименту частка студентів з недостатнім і критичним рівнем становила 83,4 %, то після експерименту у ЕГ – 47,7 % ($\chi^2 =55,61$; $p<0,05$).

5. У дослідженні когнітивного компоненту спостерігаємо тендеції приросту, хоча порівнюючи з іншими компонентами – найнижчу. Так, до експерименту, студентів, які б мали оптимальний рівень готовності не було

виявлено, проте після експерименту у ЕГ їх частка становить 9,5 % (χ^2 =52,60; $p<0,05$).

6. Впровадження структурно-логічної моделі та програми, в основу якої було покладено застосування елементів йоги (комплекс йоги для початківців “Сурья намаскар”; комплекс дихальної гімнастики “Бхастрика” в підготовчій і заключній частині кожного академічного заняття як комплекс для підвищення тонусу організму і нормалізації дихання, та як щоденна ранкова дихальна гімнастика; перегляд відеофільму, що стосувався користі від занять йогою для організму; курс лекцій та семінарів), значно підвищило готовність студентської молоді до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання. Так, інтегральний показник демонструє, що кількість студентів, які мали критичний та недостатній рівень, до експерименту становив 97,3 % проти 43,8 % у ЕГ після експерименту. Відповідно суттєво збільшилась у ЕГ частка студентів, які мають достатній та оптимальний рівень готовності (χ^2 =62,40; $p<0,05$).

7. Основні результати цього розділу висвітлені автором у таких публікаціях [180; 181].

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

В другій половині XX столітті у світовому спортивному русі виникає та стрімко формується таке соціальне явище як спорт для всіх, що має на меті максимальне залучення всіх груп населення до рухової активності. Так, в численних наукових дослідженнях зазначається, що за умов сьогодення заняття спортом для всіх є важливою складовою частиною здорового способу життя, оскільки виконує функцію певного виду діяльності, що направлена на забезпечення оптимального рівня рухової активності на засадах добровільної участі у системі активного проведення дозвілля.

Головними ознаками заходів, що проводяться спортом для всіх є масовість, доступність та оздоровча спрямованість. Такі заходи відрізняються від Олімпійських Ігор і інших тим, що в них беруть участь непідготовлені (професійно) люди. Вони проводяться окремо у кожній країні, можуть охоплювати всі регіони та залучати максимальну кількість населення.

Основне завдання спорту для всіх – це створення таких умов, в яких людина може сама вибирати місце проведення та форму занять, а також проявляти ініціативу в зміні цієї системи. Важливим моментом є ненав’язування будь-яких надскладних елементів оздоровчих систем.

Проте сьогодні, не зважаючи на цілу низку проблем у суспільстві, вважаємо найважливішою проблему здоров’я підростаючого покоління. Саме тому, велика кількість дослідників різних наукових галузей, теперішнє століття впевнено називають “століттям здоров’я”. Дана ситуація диктує умови щодо того, що у системі вищої освіти повинні відбутись кардинальні зміни, зокрема, в такій важливій складовій як фізичне виховання з метою зміцнення та збереження здоров’я, покращення життя студентів.

Аналіз результатів проведеного дослідження та критичне обґрунтування якості існуючого процесу фізичного виховання у ВНЗ дозволили автору

сформувати новий напрямок дослідження, що спрямований на залучення студентів до занять спортом для всіх як важливої складової цього процесу, цим самим розкриваючи широкий спект функцій спорту для всіх з метою виховання адекватного ставлення студентів до власного здоров'я та засобів його збереження.

Аналіз базової програми фізичного виховання ВНЗ III – IV рівнів акредитації дає можливість кожному навчальному закладу формувати робочі програми та визначати зміст, кількість засобів професійно-прикладної фізичної підготовки. Відсутність жорсткого переліку засобів фізичного виховання надає можливість кожному ВНЗ застосовувати види спорту та інноваційні види рухової активності для вирішення завдань для кожного року навчання.

Обґрунтування у дисертаційній роботі знайшло те, що шлях до зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності безпосередньо залежить від систематичності занять фізичними вправами. Зроблено висновок, що у ВНЗ такі заняття повинні відбуватись впродовж усього періоду навчання студентської молоді.

В рамках цього дослідження вперше сформульовано ряд нових положень. Так, в дослідженнях, присвячених вирішення питань організації процесу фізичного виховання студентів у ВНЗ застосовано метод програмування занять спортом для всіх. Визначено, що процес залучення студентів до зазначених занять повинен базуватись на засадах гуманізму, який надає можливість молоді зосереджувати увагу на особистісних цінностях та можливостях їх реалізувати. У роботі науково обґрунтовано необхідність розробки та реалізації методики, метою якої є оцінювання рівня готовності студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання на основі чотирьох складових (мотиваційного, когнітивного, рефлексивного і фізичного) компонентів.

Розроблено критерії для цих компонентів та визначено систему показників (показник рівня зацікавленості та мотивації до занять фізичними вправами; наявність знань з основ фізичної культури і спорту згідно трьох блоків запитань (здоровий спосіб життя, олімпійську освіту та види спорту);

показник рефлексивних здібностей відносно занять фізичними вправами; фізична підготовленість студентів), які визначають і дають змогу оцінити рівень готовності (оптимальний, достатній, критичний чи недостатній) студентської молоді до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання.

Основними елементами змісту готовності є:

1) теоретичні, методичні і практичні навики, зокрема – знання про самого себе (фізичне здоров'я, фізичний розвиток, фізична підготовленість, функціональні резерви організму);

2) методичні і рухові вміння, які складають основу змісту фізичного компоненту готовності до занять спортом для всіх;

3) фізичні якості.

Проведений теоретичний аналіз дозволив сформулювати визначення змісту готовності студентів до занять спортом для всіх, охарактеризувавши її як *цілісну, системно-організовану і особистісно-обумовлену характеристику людини, як суб'єкта діяльності, що відповідає її меті і змісту, та забезпечує його практичну реалізацію.*

Водночас, вперше виявлено, що рівень готовності студентської молоді до занять спортом для всіх під час процесу фізичного виховання є недостатнім і недостатньо сприяє підтримці в цьому процесі ВНЗ як фактор безпосереднього впливу.

В роботі аргументовано положення про те, що мотивація являється стимулючим фактор в залученні студентської молоді до рухової активності. Під час організації занять з фізичного виховання у ВНЗ, в першу чергу, повинні враховуватись особистісні потреби і можливості студентів. Для підвищення рівня зацікавленості та мотивації студентів до занять з дисципліни "фізичне виховання" вибір видів рухової активності здійснювався за результатами анкетування. Емоційне задоволення від занять фізичними вправами є підґрунттям для стимулу та мотивації до цих занять в подальшому (відчуття

здоров'я приносить радість, щоб відчути це почуття, людина прагне бути здоровою).

Важливим моментом, є застосування нових підходів у процесі фізичного виховання, з орієнтуванням на мотиви, потреби та побажання студентів щодо питань рухової активності, яка має ототожнюватись і мати таке ж ціннісне значення як: раціональний режим харчування; здоровий та повноцінний сон; нормований час для роботи та відпочинку; боротьба з шкідливими звичками.

Погоджуємось з думкою В. Кашуби, С. Футорного, А. Андреєвої [90], що у змісті мотивації оздоровчий компонент є одним із найважливіших у системі здоров'язбереження.

Рефлексія у заняттях спортом для всіх має також чимале значення. Вона пов'язана з прагненням студента до аналізу, узагальнення та осмислення занять спортом для всіх, оцінці її з позиції значимості для зміцнення та збереження здоров'я. Важливим є той факт, що в ракурсі тріумфу особистості саме завдяки рефлексії є можливим розкриття внутрішнього потенціалу кожної людини. Іншими словами, рефлексія є основою особистісної самореалізації. Самооцінка в заняттях спортом для всіх є показником певного психічного розвитку особистості і виступає рівнем самовизначення. Об'єктивна самооцінка залежить від ставлення до самого себе, саморозуміння, самоповаги особистості.

Знання з питань збереження свого здоров'я і можливість їх застосовувати у повсякденному житті являється також одним з ключових складових у готовності. У роботі підтвердження знайшло те, що для студентів формування знань з галузі фізичної культури є важливою частиною загальнолюдської культури. Мета фізичного виховання – формування фізичної культури особистості. Для вирішення мети фізичного виховання передбачається комплексне вирішення таких завдань:

- набуття студентами спеціальних знань про фізичне здоров'я людини, способи його збереження і зміцнення;
- усвідомлення студентами своїх розумових можливостей виходячи з того, що рівень наявних та отриманих знань буде визначати їх

загальних рівень усвідомленості, важливості здоров'я, прагнення до самопізнання та самовдосконалення.

Сукупність усіх зазначених структурних компонентів відображається уже на фізичному розвитку та підготовленості студентів, надає можливість покращити результати випробувань.

Новим науковим положенням, обґрунтованим у дисертаційній роботі, є положення про залучення студентської молоді до занять з елементами йоги як варіант занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання.

В умовах навчального процесу ВНЗ залучення студентської молоді до нетрадиційного виду рухової активності (йоги) не здійснюється внаслідок ряду таких детермінантів:

- типовість навчальних програм внаслідок збереження старих програмних та нормативних засад фізичного виховання;
- обмеженість ресурсного забезпечення: кадрового, науково-методичного та інформаційно-пропагандистського;
- ігнорування нової міжнародної стратегії розвитку фізичного виховання – спорту для всіх.

Залучення студентів до занять спортом для всіх у навчальному процесі розглядається як шлях до оптимізації процесу фізичного виховання, застосовується з метою зміцнення і збереження їх здоров'я, покращення якості життя.

Проведений теоретичний аналіз дозволив сформулювати такі основні причини згідно яких, автором було обрано саме йогу, як варіант занять спортом для всіх:

- в результаті аналізу констатувального експерименту виявлено, що студенти бажають внести зміни у процес їх фізичного виховання шляхом введення у програму нетрадиційних видів рухової активності, зокрема – йоги;
- заняття йогою не вимагає спеціального і додаткового технічного забезпечення. Для занять нею достатнім буде стільки місця, де студент зможе виконати такі прості рухи як нахил, випад, присід;

- йога має хороший оздоровчий ефект. Вона відповідає основним принципам спорту для всіх: доступності, індивідуалізації, послідовності, систематичності;
- головна мета від занять йогою – бадьоро себе почувати, отримувати задоволення від занять фізичними вправами;
- в результаті опитування літературних джерел ми з'ясувати, що Міжнародна федерація сприяння Спорту для всіх (TAFISA) проводячи опитування у 200 країнах світу, оголосила перелік 20 найпопулярніших і наймасовіших видів спорту у світі (не включаючи інтелектуальні), в якому йога з відсотковим значення 7,4 % знаходиться на IV місці після футболу, плавання та легкої атлетики [188];
- основу вибірки у дослідженні становили дівчата, а для них ця оздоровча система є більш актуальнішою, ніж для хлопців.

Дисертаційна робота дала змогу здійснити уточнення, доповнення та подальший розвиток ряду наукових положень щодо різних аспектів функціонування процесу фізичного виховання студентів у ВНЗ.

В першу чергу, для нас важливою була інформація щодо призначення такого соціального явища як "спорт для всіх".

У роботі проаналізовано вчення різних науковців світу [56; 118; 227; 233; 239], що вивчали фунціонування системи спорт для всіх. Аналіз літературних джерел дозволив дійти висновку, що вченні по-різному дають визначення цьому поняття, проте вони всі погоджуються зі значимістю цього явища для здоров'я всіх верств населення.

Теоретичний аналіз понять "спорт для всіх", "залучення до занять спортом для всіх" показав, що у прямому розумінні система спорт для всіх представляє собою деяке "повернення" до античних уявлень про спорт.

Аналіз спеціальної літератури показав, що ідеї спорту для всіх тісно взаємопов'язані та переплітаються з ідеями гуманізму [56]. Крім того, новітні форми організації програмування навчання не надаватись ефективного

результату до тих пір, поки на належне місце не буде винесено “людський фактор”.

У роботі проаналізовано позиції різних вчених філософії, педагогіки та психології [78; 106; 170], що розглядають різні аспекти поняття “гуманізм” та “людиноцентризм”. Це дозволило дійти висновку, що не існує єдиної узгодженої характеристики цим дефініціям. Однак, очевидним є те, що людиноцентризм – це нова якість інноваційного мислення людини, котра переважає як масштаби гуманізму, так і філософської антропології.

Ми солідарні з думкою вітчизняних вчених О. А. Додонової та В. П. Ляпіна [47], Н. Іщук [83], що у фізичному вихованні студентської молоді в більшості дослідженням гуманізації розглядаються тільки відносини між студентом та педагогом й не враховуються інші сторони та суб’єкти, які утворюють систему фізичного виховання. Важливого значення у цьому процесі мають керівництво, спортивні клуби та студентські профкоми у ВНЗ.

У дисертації підтверджено дані про те, що традиційна організація, зміст, форми та методи проведення занять з навчальної дисципліни “фізичне виховання” не відповідають умовам сьогодення і не забезпечують належного рівня фізичного розвитку студентів (Ж. Л. Козіна [99], Є. А. Захаріна [71], С. І. Присяжнюк [161], Т. В. Сичова [177], Ю. М. Фурман [205]).

У дисертації підтверджено думку [92], що в першу чергу, у процесі фізичного виховання науково-педагогічним працівникам необхідно зосереджувати увагу на задоволенні особистих потреб і інтересів студентів, а результат такого підходу буде відображатись безпосередньо на їх успішності при здачів тестів і нормативів для визначення рівня фізичної підготовленості.

Результати нашого дослідження підтверджують дані й про те, що більше половини студентів мають незадовільну фізичну підготовленість (Л. П. Долженко [48], О. М. Колумбет [101], О. М. Романчишин [169], О. В. Трофимова [202]). Це явище має досить високий негативний показник впродовж певного періоду часу і з кожним роком спостерігаємо тенденцію його зростання. За останні п’ять років суттєво збільшилась кількість студентів, які не

спроможні використовувати засоби загальноприйнятої системи фізичне виховання і віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [24]. Все це, в свою чергу, відображається на фізичному розвитку підростаючого покоління і їхньому самопочутті.

Матеріали наших досліджень значною мірою доповнюють результати інших авторів щодо чинників, зокрема, про позитивний вплив для населення від рухової активності (М. М. Булатова, О. Т. Литвин [34], В. М. Платонов [149], Т. Ю. Круцевич [109], Н. В. Москаленко [137]).

Проблеми залучення студентської молоді до рухової активності знайшли відображення у багатьох наукових працях (Д. М. Анікєєв [7], В. В. Іваночко, І. Б. Грибовська [79], О. Я. Кібальник [93], Н. В. Петренко [145], С. М. Футорний [206]). Авторами поставлено і вирішено цілий ряд актуальних завдань, що стосуються зазначеної проблеми серед студентської молоді, пропаганди здорового способу життя та використання сучасних інноваційних технологій під час їх фізичного виховання.

Підтвердження у нашому дослідженні здобули висновки В. О. Кашуби [87] та Ж. Д. Козіної [98] про те, що під час організації процесу фізичного виховання студентської молоді обов'язковою умовою є застосування новітніх підходів та технологій, з метою більшої їх зацікавленості та усвідомлення цінностей від таких занять. Оскільки, фізичне виховання сприяє інтелектуальному, естетичному та творчому розвитку особистості.

Ухвалення у процесі нашого дослідження здобуло і те, що серед основних цінностей фізичної культури для студентської молоді є: 1) зміцнення і збереження здоров'я засобами фізичного виховання; 2) підвищення працездатності; 3) здоровий спосіб життя; 4) достатня рухова активність; 5) фізично-тілесне вдосконалення; 6) загартування організму; 7) особиста гігієна (О. С. Сичов, 2011).

У даному розділі здійснено аналіз отриманих даних та зроблено порівняння їх з уже існуючими поглядами науковців, які досліджували вплив

занять оздоровчого характеру у процесі фізичного виховання студентської молоді.

Підтверджено думку Т. Е. Труфанової [203], що в процесі фізичного виховання основна увага повинна бути спрямована не стільки на рівень фізичної підготовленості, скільки на здобуття знань в галузі фізичного виховання як основи появи усвідомлених мотивів і потрібностей у власному формуванні здоров'я, в тілесно-руховому самовдосконаленні.

Ми солідарні з висновками групи дослідників [11; 27; 37; 98; 178; 203], що застосуванням оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання можна домогтися корінного підвищення ефективності цього процесу, а результат відобразиться вже на якості складання контрольних нормативів. Такі підходи сприяють вирішенню основних поставлених навчальних завдань.

У дисертації показано, що недосконаліть процесу фізичного виховання у ВНЗ пов'язано з формуванням навчання по радянським стандартам, ігноруванням індивідуального підходу до студента, збереженням старих програмових та нормативних засад фізичного виховання (пріоритетне місце оцінювання фізичної підготовленості а не оздоровлення засобами фізичного виховання).

Консервативні підходи у побудові процесу фізичного виховання призвели до того, що серед студентів поширеною є думка, що фізичне виховання не є обов'язковою частиною навчального процесу та відповідно їх способу життя. Звідси, пасивне ставлення до відвідування занять та результат – погіршення їх функціонального стану та фізичної підготовленості.

Отримані результати дозволяють нам стверджувати, що покращення рівня ФП суттєво залежить як від змісту програми, так і від організаційно-педагогічних умов. Використання елементів йоги як варіанту занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання дозволяє, у досить короткий проміжок часу (один навчальний рік), забезпечити належний рівень розвитку основних фізичних якостей та підвищити рівень знань, рефлексивних здібностей, мотивації і зацікавленості до занять фізичними вправами.

Окрім того можна стверджувати, що застосування елементів йоги, а саме занять з елементами хатха-йоги під час організації занять з навчальної дисципліни “фізичне виховання”, дозволяє покращити самопочуття студентів, більше зацікавити і змотивувати їх до подальших занять такого роду (Г. В. Толчєва, 2013).

У дисертаційній роботі було продовжено думку Т. О. Лози та І.Б. Верблюдова [120], Г. В. Толчєвої [199] щодо ефективності впровадження елементів йоги у процес фізичного виховання студентів.

Ми погоджуємось з думкою Т. О. Лози та І. Б. Верблюдова щодо колосального впливу від занять йогою на розвиток сили та гнучкості у студентів.

Автором вперше розроблено та впроваджено у навчальний процес структурно-логічну модель залучення студентів до занять спортом для всіх, яка базується на взаємодії мотиваційного, когнітивного, рефлексивного та фізичного компонентів. Залучення до занять спортом для всіх, у нашому випадку, пояснюється як спонукання, заохочення до цього виду діяльності у навчальний на позанавчальний час. Модель, що включає програму вдосконалення процесу фізичного виховання в контексті залучення студентів до занять спортом для всіх теоретично обґрунтовано з опорою на застосуванні елементів йоги у процесі викладання навчальної дисципліни “фізичне виховання”.

Нами виокремлено ряд таких завдань в залученні студентів до занять спортом для всіх:

- сформувати мотивацію студентів до систематичних занять руховою активністю;
- підвищити інтерес до фізичного виховання шляхом його оновлення елементами йоги;
- внести корективи у зміст навчальної дисципліни “фізичне виховання”.

У роботі узагальнено та посилено розробку питання застосування елементів йоги, зокрема техніки виконання комплексу йоги “Сурья Намаскар”

та закріплення набутих знань у процесі занять з дисципліни “фізичне виховання”. Також, вивчення та засвоєння основ техніки виконання повного дихання – “бхастрики”, для потреб щоденної самостійної ранкової гімнастики. Зміст навчального процесу з елементами йоги передбачає ситуації, які можна використовувати для виховання позитивних якостей особистості студента: цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність, працьовитість, вимогливість, принциповість та ін.

Проведений теоретичний аналіз показав, що виконання дихальних вправ (пранаям) корисно впливає на стан всього організму. Зокрема, результати дисертаційно дослідження демонструються, що після занять з додаванням комплексу дихання у студентів покращилось самопочуття.

В дисертації теоретично обґрунтовано дані про те, як комплекс йоги для початківців “Сурья намаскар” позитивно впливає на організм людини. Цей комплекс вперше було запропоновано нами використовувати у підготовчій частині кожного академічного заняття з дисципліни “фізичне виховання” натомість традиційних загально-розвиваючих та спеціальних вправ у поєднанні з комплексом дихальної гімнастики “бхастрики”. Ефективність запроваджених нововведеннь з нетрадиційним підходом у організації обов’язкових занять відобразилось на рівні готовності студентської молоді до занять спортом для всіх за показниками: зацікавленості і мотивації до занять фізичними вправами; рефлексивних здібностей відносно занять фізичними вправами; знань з основ фізичної культури і спорту та деякій мірі на фізичній підготовленості (на розвитку якостей – сили та гнучкості).

Проте, головною умовою занять з елементами йоги є повне рослаблення при виконанні таких вправ та відчуття “порогу” власної болі, в іншому випадку, можливий негативний результат.

Аналізуючи наукові джерела і результатів констатувального експерименту, ми дійшли висновку, що в системі фізичного виховання найбільшою проблемою є кадрове забезпечення. Науково-педагогічні працівники повинні постійно поглиблювати свої знання з галузі фізичної

культури і спорту, цікавитись новими спортивно-оздоровчими системами, які були б шляхом покращення системи фізичного виховання студентів. Проте, нам здається, що чимале значення у вирішенні цього питання відіграють керівні органи ВНЗ, як безпосередні фактори впливу. Саме тому, нами було розроблено практичні рекомендації для науково-педагогічних працівників та керівників ВНЗ,

Порівняльний аналіз отриманих даних на початку та у кінці дослідження дав можливість виявити зміни у рівнях готовності студентів до занять спортом для всіх. Так, рівні готовності студентів у групі до експерименту та у контрольній групі після експерименту були приблизно однаковими. Наприкінці експерименту в результаті проведеної роботи, експериментальна група показала, що високий рівень готовності до занять спортом для всіх мали 2,9 %, достатній – 53,3 %, критичний – 43,8 %, недостатній – 0,0 %, в протилежності до 0,0 %, 2,7 %, 91,3 %, 6,0 % на початку експерименту. У контрольній групі ця тенденція виражена меншою мірою, суттєвих кількісних та якісних змін у ній не відбулося.

Отже, порівняльний аналіз рівнів готовності студентів до занять спортом для всіх у контрольній й експериментальній групах після завершення формувального етапу експерименту засвідчив позитивну динаміку навчально-виховних впливів на розвиток особистості студентської молоді в процесі фізичного виховання. Впровадження у процес фізичного виховання запропонованої моделі суттєво змінило якість процесу фізичного виховання, сприяло підвищенню готовності студентів до занять спортом для всіх. Таким чином, завдання дослідження можна вважати виконаним, а мету – досягнутою.

Але разом з тим, для нас були важливими не тільки ті результати, що отримані в процесі впровадження запропонованої програми, оскільки позитивна тенденція змін після впровадження експериментального фактору є очевидним явищем, а похідні від неї набули практичного характеру.

В дисертаційній роботі було доведено, що після впровадження у процес фізичного виховання студентів експериментального фактору 62,8 % стали самостійно займатись фізичними вправами. Зокрема, у експериментальній групі після експерименту, 33,8 % респондентів вказали, що відвідують секцію з йоги; 20,1 % – виконують комплекси йоги, що запропоновані нами; 8,9 % – зацікавились йогою і наразі вивчають спеціальну літературу.

Зроблено узагальнюючий висновок, що діюча система вищої освіти України є малоефективною, в плані здоров'язбереження, оскільки не передбачає вирішення основних завдань від навчального процесу (освітніх, оздоровчих, виховних). Зокрема, фізичне виховання у ВНЗ не стоїть на потрібному щаблі та не виконує в достатній мірі своїх безпосередній функцій. Під час навчання у студентської молоді не формується належним чином ціннісне ставлення до власного здоров'я та шляхів його збереження, ігноруються ідеї гуманізації цього процесу.

З метою докорінного поліпшення рівня залучення студентської молоді ВНЗ до занять спортом для всіх у процесі дисертаційної роботи запропоновано методичні рекомендації для науково-педагогічних працівників та керівництва ВНЗ. Обґрунтовано ціннісні орієнтири, на які потрібно орієнтуватись при провадженні нововведень. Вирішення проблем залучення студентської молоді до рухової активності у ВНЗ є можливим на основі введення інноваційних стратегій в розвитку фізичного виховання, які б стимулювали існуючі прогресивні підходи та сприяли б інтеграції у вітчизняну систему передового світового досвіду.

В роботі підтверджено думку багатьох вчених, що студентська молодь – це майбутнє нації, тому вони мають бути носіями ідей здорового способу життя та володіти знаннями щодо практичної реалізації їх у повсякденному житті, особливо це стосується майбутніх педагогів. Крім того, перед ними стоїть декілька завдань. В першу чергу, кожний студент має дбати про власне здоров'я, задовольняти свої потреби та інтереси у руховій активності, цікавитись шляхами його збереження і зміцнення. Надзвичайно важливим буде

відобразити ці знання у своїй майбутній професійній діяльності, оскільки він як педагог працюючи з дітьми та підлітками повинен адекватно ставитись до занять фізичною культурою і спортом і пропагувати їх у способі життя підростаючого покоління.

Фізичне виховання як невід'ємна складова частина вищої освіти, повинна по суміжності мати елементи системи спорту для всіх, тому що цим самим забезпечить можливість набуття кожним студентом необхідних науково-обґрунтованих знань про здоров'я та засоби його зміцнення, про шляхи й методи протидій хворобам, про методики досягнення високої працездатності, хорошого самопочуття та тривалої творчої активності. Проте, основною позитивною якістю цієї системи, що відрізняє її від інших є залучення до різних форм рухової активності. На нашу думку, такий процес навчання має бути безперервним та здійснюватись на протязі всього періоду навчання.

Система залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання має бути побудована з урахуванням їх побажань та можливостей, що цим самим допоможе визвати у них ціннісне ставлення та вважати обов'язковою складовою частиною їх способу життя.

Перспективним видається подальше вивчення різних аспектів проблем формування, функціонування та розвитку системи спорту для всіх серед студентської молоді в Україні.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Проведене дослідження дає підстави запропонувати практичні рекомендації для підвищення рівня готовності студентської молоді до занять спортом для всіх у процесу фізичного виховання та забезпечення необхідних умов її розвитку, обов'язково орієнтуючись на сучасну систему освіти.

Рекомендується науково-педагогічним працівникам фізичного виховання у ВНЗ:

1) для визначення рівня готовності студентської молоді до занять спортом для всіх у процесу фізичного виховання, виокремити основні мотиви щодо занять фізичними вправами (мотивація та зацікавлення в заняттях фізичними вправами), окреслити рівень розвитку рефлексивних здібностей (самооцінка рівня розвитку рефлексії, проявлення інтелектуальної та особистісної рефлексії), з'ясувати рівень залишкових знань з галузі фізична культура (тестові завдання, що відповідають мінімальним вимогам знань випускників загальноосвітніх навчальних закладів з навчального предмету "Фізична культура") та рівень розвитку основних фізичних якостей (загальноприйняті тести і нормативи);

2) аналіз рівня готовності студентської молоді до занять спортом для всіх під час процесу фізичного виховання, необхідно здійснювати за методикою, яка передбачає визначення чотирьох її компонентів – мотиваційного, когнітивного, рефлексивного та фізичного, зі встановленням чотирьох рівнів їх сформованості – недостатній (0,0–36,5 балів), критичний (36,6–58,0 балів), достатній (58,1–79,5 балів), оптимальний (79, 6–100 балів);

3) підвищення рівня готовності студентської молоді до занять спортом для всіх у процесу фізичного виховання необхідно здійснювати через впровадження структурно-логічної моделі, що передбачає використання таких форм проведення занять як: урочна – з використанням інтерактивних методів та семінарів, "міні-лекції", "мозковий штурм", комплекси оздоровчої системи – йоги "Сурья Намаскар" та "Бхастрика" (дихальна гімнастика); самостійні

заняття у вигляді ранкової дихальної гімнастики (з елементами йогівського дихання – бхастрики); консультації;

4) контроль за рівнем готовності студентської молоді до занять спортом для всіх у процесу фізичного виховання з використанням структурно-логічної моделі здійснюється за допомогою повторного анкетування та тестування;

5) з метою впровадження у процес фізичного виховання студентської молоді занять спортом для всіх використовувати під час розробки навчальних програм з навчальної дисципліни "фізичне виховання" модель та матеріали даного дослідження.

Рекомендується керівникам ВНЗ як безпосереднім суб'єктам впливу:

1) проведення щорічного опитування студентської молоді з метою визначення їх інтересів та вподобань щодо питань рухової активності, та відповідно, внесення коректив згідно адекватних для навчального процесу змін;

2) організовувати роботу щодо систематичного вивчення, узагальнення й поширення зарубіжного та вітчизняного досвіду залучення населення до різних форм рухової активності; видавати інформаційні та методичні матеріали з цієї тематики;

3) забезпечувати проведення інформаційно-пропагандистських кампаній, спрямованих на широке інформування студентської молоді щодо здорового способу життя, популяризацію рухової активності оздоровчої спрямованості;

4) надавати сприяння (під керівництвом Міністерства молоді та спорту України) у проведенні додаткових курсів підвищення кваліфікації спеціалістів галузі фізичної культури і спорту з питань застосування нетрадиційних видів рухової активності під час організації навчальних занять з дисципліни "фізичне виховання";

5) заохочувати ініціативу науково-педагогічних працівників ВНЗ з питань зміни і корегування навчальних програм, орієнтуючись на інтереси та вподобання студентської молоді до рухової активності, ставити за мету – оздоровлення та зміцнення стану здоров'я студентів;

6) сприяти спільній роботі ВНЗ та центрів фізичного здоров’я населення “Спорт для всіх” у проведенні регулярних спортивно-масових заходів з залученням максимальної кількості студентської молоді;

7) забезпечити передачу центрам фізичного здоров’я населення “Спорт для всіх” інформації щодо видів рухової активності, які користуються найбільшим запитом та зацівленістю серед студентської молоді у ВНЗ;

8) створювати належні умови для залучення студентської молоді до занять спортом для всіх у межах ВНЗ, а саме: здійснювати запис студентства до оздоровчих секцій з видів спорту, які користуються найбільшою популярністю (орієнтуючись попередньо на методику визначення рівня готовності студентів до занять спортом для всіх).

ВИСНОВКИ

1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури, результатів дослідження вітчизняних та зарубіжних авторів дає підстави стверджувати, що здоров'я дітей та молоді є найактуальнішою проблемою XXI століття. Багатьма вченими обговорюється питання здоров'я студентської молоді та шляхи його збереження, досліджується рівень знань з основ фізичної культури і спорту. Фахівці розробляють та апробують різноманітні інноваційні технології, які могли б мати ефективний вплив на процес фізичного виховання студентів, оскільки в умовах сучасної вищої освіти – це один із найбільш дієвих факторів, що зумовлює формування здорового способу життя молоді, усвідомленого ставлення до збереження і зміцнення здоров'я та передачі його наступним поколінням.

Спорт для всіх є необхідною складовою частиною здорового способу життя, оскільки він виконує функцію певного виду активної діяльності, спрямованої на забезпечення відповідного фізичного розвитку, добровільну участь у системі раціонального проведення дозвілля. Крім того, заняття спортом дають можливість індивіду реалізувати не тільки свій творчий потенціал, але й сприяють збільшенню комунікативних зв'язків.

Залучення студентів до занять спортом для всіх пояснюється заохоченням, спонуканням до цього виду діяльності у навчальний та позанавчальний час. Цей вид занять розглядається як процес використання студентами фізичних вправ у різних формах занять з метою формування в них соціальної активності в поєднанні з фізичним розвитком, на пріоритетних засадах збереження та зміцнення здоров'я.

2. Головними завданнями модернізації вищої освіти має бути збереження та зміцнення здоров'я студентів, формування ціннісних орієнтацій, потреб та мотивів до занять фізичними вправами, усвідомлення значення таких занять. Проте форми, методи, засоби та загалом організація процесу фізичного виховання сьогодні не є ефективними для виконання цих завдань. Звідси

констатуємо, що для традиційної системи фізичного виховання у ВНЗ явище залучення студентів до занять спортом для всіх не є характерним.

3. Застосування нетрадиційних видів рухової активності, а саме – елементів хатха-йоги як варіанту занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання студентів посідає провідне місце серед пропозицій, виявлених на етапі констатувального експерименту. Результати проведеного експерименту підкреслюють, що урізноманітнення навчальної програми з дисципліни "Фізичне виховання" шляхом впровадження нових сучасних оздоровчих технологій та систем (йоги, фітнесу, катання на роликових ковзанах тощо) дасть можливість зробити процес фізичного виховання більш цікавим та ефективним. Аналіз наукової літератури дозволяє констатувати, що в умовах навчального процесу у ВНЗ залучення студентської молоді до нетрадиційних видів рухової активності не здійснюється через такі детермінанти:

- типовість навчальних програм внаслідок збереження старих програмних та нормативних засад фізичного виховання;
- обмеженість ресурсного забезпечення: кадрового, науково-методичного та інформаційно-пропагандистського;
- ігнорування нової міжнародної стратегії розвитку фізичного виховання – спорту для всіх.

4. Науково обґрунтована авторська методика оцінювання рівня готовності студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання базується на основі чотирьох компонентів: мотиваційного, когнітивного, рефлексивного та фізичного. Для кожного з них розроблено критерії й визначено систему показників (задоволеності та мотивації від занять фізичними вправами; засвоєння базових знань про здоровий спосіб життя, олімпійську освіту та види спорту; рефлексивних здібностей до занять фізичними вправами) за допомогою яких було визначено і оцінено рівень готовності (оптимальний, достатній, критичний чи недостатній) студентської молоді до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання.

5. Під час дослідження виявлено, що тільки 2,7 % респондентів володіють достатнім рівнем готовності до занять спортом для всіх, а 97,3 % – готові на недостатньому та критичному рівнях. Майже всі студенти (95,2 %) погоджуються з тим, що заняття фізичними вправами потрібні для повноцінної життєвої діяльності, а 49,9 % зазначають, що займались би ними навіть якщо б дисципліна "Фізичне виховання" була необов'язковою. Низький рівень готовності студентів до занять спортом для всіх зумовлений такими чинниками: 1) відсутністю зацікавленості заняттями фізичними вправами (88,7 % – недостатній і критичний рівні); 2) недостатніми рефлексивними здібностями до занять фізичними вправами (відповідно у 78,5 %); 3) відсутністю належного рівня залишкових знань у галузі фізичної культури (відповідно у 93,4 %); 4) низьким рівнем фізичної підготовленості (відповідно у 83,4 %). Отримані результати свідчать про недостатню ефективність наявної системи організації процесу фізичного виховання що не сприяє залученню студентів до занять спортом для всіх.

6. Науково обґрунтована та сформована структурно-логічна модель залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання з авторською програмою вдосконалення процесу фізичного виховання в контексті залучення студентів до занять спортом для всіх підтвердила свою ефективність щодо вивчення сучасних засад формування здоров'я, ознайомлення з основними принципами побудови занять оздоровчого характеру, формування у студентів рефлексивних здібностей щодо занять фізичними вправами та здобуття ними власних навиків і вмінь для впровадження ідей занять спортом для всіх у повсякденному житті.

7. Теоретико-методична підготовка як складова змісту програми вдосконалення процесу фізичного виховання в контексті залучення студентів до занять спортом для всіх передбачала: посилення в студентської молоді мотивації до самовдосконалення, саморозвитку; ознайомлення з особливостями занять йогою як варіанту занять спортом для всіх; курс міні-лекцій для

формування компетентності студентів щодо використання занять фізичними вправами у повсякденному житті.

Використання комплексу йоги для початківців “Сурья намаскар” та дихальної гімнастики “Бхастрика” як у підготовчій, так і в заключній частинах заняття, а також під час щоденних самостійних занять дали можливість імплементувати заняття спортом для всіх у повсякденне життя студентів.

8. Ефективність структурно-логічної моделі залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання підтвердилося такими результатами:

а) мотиваційний компонент: у ЕГ після експерименту кількість студентів, які мають недостатній рівень, зменшилась на 9,1 %, збільшилась частка студентів, які мають достатній рівень на 13,7 % та оптимальний рівень – 5,5 %. Між КГ і ЕГ спостерігались вірогідні відмінності в рівні готовності цього компоненту (χ_2 =8,24; p<0,05);

б) когнітивний компонент: розподіл за рівнями показав, що після експерименту у ЕГ на 53,3 % зменшилась кількість студентів, які мають недостатній та критичний рівні. На 40,3 % збільшилась частка респондентів, які мають достатній рівень готовності та вже 9,5 % студентів мають оптимальний рівень знань (χ_2 =7,81; p<0,05);

в) рефлексивний компонент: достовірні відмінності в рівнях готовності цього компоненту констатують, що у ЕГ частка студентів, які мали недостатній і критичний рівні зменшилась на 41,4 %. Відповідно 41,3 % у ЕГ після експерименту складає кількість студентів, які перемістились на достатній та оптимальний рівні (χ_2=17,70; p<0,05);

г) фізичний компонент: у ЕГ після експерименту на 27,8 % зменшилась кількість студентів, які мали недостатній рівень готовності зазначеного компоненту, та на 10,5 % збільшилась кількість з оптимальним рівнем готовності у порівнянні з контрольною групою (χ_2=55,61; p<0,05).

Проведене нами дослідження не вирішує всіх аспектів зазначеної проблеми. Напрям подальших досліджень вбачаємо у вивченні впливу засобів

йоги як варіанту занять спортом для всіх для корекції порушень постави у студентів у процес фізичного виховання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айвазян С. А. Прикладная статистика: основы моделирования и первичная обработка данных / С. А. Айвазян, И. С. Енюков, Л. Д. Мешалкин. – М. : Финансы и статистика, 1983. – 472 с.
2. Айенгар Б. К. С. Свет жизни: йога / Б. К. С. Айенгар. – М. : Фэшн Букс, 2007. – 224 с.
3. Амонашвили Ш. А. Размышления о гуманной педагогике / Ш. А. Амонашвили. – М.: Изд. Дом Ш. Амонашвили, 1995. – 496 с.
4. Англо-русский словарь по лингвистике и семиотике / [под ред. А. Н. Барановаи, Д. О. Добровольского]. – М. : Азбуковник, 2001. – 625 с.
5. Андрушко В. Т. Сучасні проблеми гуманізації та виховання / В. Т. Андрушко, В. М. Зінько, О. В. Огірко // 6-а міжнародна міждисциплінарна науково-практична конференція “Сучасні проблеми гуманізації та гармонізації управління” (4–9 листопада 2005 р.): матеріали конференції Української асоціації “Жінки в науці та освіті”, Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна. – Х., 2005. – С. 128-129.
6. Анікєєв Д. М. Аналіз способу життя сучасної студентської молоді / Д. М. Анікєєв // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів, 2010. – Вип. 14, т. 2. – С. 10.
7. Анікєєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Д. М. Анікєєв. – К., 2012. – 19 с.
8. Атамась О. А. Теоретичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу / О. А. Атамась // Вісник Запорізького нац. ун-ту : зб. наук. пр. Серія : Фізичне виховання та спорт. – 2012. – № 2(8). – С. 5-13.
9. Афтинчук О. Уровень сформированности педагогического майстерства фитнесс-тренера в системе оздоровительных занятий / О. Афтинчук // Спортивний вісник Придніпров’я. – 2012. – № 2. – С. 46-49.

10. Базилюк Т. А. Інноваційна технологія аквафітнесу з елементами баскетболу і фізичному вихованні студенток : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Т. А. Базилюк. – К., 2013. – 20 с.
11. Базылюк Т. А. Применение аквафитнеса игровой направленности в физическом воспитании студенток / Т. А. Базылюк, Ж. Л. Козина, Е. Е. Безнес, В. Н. Коверя // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 6. – С. 8-12.
12. Баканова О. Ф. Організація фізичного виховання студентської молоді на сучасному етапі реформування вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. Ф. Баканова. – Х., 2013. – 20 с.
13. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.
14. Беляк Ю. І. Еволюція групових фітнес-програм / Ю. І. Беляк // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів, 2010. – Вип. 14, т. 4. – С. 20-24.
15. Беляк Ю. І. Завдання оздоровчого фітнесу для жінок зрілого віку / Ю. І. Беляк // Спортивний вісник Придніпров’я. – 2011. – № 2. – С. 66-68.
16. Беляк Ю. І. Передумови формування концепції оздоровчого фітнесу для жінок / Ю. І. Беляк // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2012. – С. 195-200.
17. Беспалова О. О. Значення засобів оздоровчого фітнесу для корекції психофізичного стану пацієнток / О. О. Беспалова, К. С. Кочнєва // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали XII Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених з міжнар. участю. – Суми, 2012. – Т. 1. – С. 22-26.

18. Бех І. Д. Виховання особистості / І. Д. Бех : у 2 кн. Кн.. 2 : Особистісно-орієнтований підхід: теоретико- психологічні засади.– К. : Либідь, 2003.– 344 с.
19. Бибик Р. В. Особенности физического развития женщин первого зрелого возраста, занимающихся оздоровительным фитнесом / Р. В. Бибик // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых. – Минск, 2011. – С. 226-227.
20. Білецька В.В. Функціональний тренінг у системі фізичного виховання студенток / В.В. Білецька, Є.М. Петренко, І.Б. Бондаренко // Педагогічні науки: теорія, історія інноваційні технології. – № 1 (19). – 2012. – С. 264-270.
21. Біліченко О. О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів / О. О. Біліченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. –№ 5. – С. 3-5.
22. Білогур В. Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / В. Є. Білогур. – Рівне, 2002. – 18 с.
23. Білоусова Л. І. Практикум з автоматизованої статистичної обробки даних психолого-педагогічного експерименту : навч. посіб. / Л. І. Білоусова, О. Г. Колгатін, Л. С. Колгатіна. – Х. : Компанія СМІТ, 2007. – 38 с.
24. Блавт О.З. Інформативні показники рівня фізичного здоров’я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ / О.З. Блавт // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2012. – № 11. – С. 14-18.
25. Боднар І., Вовканич Л., Дух Т., Кіндзер Б., Гут Р. Властивості нервової системи та психоемоційний стан студентів вищих навчальних закладів ІІІ - IV рівнів акредитації / І. Боднар. Л. Вовканич, Т. Дух, Б. Кіндзер, Р. Гут //Слобожанський науково-спортивний вісник: [зб. наук. пр.]. – Х., 2012. – № 3. – С. 94-98.

26. Бойко А. С. Оздоровчий фітнес у системі фізкультурної освіти молодших школярів / А. С. Бойко, О. Я. Дубинська // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали XII Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених з міжнар. участю. – Суми, 2012. – Т. 1. – С. 26-30.
27. Бондин В. И. Проектирование здоровьесберегающих педагогических систем / В. И. Бондин // Теоретические и методические проблемы физической культуры : [юбилейный сб. науч. трудов, посвящ. 55-летию Института физ. культуры РГПУ]. – Ростов-на-Дону : РГПУ, 2004. – С. 13-14.
28. Борзенко И. М., Кувакин В. А., Кудишина А. А. Основы современного гуманизма: Учеб. пособие для студентов. М.: РГО, 2002. – 389 с. [Электронный ресурс] / И. М. Борзенко, В. А. Кувакин, А. А. Кудишина. – Режим доступа: http://rudocs.exdat.com/docs/index-331532.html.
29. Брагина Л. М. Итальянский гуманизм. Этические учения XIV–XV веков / Л. М. Брагина. – М.: Высшая школа, 1977. – 254 с.
30. Браун К. Йога. Общее руководство / К. Браун. – М. : Кладезь-Букс, 2008. – 399 с.
31. Бренч С. В. История возникновения и развития нового вида физкультурно-спортивной деятельности – фитнес-аэробики / С. В. Бренч // Молодежь – науке. Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XI Междунар. науч. сесии по итогам НИР за 2009 год. – Минск, 2010. – С. 39-43.
32. Брижатий Є. І. Мотиви та мотивація у професійній діяльності майбутнього офіцера / Є. І. Брижатий // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». – Хмельницький, 2013. – №1(7). – С. 39.
33. Бубела О. Фітнес як сучасна система фізкультурно-оздоровчої роботи з широкими верствами населення / О. Бубела, Р. Петрина // Сучасні проблеми

розвитку теорії і методики гімнастики : зб. наук. статей. – Львів, 2003. – С. 6-9.

34. Булатова М. М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. М. Булатова, О. Т. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3-9.
35. Булатова М. М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения / М. М. Булатова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 3-7.
36. Васильев В. В. История философии / В. В. Васильева, А. А. Кротов, Д. В. Бугай. – М.: Академический Проект, 2005. — 680 с.
37. Верблюдов І. Б., Лоза Т. О. Експериментальна перевірка оригінальної методики покращення показників сиди та гнучкості при самостійному оздоровчому тренуванні студентів / І. Б. Верблюдов, Т. О. Лоза // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2007. – № 12. – С. 31-37.
38. Вербовий Є. М. Розвиток фізичної культури і спорту в сучасних умовах [Електронний ресурс] / Є. М. Вербовий, О. А. Головійчук. – Режим доступу : http://www.rusnauka.com/17_APSN_2009/Sport/48353.doc.htm.
39. Вишнудэвананда С. Йога. Полное иллюстрированное руководство / Свами Вишнудэвананда. – М. : София, 2010. – 352 с.
40. Гладиш Т. Формування мотивів і мотивації навчально-пізнавальної діяльності як психолого-педагогічна проблема / Т. Гладиш // Проблеми підготовки сучасного вчителя. – 2012. – № 6 (1). – С. 150-155.
41. Городинська І. Створення фітнес-програм в сучасних умовах фітнес-індустрій / І. Городинська, Є. Безгребельна // Актуальні проблеми юнацького спорту : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. – Херсон, 2007. – С. 76-79.
42. Гуманізм: Сучасні інтерпретації та перспективи. – К.: Український Центр духовної культури, 2001. – 380 с.

43. Данилова Т. М. Мотивы профессионального самоопределения будущих практических психологов / Т. М. Данилова //Вестник высшей школи. – №7. – Москва. – 2002. – №7. – С.12-17.
44. Дзюбко Л. Мотивація навчальної діяльності як психолого-педагогічна проблема / Л. Дзюбко, Л. Гриценюк // Психолінгвістика. – 2009. – Вип. 4. – С. 33-43.
45. Денисова Л. В. Гіпермедійне інформаційне середовище навчання як засіб професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теорія і методика професійної освіти" / Л. В. Денисова. – К., 2010. – 25 с.
46. Деревянко В. В., Єрмолова В. М., Копилова Л. В., Лакіза О. М., Тимошенко О. В. Збірник завдань для державної підсумкової атестації з фізичної культури : 11 кл. / В. В. Деревянко, В. М. Єрмолова, Л. В. Копилова, О. М. Лазіна, О. В. Тимошенко. – К.: Центр навч.-метод. лі-ри, 2011. – 96 с.
47. Додонова О. А., Ляпін В. П. Проблеми системного підходу до гуманізації фізичного виховання у вищому навчальному закладі / О. А. Додонова, В. П. Ляпін // Фізичне вдосконалення студентської молоді: стратегія та інноваційні технології: моногр. за матеріалами міжнар. симпозіуму : під заг. ред. проф. Р. Т. Раєвського. – Одеса, 2011. – С. 30-34.
48. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Л. П. Долженко. – К., 2007. – 21 с.
49. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади фізичного виховання студентської молоді України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / А. В. Домашенко. – Львів, 2003. – 20 с.
50. Драндров Г. Л. Личностно-ориентированный подход в формирование физической культуры студентов / Г. Л. Драндров, К. Б. Туманов //

Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2011. – № 2(19). – С. 109-111.

51. Драндров Г. Л. Формирование готовности студентов факультетов физической культуры к творческому обучению двигательным действиям: дис. по соисканию уч. ст. докт. пед. наук : спец. 13. 00. 08 “Теория и методика профессионального образования ”/ Г. Л. Долженко. – Омск., 2002. – 494 с.
52. Дубогай А. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених до спеціальної медичної групи / А. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк : Надстир’я, 1995. – 219 с.
53. Дутчак М. В. Класифікація професій у сфері фізичної культури і спорту України: стан та перспективи / М. В. Дутчак // Спортивна наука України. – 2010. – № 2. – С. 25-41.
54. Дутчак М. В. Реалії та перспективи трансформації масового спортивного руху в Україні / М. В. Дутчак // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Рівне : РВЦ Міжнар. ун-ту “РЕГІ” ім. акад. С. Дем’янчука, 2003. – Вип. ІІІ, ч. ІІ. – С. 114-118.
55. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті / М. В. Дутчак. – К. : Олімпійська література, 2007. – 137 с.
56. Дутчак М. В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / М. В. Дутчак. – К., 2009. – 40 с.
57. Егорова Н. В. Детский фитнес в системе дополнительного образования / Н. В. Егорова, Е. Ю. Андриянова // Вестник спортивной науки. – 2011. –№ 4. – С. 66–69.
58. Єдинак Г. А. Деякі теоретико-методичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної фізичної активності оздоровчої спрямованості / Г. А. Єдинак // Вісник Чернігівського національного педагогічного

університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – 2014. – Вип. 118 (3). – С. 109-113.

59. Экономика физической культуры и спорта : учеб. пособ. / ред. Е. В. Кузьмичева. – М. : Физическая культура, 2008. – 480 с.
60. Эллсоуорт А. Анатомия йоги / А. Эллсоуорт. – М. : Эксмо, 2011. – 160 с.
61. Жаданова О. М. Ідеї духовно-морального виховання у творчості вітчизняних педагогів другої половини хіх століття // Наукова скарбниця освіти Донеччини – № 2. – 2010. – С. 11-16.
62. Жаданова О. М. Розвиток ідей К. Д. Ушинського стосовно духовно-морального виховання у вітчизняній педагогічній думці (1857-1917 рр.): історико-педагогічний огляд / О. М. Жаданова // Наукова скарбниця освіти Донеччини. – 2014. – № 1. – С. 10-15.
63. Жданова О. М. Доцільність запровадження програми “шейпінг-юні” на уроках фізкультури для дівчат середнього шкільного віку / О. Жданова, У. Шевців // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров’я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів, 2012. – Вип. 16, т. 2. – С. 88-91.
64. Жданова О. М. Оптимізація діяльності фахівців щодо залучення населення до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять / О. М. Жданова, Л. Чеховська, М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів, 2012. – Вип. 16, т. 2. – С. 81-87.
65. Жерносенко Г. А. Особенности преподавания фитнес-аэробики по дисциплине “физическая культура” / Г. А. Жерносенко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. – Х., 2007. – № 2. – С. 101-108.
66. Жук Г. О. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з дітьми молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Г. О. Жук. – К., 2011. – 19 с.

67. Жук Г. О. Фізкультурно-оздоровчі заняття аквафітнесом у процесі фізичного виховання молодших школярів / Г. О. Жук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 1. – С. 57-60.
68. Завидівська Н. Н. Теоретико-методологічні засади формування культури здоров'я студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання / Н. Н. Завидівська // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2010. – Вип. 14 : у 4-х т. – Т. 4. – С. 72-78.
69. Закон України "Про освіту" № 380-IV (380-15) від 26.12.2002 р. – Відомості Верховної Ради. – 2003. – № 10-11.
70. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" № 3808-XII від 24.12.1993 р. // Відомості Верховної Ради. – 1994. – № 14.
71. Захаріна Є. А. Здоров'язберігальний складник процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів /Є. А. Захаріна // Молодіжний науковий вісник. – 2014. – С. 29-33.
72. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Є. А. Захаріна. – К., 2008 – 21 с.
73. Захарова Л. В. Активизация физической деятельности девочек 6-х классов средствами фитнес-аэробики / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина // Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук. пр. – Х., 2009. – № 3. – С. 7-9.
74. Звєкова В. К. Підготовка майбутніх учителів до організації здоров'язберігаючого дозвілля школярів: дис. на здобуття наук. ст. канд. пед. наук: 13.00.04 / Звєкова Вікторія Корніївна. - Ізмаїл, 2009. – с. 213.
75. Зеленюк О. В. Індивідуалізація навчального процесу з фізичного виховання на підставі комплексного оцінювання рухової підготовленості та рівня соматичного здоров'я студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня

канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 “Теорія і історія фізичної культури” / О. В. Зеленюк. – Харків, 2004. – 18 с.

76. Земцова В. Особливості стилю життя, самооцінки здоров’я та мотивації до рухової активності чоловіків першого зрілого віку, які займаються фітнесом / В. Земцова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 51-53.
77. Золотов М. И. Экономика массового спорта: [учебное пособие] / М. И. Золотов, Н. А. Платонова, О. И. Вапнярская. – М.: Физическая культура, 2005. – 300 с.
78. Зязюн Л. Гуманістична парадигма освіти і виховання / Л. Зязюн // Вища освіта України . –2002 . – № 3. – С.111-116.
79. Іваночко В. Вплив оздоровчих фітнес-програм на фізичний стан студенток із захворюваннями кардіореспіраторної системи / В. Іваночко, І. Грибовська // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров’я людини / за заг. ред .Є. Приступи. – Львів, 2012. – Вип. 16, Т. 2. – С. 92-96.
80. Івчатова Т. В. Інформаційні технології у фізичному вихованні студентської молоді /Т. В. Івчатова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – №5. – С. 32-33.
81. Івчатова Т. В. Корекція порушень постави жінок першого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом / Т. В. Івчатова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 8. – С. 37-40.
82. Ілляш С. Д. Динаміка розвитку саморозуміння в майбутніх педагогів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / С. Д. Ілляш. – Х., 2008. – 19с.
83. Іщук Н. М. Гуманістичні цінності майбутніх учителів фізичної культури / Н. М. Іщук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 26-29.

84. Касацька Т. Організація фізичного виховання студентів засобами оздоровчого фітнесу / Т. Касацька, С. Гейченко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2012. – С. 142-145.
85. Кара С. І. Формування рефлексивного компонента як умова розвитку професіоналізму майбутніх учителів фізичного виховання /С. І. Кара // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2014. – Вип. 118(2). – С. 132-134.
86. Кашуба В. А. К вопросу использования информационных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Н. Л. Голованова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХДАФК, 2011. – № 4. – С. 157-163.
87. Кашуба В. О., Футорний С. М. К проблеме фомирования основ здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания / В. О. Кашуба, С. М. Футорний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. –№ 2. – С. 127-130.
88. Кашуба В. О., Сергієнко К.М., Колос М. А, Альошина А. І. Использование компьютерных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. О. Кашуба, К. М. Сергієнко, М. А. Колос, А. І. Альошина // Молодіжний науковий вісник. – 2007. – С. 16-24.
89. Кашуба А. А. Проблема агітації та пропаганди фізичної культури і спорту для студентів педагогічного факультету Рівненського державного гуманітарного університету / А. А. Кашуба // Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти. – 2014. – Вип. 9 (52). – С. 76-79.
90. Кашуба В. О., Футорний С. М., Андрєєва О. В. Оцінювання та аналіз складових здорового способу життя студентської молоді / В. О. Кашуба, С. М. Футорний, О. В. Андрєєва // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. –№ 7. – С. 59-65.

91. Кашуба В. О. Технология коррекции компонентов пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания / В. О. Кашуба, А. О. Рудницкий, Н. Т. Одноралова // Молодіжний науковий вісник. – 2014. – С. 56-60.
92. Кириченко Т. Мотивація до здорового способу життя студентської молоді в процесі фізкультурно-оздоровчих занять / Т. Кириченко, Т. Кириченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 80-82.
93. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / О. Я. Кібальник. – Львів, 2008. – 20 с.
94. Кібальник О. Я. Зміст фітнес-технології для підвищення рухової активності підлітків / О. Я. Кібальник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2009. – № 2. – С. 42-46.
95. Кіндрат В. К. Організаційно-масова робота в різних сферах фізкультурного руху / В.К. Кіндрат. – Рівне: РДГУ, 2009. – 219с.
96. Клибанівський Я. Роль спортивного клубу у формуванні здорового способу життя студентів аграрного університету / Клибанівський Я. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2013. – Вип. 17, т. 4. – С. 88- 92.
97. Козина Ж. Л. Веревочные парки как средство повышения двигательной активности учащейся молодежи / Ж. Л. Козина, С. В. Козин, О. В. Антонов, Л. В. Гринь // Физическое воспитание студентов. – 2011. – №6. – С. 40-44.
98. Козина Ж. Л. Методика применения оздоровительных систем бодифлекса и пилатеса в физическом воспитании студентов / Ж. Л. Козина, А. С. Ильницкая, В. А. Коробейник, С. В. Ильницкий, М. Цеслицка,

Б. Станкевич, В. Пилевска // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – №2. – С. 25-32.

99. Козина Ж. Л. Отношение студентов к возможностям применения современных информационно-коммуникационных технологий в учебном процессе по физическому воспитанию / Ж. Л. Козина, А. С. Ильницкая, Е. Г. Лахно, Л. В. Ильницкая, М. Цеслицка, Б. Станкевич, В. Пилевска // Физическое воспитание студентов. – 2014. – №2. – С. 18-24.

100. Кокарев Б. В. Исследование мотивации жителей Юго-Восточной Украины к участию в конвенциях и обучающих программах по аэробики и оздоровительному фитнесу / Б. В. Кокарев, С. М. Кокарева, Г. И. Кушнир // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. – Х., 2008. – № 3. – С. 39-45.

101. Колумбет О. М. Методика розвитку координаційних якостей студенток вищих педагогічних навчальних закладів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.02 “Теорія та методика навчання (фіз. культура, основи здоров'я)” / О. М. Колумбет. – Чернігів, 2015. –39 с.

102. Колумбет О. М. Особливості організації та зміст фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів / О. М. Колумбет // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 5. – С. 27-32.

103. Королінська С. В. Вивчення мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури серед студентів НФаУ / С. В. Королінська, П.О. Сіренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наук. моногр. / за ред. Є.Є. Єрмакова. – Харків, 2008. – №7. – С. 77-79.

104. Королінська С. В. Клубна форма організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / С. В. Королівська. – Львів, 2007. – 20 с.

105. Котов В. О. Динаміка показників фізичного здоров'я жінок молодого та середнього віку під впливом вправ бодіфітнесу / В. О. Котов, І. П. Масляк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 3/4. – С. 21-24.

106. Кремень В. Г., Ткаченко В. М. Компетентісний принцип освіти: «навчитися жити разом» Розвиток сучасної освіти: освітологічні наголоси: Наукове видання / За матеріалами першої Всеукр. наук.-практ. конференції «Освітологія – науковий напрям інтегрованого пізнання освіти»; Авт. кол.: В. Г. Кремень, О. В. Сухомлинська, І. Д. Бех, В. О. Огнев'юк, В. М. Ткаченко, П. Ю. Саух, Д. І. Дзвінчук, С. О. Сисоєва, І. В. Соколова. – Київ. – 2011. – С. 4-32.

107. Крэйн У. Психология развития человека. 25 главных теорий / Уильям Крэйн // Под. Ред. А. А. Алексеева. – СПб.: Прайм-Евро_ЗНАК, 2007. – 512 с.

108. Крендєлєва В. У. Асани хатха-йоги у вирішенні проблеми остеохондрозу в фітнес-програмі / В. У. Крендєлєва, Т. М. Цибух, М. М. Цибух // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – 2005. – № 24. – С. 77-81.

109. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.

110. Кукалев С. В. Йога : учебник для начинающих / С. В. Кукалев. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2011. – 346 с.

111. Курова Т. В. Организация занятий фитнесом с женщинами пожилого возраста / Т. В. Курова, Е. Н. Медведева // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 2. – С. 64.

112. Кучеренко В. В. Мотивация к занятиям оздоровительной физической культурой женщин второго зрелого возраста в условиях фитнес-центра / В. В. Кучеренко // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. XIV Міжнар. наук. конгр. – К., 2010. – С. 625.

113. Лайделл Л. Новая книга по йоге: поэтапное руководство / Л. Лайделл, Н. Рабинович, Г. Рабинович. – М. : ФАИР, 2011. – 192 с.

114. Левицкий В. В. Кадровое обеспечение сферы оздоровительного фитнеса в зарубежных странах / В. В. Левицкий // Наука в олимпийском спорте. – 2011. – № 3. – С. 72-84.

115. Левицький В. В. Анализ путей соверенствования специалистов по фитнесу / В. В. Левицький // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. IX Міжнар. наук. конгр. – К., 2005. – С. 913.

116. Лимаренко О. В. Система управления качеством физкультурного образования: постановка проблемы и перспективы // Теория и практика физической культуры, 2005. − № 6. − С. 8-10.

117. Лисенко Л. Л. Сучасні напрямки розвитку фітнесу в м. Чернігові / Л. Л. Лисенко, С. Г. Давиденко, О. М. Почтар // Вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів, 2008. – Вип. 55, т. 2. – С. 188-191.

118. Литвиненко С. Н. Педагогическая система управления развитием спорта для всех: дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.04 “Теорія і методика фізичного виховання, спортивного тренування, оздоровчої та адаптивної фізичної культури”/ С. Н. Литвиненко. – Нальчик, 2005. – 392 с.

119. Литвиненко С. Н. Социально-педагогические основы спорта для всех / С. Н. Литвиненко // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доповідей IX Міжнар. наук. конгрес. – К. : Олімпійська література, 2005. – С. 589.

120. Лоза Т. Застосування інтервальних гіпоксичних вправ у тренувально-оздоровчому комплексі майбутніх учителів / Т. Лоза, І. Верблюдов // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / МОН України, Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки ; [уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький]. – Луцьк, 2010. – № 1(9). – С. 34-38.

121. Локтіонова В. Л. Програма гуртка “Дитячий фітнес” / В. Л. Локтіонова, Ю. Л. Кравченко // Фізичне виховання в школах України. – 2011. – № 10. – С. 21-30.

122. Лукавенко А. В. Диференційований підхід до корекції психофізичного стану студентів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А. В. Лукавенко. – Львів, 2013. – 20 с.

123. Лукавенко А. В. Диференційований підхід до покращення психофізичного стану першокурсників вищих навчальних закладів яв проблема галузі фізичне виховання / А. В. Лукавенко, Г. А. Єдинак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Львів, 2012. – № 2. – С. 66-70.

124. Лядська О. Комп’ютерна програма “Fitball training” для жінок першого зрілого віку / О. Лядська // Спортивний вісник Придніпров’я. – 2010. – № 2. – С. 113-115.

125. Макклелланд Д. Мотивация человека / Д. Макклелланд. – СПб. : Питер, 2007. – 678 с.

126. Маланюк Л. Б. Обґрунтування режимів рухової активності чоловіків 18 – 25 років з різним рівнем фізичного здоров’я : автореф. дис. на здобуття канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Л. Б. Маланюк. – Львів, 2010. – 20 с.

127. Мамарасулов У. Г. Мотивация – ключ к успеху в процессе обучения иностранному языку (на примере немецкого языка) [Электронный ресурс] / У. Г. Мамарасулов // Молодойученый. – 2012. – №4. – С. 432-434.

128. Маслоу А. Мотивация и личность /Абрахам Маслоу. – СПб: Питер, 2009. – 352 с.

129. Матвієнко М. І. Студентський спорт як навчальний фактор формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів / М. І. Матвієнко, Ю. О. Усаковський // Науковий часопис нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Фізична культура і спорт : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. – 2011. – С. 357-361.

130. Международное физкультурно-оздоровительное движение “Спорт для всех” / [Жуляев В., Левицький В., Димитракис Д.] // Наука в олимпийском спорте. Специальний выпуск “Спорт для всех”. – 2000. – № 3. – С. 41-47.

131. Микитюк О. Формування культури здоров’я студентів в умовах модернізації навчально-виховного процесу / О. Микитюк, О. Шиян // Фізична активність, здоров’я і спорт. – 2011. – № 2. – С. 73-80.

132. Михайленко Б. Побудова фітнес-програм з елементами бойових мистецтв / Б. Михайленко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2005. – Вип. 9, т. 4. – С. 201-204.

133. Михеев О. В. Математические модели педагогических измерений / О. В. Михеев // Педагогические измерения. – 2004. – № 2. – С. 75-88.

134. Мороз О. Ефективність застосування фітнес-програм для корекції маси та складу тіла жінок 21–35 років / О. Мороз // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 3. – С. 25-29.

135. Мосейчук Ю. Ю. Особливості соціально-психологічної адаптації студентської молоді / Ю. Ю. Мосейчук // Фізична культура, спорт та здоров’я нації : зб. наук. пр. – Вінниця : Вінниц. держ. пед. ун-т, 2009. – Вип. 8, т. 1. – С. 229-234.

136. Москаленко Н. В. Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом / Н. В. Москаленко, Т. О. Сичова // Спортивний вісник Придніпров’я. – 2010. – №2. – С. 10-13.

137. Москаленко Н. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми молодшого шкільного віку / Наталія Москаленко // Спортивний вісник Придніпров’я. – 2007. – № 1. – С. 16-20.

138. Носко М. О. Теоретико-методичні аспекти зміцнення фізичного здоров'я учнівської та студентської молоді / М. О. Носко, С. С. Срмаков, С. В. Гаркуша // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів: ЧНПУ, 2010. –Вип. 76. – С. 243-247.

139. Ольховий О. М. Стан функціонування системи фізичного виховання закладів вищої освіти / О. М. Ольховий // Теорія і методика фізичного виховання і спорту (наук.-теорет. журнал). – К. : НУФВС України, 2014. – Т.2. − С. 79-83.

140. Орбан-Лембрик Л. Б. Соціальна психологія [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: http: //pidruchniki.ws/psihologiya

141. Орлова Л. Самые лучшие оздоровительные системы: йога, дыхание, позвоночник / Л. Орлова // – Минск : Харвест, 2009. – 480 с.

142. Остафійчук Я. Ф. Формування валеологічних компетенцій у студентів медичних коледжів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Я. Ф. Остафійчук. – Львів, 2014. – 23 с.

143. Павлова Н. Б. Фітнес-аеробіка – ефективний засіб оздоровчої фізичної культури в школі / Н. Б. Павлова // Фізичне виховання в сучасній школі. – 2012. – № 6. – С. 12-13.

144. Патент 69490 Україна МПК A61B 5/02. Спосіб визначення рівня готовності студентів педагогічних спеціальностей до фізкультурно-оздоровчої роботи / Приступа Є. Н., Сидорко О. Ю., Сибіль М. Г., Боднар І. Р., Романчишин О. М. – № 13687 ; заявл. 21.11.2012 ; опубл. 25.04.2012, Бюл. № 8.

145. Петренко Н. Оздоровчо-тренувальна програма занять з аквафітнесу для студентів економічних спеціальностей / Н. Петренко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 2. – С. 98-102.

146. Пиаже Ж. Психология интеллекта / Ж. Пиаже. – СПб. : Питер, 2003. – 192 с.

147. Пилипенко Н. Психологічні особливості самореалізації особистості в умовах професійної кризи / Н. Пилипенко // Соціальна психологія. – 2005. – № 3(11). – С. 72-79.

148. Пилипко В. Ф. Методика коррекции телосложения у женщин средствами одоровительного фитнесса / В. Ф. Пилипко, В. В. Овсеенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 3. – С. 25-29.

149. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3-14.

150. Плачинда Т. С. Педагогічні умови стимулювання активності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до фізкультурної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теорія та методика професійної освіти” / Т. С. Плачинда. – Кіровоград, 2008. – 25 с.

151. Побережна Н. О. Дидактичні умови впровадження інформаційних технологій у навчальний процес вищого навчального закладу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.09 “Теорія навчання” / Н. О. Побережна. – Кривий Ріг, 2010. – 20 с.

152. Пожар І. Ю. Залучення населення до рухової активності “Спорт для всіх” в Україні і у високо розвинутих країнах / І. Ю. Пожар // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 13. – С. 473-475.

153. Пожар І. Ю. Діяльність міжнародних організацій в контексті розвитку спорту для всіх / І. Ю. Пожар // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2011. – Вип. 13. – С. 103-107.

154. Пожар И. Ю. Работа центров «Спорт для всех» среди студенческой молодежи в Украине / И. Ю. Пожар // Материалы XV Международного научного конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех” (Республика Молдова, 12–15 сентября 2011 г.) . – Кишинев. – 2011. – С. 135-137.

155. Пожар І. Ю. Структура мотивів до занять фізичними вправами майбутніх педагогів / І. Ю. Пожар, І. П. Випасняк // Адаптаційні можливості дітей та

молоді: матеріали IX міжнародної науково-практичної конференції. – Одеса, 2012. – С. 258-266.

156. Поліпшення якості життя студентської молоді з урахуванням сучасних освітніх умов навчання у вищому навчальному закладі [Електронний ресурс] / Вікторія Тулайдан, Федір Музика, Богдан Виноградський // Спортивна наука України. – 2012. – № 3. – С. 3–14. – Режим доступу : http://www.sportscience.org.ua/index.php/Arhiv.html?file=tl_files/Archiv2012/3/Tulajdan_1.pdf.

157. Поляничко О. Особливості проведення занять з фізичного виховання зі студентами, які мають надлишкову вагу / О. Поляничко, В. Іванько, І. Портна // Проблеми формування здорового способу життя молоді: Матеріали III Всеукраїнської науково-практич.конференції. − Львів. − 2011. − С. 257-258.

158. Постанова Кабінету Міністрів України “Про схвалення Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки” № 828-р від 31.08.2011 р. [Електроний ресурс]. – Режим доступу : http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/828-2011-%D1%80.

159. Прийменко А. Повышение мотивации к занятиям физическим воспитанием у студентов стредствами фитнесс-аэробики / А. Прийменко // Теорія і практика фізичного виховання. – 2005. – № 1. – С. 36-42.

160. Приступа Є. Н. Завищені нормативи чи слабкі діти? / Є. Н. Приступа // Дзеркало тижня. – 2011. – № 9, (14 березня). – С. 12.

161. Приступа Є. Н. Концепція вільного часу людини як важливої категорії рекреації [Електронний ресурс] / Є. Н. Приступа // Спортивна наука України. – 2008. – № 5(20). – С. 9-22. – Режим доступу : http://www.sportscience.org.ua/index.php/Arhiv.html.

162. Присяжнюк С. І. Використання здоров’язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія і практика / С. І. Присяжнюк. – К.: ЦП “КОМПРИНТ”, 2012. – 464 с.

163. Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента / Наказ Міністерства освіти і науки України № 642 від 09.07. 2009 р. – К., 2009. – 2 с.

164. Психологічна енциклопедія / автор-упоряд. О. М. Степанов. – К. : Академвидав, 2006. – 424 с.

165. Психология : словарь / [под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского]. – [2-е изд., испр. и доп.] – М. : Политиздат, 1990. – с.494.

166. Раєвський Р. Т. Застосування комп'ютерних засобів у системі формування здорового способу життя студентів / Р. Т. Раєвський, І. Д. Смолякова // Теорія і методика фізичного виховання. – 2009. – № 2. – С. 43-45.

167. Ріпак М., Ріпак І. Сидорко О. Грибовський В. Вплив способу життя студентів вищих навчальних закладів на стан їхнього здоров'я / М. Ріпак, І. Ріпак, О. Сидорко, В. Грибовський // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2012. – Вип. 16, т. 4. – С. 106- 110.

168. Романенко Н. И. Влияние занятий фитнесом на физическую подготовленность женщин среднего возраста различного соматотипа / Н. И. Романенко // Культура физическая и здоровье. – 2011. – № 5. – С. 35-38.

169. Романчишин О. М. Рівень теоретичної та практичної готовності кадрів до фізкультурно-оздоровчої роботи / О. М. Романчишин // Спортивна наука України. – 2013. – № 1(52). – С. 38-43.

170. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии / С. Л. Рубинтейн. – Ответств. редактор Е.В.Шорохова. – М.: Педагогика, 1976. – 423 с.

171. Савченко В., Андрюшина Л., Гура Е. Розвиток рефлексії в процесі професійної адаптації студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту / В. Савченко, Л. Андрюшина, Е. Гура // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 1. – С. 90-94.

172. Сайкина Е. Г. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса / Е. Г. Сайкина, Г. Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 6-10.

173. Салатенко І. О. Розробка спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання для студенток економічних спеціальностей / Салатенко І. О. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2014.– Т. 2. – С. 138-144.

174. Сафронов А. Г. Йога: физиология, психосоматика, биоэнергетика / монография / А. Г. Сафронов. – Х. : ФЛП Коваленко А. В., 2008. – 256 с.

175. Семененко В. П. Программирование занятий фитнесом в процессе физического воспитания детей среднего школьного возраста / В. П. Семененко, В. В. Билецкая // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризму : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых. – Минск, 2011. – С. 142-145.

176. Сичов С. О. Теоретико-методичні засади прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : 13.00.07 “Теорія і методика виховання” / О. С. Сичов. – К., 2011. – 38 с.

177. Сичова Т. В. Інноваційні технології зміцнення здоров’я студенток у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Т. В. Сичова. – Львів, 2012. – 20 с.

178. Смирнова О. Л. Технология применения видов гимнастики оздоровительной направленности в физическом воспитании студенток вуза : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / О. Л. Смирнова. – Хабаровск, 2006. – 20 с.

179. Соколова О. В. Індивідуальний підхід до організації фізичного виховання студентів ЗНУ / О. В. Соколова // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання і спорт. – 2014. –№ 1. – С. 68-75.

180. Соверда І. Ю. Застосування елементів йоги на заняттях з навчальної дисципліни “фізичне виховання” зі студентською молоддю / І. Ю. Соверда // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теорет. журн.]. – Харків: ХДАФК, 2013. – № 5 (38). – С. 248-251.

181. Соверда І. Ю. Кореляційні зв’язки між компонентами програми з елементами йоги для студентів / І. Ю. Соверда // Спортивна наука України [електор. видання]. – Львів, 2014. – №2 (60). – С. 45-48.

182. Соверда І. Ю. Оцінка стану фізичної підготовленості студентської молоді, які навчаються у ВНЗ з педагогічною спрямованістю / І. Ю. Соверда // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. – 2013. – С. 233-236.

183. Соверда І. Ю. Фізична культура студентів вищих навчальних закладів / І. Ю. Соверда // Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф., 25–27 жовтня 2012 р. – Тернопіль, 2012. – С. 290-294.

184. Соколова О. В. Індивідуальний підхід до організації фізичного виховання студентів ЗНУ / О. В. Соколова // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання і спорт. – 2014. –№ 1. – С. 68-75.

185. Соколов А. С. Основные направления деятельности местных органов власти в развитии физической культуры и спорта в зарубежных странах и в России : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04. “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры”/ А. С. Соколов. – М., 1998. – 24 с.

186. Солобухова С. В. Доцільність поєднання різних видів фітнесу під час побудови програми тренування для жінок зрілого віку / С. В. Солобухова //

Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук. пр. – Х., 2007. – Вип. 12. – С. 50-55.

187. Сосіна В. Особливості розробки індивідуальних програм у фітнес-тренуванні жінок / В. Сосіна, А. Наконечна // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів, 2010. – Вип. 14, т. 2. – С. 239-243.

188. Спорт [Електронний ресурс]. – Режим доступу до джерела: https://uk.wikipedia.org/wiki/

189. Стамова Л. Г. Положительное влияние занятий фитнесс-аэробикой на организм девушек / Л. Г. Стамова, Ю. М. Сикачева, С. А. Овчинников // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 4. – С. 33-35.

190. Студентське самоврядування як невід'ємна складова демократизації вищої школи. – К. : Знання, 2005. – 55 с.

191. Стрелковська А. Л. Соціально-педагогічні умови формування позитивно спрямованої поведінки молоді засобами соціальної реклами : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.05 "Соціальна педагогіка" / А. Л. Стрелковська. – К., 2007. – 21 с.

192. Стрепко Н. Вплив фітнес-аеробіки на розвиток координації рухів у студентів / Н. Стрепко // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали І Регіон. наук.-практ. семінару. – Львів, 2006. – С. 146-147.

193. Строганов С. В. Корекція статури чоловіків першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу / С. В. Строганов, І. Ю. Копєйко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 7. – С. 112-114.

194. Сутула В.А. Предпосылки формирования в обществе потребности в здоровом образе жизни / В. А. Сутула // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2011. – № 6. – С. 92- 96.

195. Твеліна А. Мотивація та інтерес до занять з фітнесу студентів спеціальності “Фізична культура” / А. Твеліна, Г. Тарасова // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Львів, 2008. – Вип. 12, т. 4. – С. 218-221.

196. Твердохліб О. Дослідження підготовки спеціалістів з оздоровчого фітнесу в системі загальнонаціональних фітнес конвенцій “Nike” України / О. Твердохліб, Н. Кузьменко, О. Лускань // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 8. – С. 211-213.

197. Темченко В. О. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання у вищих навчальних закладах із застосуванням інформаційних технологій : дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / В. О. Темченко. – Дніпропетровськ, 2015. – 20 с.

198. Тимошенко В. В. Роль валеологічної освіченості педагогів у формуванні культури здоров’я студентів / В. В. Тимошенко // Наукові записки. – 2010. – Вип. 90. – С. 231-236.

199. Толчева А. В. Статико-динамические аспекты физических упражнений хатха-йоги / А. В. Толчева // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : материалы XXII Междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся. – Коломна : МГОСГИ, 2012. – С. 94-98.

200. Толчєва Г. В. Організація тренувальних занять хатха-йогою зі студентами вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної роботи / Г. В. Толчєва // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 4(20). – С. 191-194.

201. Томенко О. А. Рівень соматичного здоров’я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О. А. Томенко, С. А. Лазоренко //

Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2010. – № 2. – С. 17-20.

202. Трофимова О. В. Влияние занятий фитнесс-аэробикой на розвитие координационных способностей студенток педвуза / О. В. Трофимова, А. И. Пьянзин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 6. – С. 65-69.

203. Труфанова Т. Е. Профессионально-ориентированные здоровье-сберегающие технологии физической культуры студенческой молодежи / Е. Т. Труфанова // Материалы Междунар. науч.–практич. конференции «Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации». – Минск : БГУФК, 2009. – Т. 3. – Ч. 2. – С. 278-289.

204. Усачов Ю. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 1. – С. 84-86.

205. Фурман Ю. М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів / Ю. М. Фурман, В. М. Мірошниченко, С. П. Драчук. – К. : Олімпійська література, 2013. – 174 с.

206. Футорний С. М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання : дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / С. М. Футорний. – К., 2015. – 553 с.

207. Футорний С. М. Шляхи удосконалення організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / С. М. Футорний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. –№ 12. – С. 94-100.

208. Ципко В. В. Формування гуманістичних цінностей студентів культурно-мистецьких спеціальностей у процесі навчання суспільнознавчих

дисциплін : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня кан. пед. наук : спец. 13.00.02 “Теорія та методика навчання історії та суспільнознавчих дисциплін ” / В. В. Ципко. – К., 2007. – 17 с.

209. Цьось А. В. Стан та шляхи формування у школярів інтересу до фізичного виховання та спорту / А. В. Цьось, А. В. Розтока, Я. І. Кравчук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / Черніг. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2011. – Вип. 91. Т. 1. – С. 468-471.

210. Черенков М. М. Філософсько-історичне переосмислення європейського гуманізму: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філософ. наук: 09.00.03 “Соціальна філософія та філософія історії” / М. М. Черенков. – Донецьк, 2003. – 17 с.

211. Черкашин Р. Є. Методика навчання силових фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів у позааудиторній діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 “Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров’я)” / Р. Є. Черкашин. – Луцьк, 2011. – 19 с.

212. Чуйко Г Б. Гуманізація освіти і проблеми фізичного виховання і спорту / Г. Чуйко, М. Комісарик, Б. Леко // Молода спортивна наука України: Зб. Наук. Праць з галузі фізичної культури і спорту. Вип.. 9: У 4-х т. – Львів: НВФ „Українські технології”, 2005. – Т.3. – С. 216-220.

213. Шабанова Ю. О., Осипов А. О. Сутність і принципи гуманної педагогіки вищої школи / Ю. О. Шабанова, А. О. Осипов // Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія: “Педагогіка і психологія”. Педагогічні науки. – Дніпропетровськ, 2014. – № 2 (8). – С. 123-130.

214. Шивананда С. Новый взгляд на традиционную йога-терапию / С. Шивананда. – М. : ООО Изд-во “София”, 2012. – 320 с.

215. Шкребтій Ю. Реалізація Закону України “Про фізичну культуру і спорт” у навчально-виховній сфері / Ю. Шкребтій // Фізичне виховання, спорт і

культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2010. – № 1(9). – С. 27-31.

216. Шуляк К. А. Фитнесс-аэробика в занятиях студенток фармацевтических специальностей / К. А. Шуляк // Проблемы и перспективы развития спортивних игор и эдиноборств в высших учебных заведениях : электрон. науч. конф. – Х., 2005. – С. 174-176.

217. Щурик М. В. Статистика : навч. посіб. / М. В. Щурик. – Львів, 2009. – 545 с.

218. Юрчишин Ю. В. Стан та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у ВНЗ / Ю. В. Юрчишин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2012. – № 4. – С. 118-123.

219. Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Ю. В. Юрчишин. – К., 2012. – 19 с.

220. Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання : дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Ю. В. Юрчишин. – К., 2012. – 224 с.

221. Юрчук С. М. Використання сучасних фітнес технологій у фізкультурно-оздоровчих заняттях із чоловіками в умовах фітнес клубу / С. М. Юрчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 12. – С. 132-134.

222. Юспа Т. В. Педагогические способности как фактор успешности деятельности инструктора по фитнесу / Т. В. Юспа, Ж. К. Шемет, Н. В. Чумакова // Интегративный поход к обеспечению и восстановлению

здоровья : материалы IX Междун. науч. сессии по итогам НИР за 2005 г. – Минск, 2006. – С. 274-277.

223. Ягелло В. Уровень знаний по вопросам планирования тренировочного процесса мужчин, занимающихся рекреационным фитнесом / В. Ягелло, В. Вечорек, М. Ягелло // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 4. – С. 96-99.

224. Ядвіга Ю. П.Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу економічного профілю в період трансформації вищої освіти України в європейський простір : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Ю. П. Ядвіга. – К., 2011. – 20 с.

225. Ярошенко В. М. Гуманізм як політична цінність / В. М. Ярошенко. – Миколаїв : УДМТУ, 2000. – 44 с.

226. Atkinson J.W. A theory of achievement motivation / J.W. Atkinson, N.T. Feather. – New York : Wiley, 1966. – 391 p.

227. Baumann W. Sport und Wirtschaft: Steigende Teilnahme – wachsender Markt / W. Baumann // Der Sport – ein Kulturgut unserer Zeit. – Frankfurt am Main : Deutscher Sportbund, 2000. – S. 294-296.

228. Brehm W. "To get Germany moving" – aims, target-groups, programs, evidence of heals-Sport / W. Brehm, K. Bös // Book of Abstracts of the 11th annual congress of the European College of Sport Science. – Cologne : Sportverlag Strauss, 2006. – P. 431.

229. Compass 1999: A progect seeking the co-ordinated monitoring of participation in sports in Europe. – London : UK Sport, 1999. – 64 p.

230. Exercise management: concepts and professional practice / L. T. Mackinnon, C. B. Ritchie, S. L. Hooper, P. J. Abernethy. – Champaign : Human Kinetics, 2003. – X, 358 h.

231. Landmann M. Philosophische Antropologie: menschliche Selbstdarstellung in Geschichte und Gegenwart. Berlin: Walter de Gruyter, 1982. – s. 22.

232. Opoka D. Tai Chi as a fitness service for Wroclaw City inhabitants / Dorota Opoka // Pedagogy of health in physical culture. – Bydgoszcz ; Lviv ; Warsawa, 2010. – P. 193-206.

233. Palm J. TAFISA and the WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health / J. Palm // TAFISA Magazine. – 2006. – # 1. – P. 14-19.

234. Pozhar I. Y. The importance of individual physical exercises for young students / I. Y. Pozhar // Молодежь – науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы V науч.-практ. конф. молодых ученых). – Минск, 2012. – С. 157-159.

235. Sas-Nowosielski K. Participation of youth in physical education from the perspective of self-determination theory / K. Sas-Nowosielski // Human Movement. – Warsaw : Versita, 2008. – P. 134-141.

236. Survey from Israel Sport for All Association // ASFAA Newsletter. – Busan : ASSFAA Secretariat, 2005. – P. 9.

237. The Council of Europe and sport. – Strasbourg : Council of Europe, 2000. – 10 p.

238. Theobald M. A. Increasing student motivation : strategies for middle and high school teachers / M. A. Theobald. – Caliornia : Corwin Press, 2005. – 145 p.

239. Yamaguchi Y. Sport for All and National Policy in Japan / Y. Yamaguchi // The 8th Asiania Sport for All Association Congress : Extract Report. – Taipei : Chinese Taipei Olympic Committee, 2004. – P. 61-66.

240. Yli-Piipari S. Relationships between physical education students motivational profiles, enjoyment, state anxiety, and self-reported physical activity / S. Yli-Piipari, A. Watt, T. Jaakkola, J. Liukkonen, J.-E. Nurmi // Journ. of Sports Science and Medicine. – 2009. – № 8. – P. 327-336.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкети з виявлення ставлення студентів до занять фізичними вправами

Додаток А. 1

“Визначення рівня зацікавленості студентів до занять фізичними вправами”

Просимо надати допомогу в його проведенні експерименту та відповісти на питання анкети. Уважно прочитайте питання та запропоновані варіанти відповідей. Вам необхідно підкреслити вибраний варіант, а у декількох запитаннях зазначити відповідь словами.

1. Ваш вік _____.

2. Стать _____.

3. Місце проживання:

А) село; Б) селище міського типу; В) місто.

4. Вкажіть курс, на якому навчаєтесь _____ .

5. Чи вважаєте Ви, що заняття фізичними вправами потрібні для повноцінної життєвої діяльності?

Так Ні

Якщо так, що Вам відомо про користь фізичних вправ? _____

_____

6. Чи подобається Вам відвідувати заняття з предмету “фізичне виховання” у Вашому ВНЗ?

Так Ні

Якщо так, що саме Вас зацікавлює і що спонукає відвідувати заняття?

_____

_____

Якщо ні, вкажіть причину _____

7. Скільки разів на тиждень у Вас проводяться заняття з навчальної дисципліни “фізичне виховання”? _____

Продовження додатку А. 1

8. Чи відвідували б Ви заняття з дисципліни “фізичне виховання”, якщо б це було не обов'язково?

Так Ні

9. Чи проводяться у Вашому вузі спортивні заходи?

Так Ні

Якщо так, чи берете Ви участь у таких заходах?

Так Ні

Якщо ні, чи хотіли б, щоб такі проводились?

Так Ні

10. Чи пропагується у Вашому навчальному закладі фізична культура і спорт?

Так Ні

Якщо так, ким здійснюється така пропаганда?

_____.

11. Вкажіть, будь ласка, яким чином здійснюється популяризація фізичної культури у Вашому ВНЗ? _____

_____

12. Чи відомо Вам про існування і роботу спортивного клубу у Вашому навчальному закладі?

Так Ні

Якщо так, чи проводиться клубом робота саме з Вами, і чи задовільняє вона Вас?

Так Ні

Якщо ні, чи є потреба у такій співпраці з Вами?

Так Ні

13. Якщо Ви підтримуєте роботу спортивного клубу у Вашому навчальному закладі, але Вам не все подобається, то які корективи ви б порадили внести в систему роботи? _____

Продовження додатку А. 1

14. Чи залучаються до пропаганди фізичної культури та спорту студенти через самоврядування?

Так Ні

15. Чи займаєтесь Ви фізичними вправами самостійно?

Так Ні

Якщо так, що спонукає Вас до таких занять?

- проблема зі здоров'ям;
- зайва вага;
- прагнення покращити фігуру;
- профілактика захворювань;
- розуміння корисності рухової активності;
- порада лікаря;
- парада друзів;
- проведення дозвілля;
- такий спосіб життя;
- інше _____

Якщо ні, вкажіть причину:

- відсутність бажання;
- дефіцит коштів;
- обмаль вільного часу;
- інші вподобання. Які саме? _____

16. Якщо Ви не займаєтесь фізичними вправами самостійно, то якому заняттю надаєте перевагу у вільний час?

- читаю літературу;
- дивлясь телевізор;
- допомагаю по господарству;
- займаюсь особистими справами;
- відвідую мережу Інтернет;
- пасивно відпочиваю;
- своя відповідь _____

17. Як часто Ви займаєтесь фізичними вправами самостійно?

- раз на тиждень;
- два рази на тиждень;
- три рази на тиждень;
- кожен день, крім вихідних;
- кожен день.

Продовження додатку А. 1

18. Як Ви себе почуваєте після виконання фізичного навантаження?

- бадьорим;
- втомленим;
- підвищується працездатність;
- покращується настрій;
- погіршується фізичний стан.

19. Як на Вашу думку, повинен визначатися зміст самостійних спортивно-оздоровчих занять?

- згідно консультацій фахівця фізичної культури;
- за порадами лікаря;
- на основі власного досвіду;
- за рекомендаціями літератури;
- своя відповідь _____

20. Чи відомо Вам що-небудь про Центри фізичного здоров'я населення “Спорт для всіх”?

Так Ні

Якщо так, чи берете Ви участь у спортивних заходах, які організовують ці Центри?

Так Ні

21. Як, Ви вважаєте, чи потрібно змінювати процес фізичного виховання студентів?

Так Ні

Якщо так, що саме? Що б змінили Ви? _____

_____

Додаток А. 2

Анкетне опитування студентів для виявлення в них мотивів
до занять фізичними вправами

Шановний студенте!

Вкажіть, будь ласка, для чого Ви займаєтесь (чи займались би) фізичними вправами в першу чергу? Проранжуйте можливі причини, починаючи з основної (від 1 до 6).

1. Щоб добитись успіху в спорті, бути першим _____.
2. Задоволення від змагальної боротьби _____.
3. Щоб заповнити вільний час, поспілкуватися з друзями ____.
4. Щоб отримати задоволення від рухової активності ____.
5. Щоб бути фізично здоровим ___.
6. Щоб бути фізично розвинутим, фізично підготовленим, покращити будову тіла _____.

Оцінка рівня задоволеності від занять з дисципліни “Фізичне виховання” (позначте «+» біля одного необхідного Вам варіанта):

5 балів – повністю задоволений;
4 бали – скоріше задоволений, ніж ні;
3 бали – частково задоволений;
2 бали – скоріше незадоволений, ніж так;
1 бал – повністю незадоволений.

Вкажіть, будь ласка, який розділ з навчальної програми Вам до вподоби і Ви охоче займаєтеся на цих заняттях?

_____.

Додаток Б

Тестові завдання з виявлення рівня залишкових знань

студентів з навчального предмету “фізична культура”.

До кожного із завдань запропоновано 4 варіанти відповідей, серед яких є як і правильна, так і неправильна або частково правильна (неповна) відповідь. Правильною вважається та, що найповніше відповідає на поставлене запитання.

Поставте позначку (+) біля обраного Вами одного варіанта.

1. Виберіть з переліку визначення поняття “Олімпіада”:

А. Чотирирічний період між Олімпійськими іграми;

Б. Назва полісу Стародавньої Греції;

В. Ім'я однієї з дочок бога Зевса;

Г. Назва річки.

2. Вкажіть, чим нагороджували переможців античних Олімпійських ігор:

А. Золотою медаллю; Б. Вінком з гілок оливи;

В. Вінком з гілок лавра; Г. Вінком із селери.

3. Назвіть засновника сучасного олімпійського руху:

А. Вільям Брукс; Б. П'єр де Кубертен;

В. Анрі-Мартін Дідон; Г. Олексій Бутовський.

4. Вкажіть, як звучить олімпійське гасло:

А. “Швидше, вище, сильніше”; Б. “У здоровому тілі – здоровий дух”;

В. “Головне не перемога, а участь”; Г. “Вище, сильніше, швидше”.

5. Вкажіть, що символізують олімпійські кільця:

А. Об'єднання в олімпійському русі п'яти континентів і зустріч атлетів усього світу на Олімпійських іграх;

Б. Об'єднання країн – засновниць Олімпійських ігор;

В. Об'єднання найсильніших країн світу;

Г. Об'єднання національних олімпійських комітетів країн-лідерів олімпійського руху.

6. Вкажіть покарання, яке чекає на атлета у разі виявлення вживання допінгу:

Продовження Додатку Б

А. Дискваліфікація;

Б. Грошовий штраф;

В. Судове переслідування;

Г. Відсторонення від участі у конкретних змаганнях.

7. Вкажіть, чемпіонами Олімпійських ігор з якого виду спорту є: Віра Крєпкіна, Віктор Цибуленко, Микола Авілов, Валерій Борзов, Юрій Білоног, Юрій Сєдих, Тетяна Самоленко, Сергій Бубка, Наталія Добринська:

А. З легкої атлетики; Б. З велосипедного спорту;

В. З гандболу; Г. З гімнастики.

8. Назвіть верховну владу в олімпійському русі:

А. Міжнародна олімпійська академія;

Б. Міжнародний олімпійський комітет;

В. Міжнародна асоціація спортивних федерацій;

Г. Міжнародний олімпійський конгрес.

9. Назвіть довжину марафонської дистанції:

А. 42 км 195 м; Б. 42 км; В. 42 км 147 м; Г. 42 км 100 м.

10. Вкажіть, яку фізичну якість розвиває біг на короткі дистанції:

А. Витривалість; Б. Швидкість; В. Гнучкість; Г. Силу.

11. Позначте характеристику бігу по дистанції:

А. Старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування;

Б. Старт, біг по дистанції, фінішування;

В. Стартовий розгін, фінішування;

Г. Старт, стартовий розгін, біг по дистанції.

12. Вкажіть, як називаються легкоатлетичні стрибки через горизонтальну перешкоду:

А. У довжину; Б. У висоту;

В. У глибину; Г. Опорний стрибок.

Продовження Додатку Б

13. Вкажіть назву спеціального взуття легкоатлета:

А . Бутси; Б. Шиповки; В. Кросівки; Г. Кеди.

14. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття «калланетика»:

А. Гімнастика статичних вправ;

Б. Гімнастика з професійною направленістю;

В. Атлетична гімнастика;

Г. Ритмічна гімнастика.

15. Вкажіть, як називається комплекс заходів, спрямованих на забезпечення безпеки у процесі виконання вправ:

А. Страховка; Б. Допомога;

В. Медичне забезпечення; Г. Контроль за виконанням вправ.

16. Вкажіть, як називають відстань між учнями, які стоять у колоні:

А. Інтервал; Б. Дистанція; В. Фланг; Г. Стрій.

17. Вкажіть фізичну якість, розвитку якої сприяє ходьба по гімнастичній лаві з високим підніманням стегна, руки в сторони:

А. Швидкість; Б. Координація; В. Гнучкість; Г. Сила.

18. Вкажіть вправи, що належать до акробатичних вправ:

А. Вис на перекладині; В. Багатоскоки;

Б. Перекид уперед; Г. Опорний стрибок.

19. Назвіть спортивний снаряд, через який виконують опорні стрибки:

А. Гімнастична перекладина; Б. Гімнастична скакалка;

В. Гімнастичний козел; Г. Гімнастична палиця.

20. Вкажіть вправи, які належать до вправ на профілактику та корекцію порушень постави:

А. Вправи з гімнастичною палицею; Б. Стрибки у довжину з місця;

В. Піднімання тулуба в сід; Г. Стрибки через скакалку.

21. Слово “гімнастика” походить від грецького *gymnazo*. Вкажіть, що це означає:

Продовження Додатку Б

А. “Тренуюся, вправляюся”; Б. “Прогулянка, подорож”;

В. “Вдосконалююсь, тренуюсь”; Г. “Загартовуюсь, відпочиваю”.

22. Вкажіть, яким не буває туризм за засобом пересування:

А. Пішохідним; Б. Кінним; В. Екологічним; Г. Велосипедним.

23. Виберіть визначення поняття “здоров'я”:

А. Стан, за якого відсутні захворювання;

Б. Стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя;

В. Стан, за якого відсутні фізичні вади;

Г. Стан доброго настрою.

24. Назвіть суб'єктивні показники, що інформують про стан організму:

А. Настрій, бажання займатися фізичними вправами, апетит, сон;

Б. Життєва ємність легенів, апетит, сон;

В. Зріст, маса тіла, апетит, сон;

Г. Частота серцевих скорочень, тиск, життєва ємність легенів.

25. Вкажіть систему органів, якій належить виключне значення у процесі оволодіння руховими діями:

А. Нервова система; Б. Серцево-судинна система;

В. Опорно-рухова система; Г. Ендокринна система.

26. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття “фізична підготовленість”:

А. Цілеспрямоване засвоєння рухів і розвиток фізичних якостей, необхідних для виконання певного виду діяльності людини (професійної або спортивної);

Б. Високі результати у професійній і спортивній діяльності;

В. Високий рівень працездатності у будь-якій сфері діяльності;

Г . Здатність до тривалої роботи.

27. Виберіть визначення поняття «витривалість»:

А. Здатність людини протистояти втомі;

Б. Здатність людини долати довгі дистанції;

Продовження Додатку Б

В. Здатність людини тривалий час виконувати будь-яку роботу;

Г. Здатність людини утримувати рівновагу.

28. Вкажіть, як називається звичне положення тіла при сидінні, стоянні, ходьбі та інших видах діяльності, яке людина приймає без зайвого м'язового напруження:

А. Постава; Б. Плоскостопість;

В. Лордоз; Г. Кіфоз.

29. Вкажіть, як називається вправа, що включає ходьбу по гімнастичній лаві з високим підніманням стегна, руки в сторони:

А. На рівновагу; Б. На координацію рухів;

В. На гнучкість; Г. На поставу.

30. Назвіть ефективний засіб задоволення рекреаційних потреб: оздоровлення, пізнання, відновлення продуктивних сил людини:

А. Туризм; Б. Тріатлон;

В. Бодибілдинг; Г. Марафон.

31. Вкажіть, як можна подолати умовну річку:

А. За допомогою траверсу схилу;

Б. За допомогою навісної переправи;

В. За допомогою жердин;

Г. За допомогою купин.

32. Вкажіть спосіб плавання, найефективніший у корегуванні дефектів постави:

А. Брас; Б. Батерфляй;

В. Кроль на спині; Г. Кроль на грудях.

33. Вкажіть, якою частиною ноги здійснюють удар по воротах з короткої відстані або передачу на коротку відстань у футболі:

А. Внутрішньою стороною стопи;

Б. Середньою частиною підйому;

В. Зовнішньою частиною підйому;

Продовження Додатку Б

Г. Носком.

34. Дайте визначення поняття “гігієна”:

А. Наука про здоров'я;

Б. Наука про чистоту;

В. Наука про загартування;

Г. Наука про активний відпочинок.

35. Вкажіть основний засіб фізичного виховання:

А. Фізичні вправи; Б. Сонячні і повітряні ванни;

В. Раціональне харчування; Г. Здоровий сон.

36. Вкажіть, на що спрямований здоровий спосіб життя:

А. На збереження і зміцнення здоров'я;

Б. На підвищення професійної майстерності;

В. На сприяння доброму настрою;

Г. На підвищення ЧСС.

Додаток В

“Анкета для виявлення в студентів рівня розвитку рефлексії до занять фізичними вправами”

Шановний студенте!

Уважно прочитайте кожне з наведених в анкеті тверджень. Виберіть одне, що найбільше підходить для Вас та підкресліть його.

Дякуємо за щирі та відверті відповіді!

1. Після закінчення участі в будь-якому важливому для мене спортивно-масовому заході (змагання, тренування, самостійне заняття фізичними вправами чи навчальне заняття з предмету “Фізичне виховання”), перш ніж зайнятись іншими справами, я в подумках повертаюсь до нього, щоб: 1) оцінити його сумісність з моїми завданнями та інтересами; 2) не тільки оцінити, але і виявити свої помилки при виконанні; 3) не задумуюсь про зроблене, а одразу ж переключаюсь на вирішення нових проблем.

2. Щоб не сталось, я рідко сумніваюсь у тому, що моїх знань і досвіду достатньо для самостійних занять фізичними вправами : 1) так; 2) інколи я розумію, що мені варто було б чомусь підучитись; 3) кожного разу, коли я зіштовхуюсь з труднощами, я розумію, що недостатньо підготовлений для їх вирішення.

3. Сумніви в правильності своїх дій при виконанні фізичних вправ: 1) не характерні для мене; 2) спонукають контролювати і оцінювати свої дії; 3) виникають у ході справи самі собою у вигляді запитань і спонукають до пошуку відповідей на них.

4. У мене викликають повагу спортсмени, які зазнавши невдачі, не пояснюють все невезінням і збігом обставин, а шукають причину в собі: 1) так; 2) не зовсім так; 3) вони не зовсім праві, оскільки багато що залежить від обставин.

5. Зазвичай, я контролюю та оцінюю кожен свій крок при вирішенні проблемних ситуацій, що пов’язані з участю в спортивно-оздоровчій

діяльності: 1) ні; 2) так; 3) не тільки контролюю та оцінюю, але і намагаюсь зробити корисні висновки на майбутнє.

6. Я задумаюсь про те, “Хто Я такий, який рівень моєї фізичної культури?”, “Чим Я відрізняюсь від інших?”, “ Що необхідно зробити, щоб стати кращим?”, і коли я відчуваю незадоволеність після цих питань, я намагаюсь частіше робити спроби займатись фізичними вправами (спортом): 1) частіше за інших; 2) час від часу, як і мої друзі; 3) у крайньому випадку.

7. Завершивши ту чи іншу справу, я зазвичай міркую про те, які помилки були допущені мною, і що потрібно зробити, щоб уникнути їх в подальших діях: 1) так; 2) не зовсім так; 3) ні.

8. У моєму житті зустрічаються моменти, коли я замислююсь про те, чи достатньо я готовий до вирішення тих завдань, що взяв на себе: 1) дуже рідко; 2) як і більшість людей; 3) постійно.

9. Коли мої друзі озвучують свої нові ідеї, щодо занять спортом, я: 1) тільки вислуховую їх; 2) не тільки вислуховую, але і оцінюю їх, чи можуть вони посприяти у вирішенні проблем; 3) не тільки оцінюю, але і критикую їх та намагаюсь передбачати їхню корисність у подальшому.

10. Я відношуся до людей, які вчаться і ростуть не на своїх, а на чужих помилках: 1) так, свої помилки я ретельно аналізую і стараюся не повторювати; 2) буває, що мої помилки повторюються; 3) мої помилки нічому мене не вчать.

11. При невдачі я зазвичай: 1) стараюсь скоріше забути і переключаюся на інші справи; 2) зупиняюся на оцінці її масштабу, аналізую наскільки задумане співпадає з отриманим результатом; 3) розглядаю всі можливі причини і способи усунення.

12. Друзі вважають, що я не в змозі критично оцінювати самого себе: 1) так, вони праві; 2) інколи я буваю самокритичний; 3) вони помиляються, мені притаманне критичне ставлення до себе як особистості.

13. Я скоріше погоджусь з ідеями, що сказані відомими людьми, ніж буду намагатися суперечити їх: 1) так; 2) погоджусь, але тільки після того як вивчу,

Продовження додатку В

наскільки вони відповідають умовам і змісту проблемного питання; 3) погоджусь, якщо на основі критичного аналізу ідей переконуюся в їх істинності.

14. Мені здається, що нема змісту шукати причини своїх невдач у собі, оскільки багато що залежить від випадкового збігу обставин: 1) так; 2) не зовсім так; 3) ні.

Додаток Ґ. 1

Таблиця Ґ.1

Шкала оцінювання науково-педагогічними працівниками фізичної підготовленості студентів основного відділення (чоловіки, жінки)

Види випробувань	Стать	Нормативи, оцінки, бали					
		A	B	C	D	E	FX, F
Витривалість біг на 3000 м (хв.,с)	Ч	**100 -12,00** **95 -12,25** **90-13,00**	89-13,05 84-13,40 80-14,20	**79-14,30** **75-15,00** **70-15,30**	69-15,40 64-16,00 60-16,25	**59-16,30** **55-17,00** **50-17,30**	49-18,00 25-18,30 15-19,00
Біг на 2000 м	Ж	**100-9,40** **95-10,00** **90-10,25**	89-10,30 84-10,50 80-11,15	**79-11,20** **75-11,40** **70-12,05**	69-12,10 64-12,30 60-12,55	**59-13,00** **55-13,20** **50-13,45**	49-13,50 25-14,10 15-14,30
Біг на 1000 м	Ч	**100-3,30** **95-3,33** **90-3,35**	89-3,36 84-3,39 80-3,43	**79-3,44** **75-3,48** **70-3,52**	69-3,53 64-3,58 60-4,04	**59-4,05** **55-4,12** **50-4,20**	49-4,22 25-4,30 15-4,38
Біг на 500 м	Ж	**100-1,50** **95-1,52** **90-1,54**	89-1,55 84-1,57 80-2,00	**79-2,01** **75-2,05** **70-2,09**	69-2,10 64-2,14 60-2,19	**59-2,20** **55-2,26** **50-2,32**	49-2,34 25-2,40 15-2,45
Біг на 100 м (с)	Ч	**100-13,2** **95-13,4** **90-13,8**	89-13,9 84-14,1 80-14,3	**79-14,4** **75-14,6** **70-14,8**	69-14,9 64-15,1 60-15,4	**59-15,5** **55-15,7** **50-16,0**	49-16,1 25-16,3 15-16,5
	Ж	**100-14,8** **95-15,1** **90-15,5**	89-15,6 84-15,9 80-16,3	**79-16,4** **75-16,8** **70-17,2**	69-17,3 64-17,7 60-18,1	**59-18,2** **55-18,6** **50-19,0**	59-19,1 55-19,5 50-20,0
Човниковий біг 4*9 м	Ч	**100-8,7** **95-8,8** **90-9,1**	89-9,2 84-9,4 80-9,5	**79-9,6** **75-9,8** **70-9,9**	69-10,0 64-10,2 60-10,3	**59-10,4** **55-10,5** **50-10,7**	59-10,8 55-11,2 50-11,5
	Ж	**100-10,1** **95-10,2** **90-10,5**	89-10,6 84-10,8 80-10,9	**79-11,0** **75-11,1** **70-11,3**	69-11,4 64-11,6 60-11,7	**59-11,8** **55-11,9** **50-12,0**	59-12,1 55-12,5 50-12,7
Стрибок у довжину з	Ч	**100-260** **95-253**	89-243 84-240	**79-232** **75-225**	69-217 64-210	**59-203** **55-196**	59-189 55-182

Продовження таблиці додатку Ґ. 1

місця (см)		**90-246**	80-233	**70-218**	60-204	**50-190**	50-180
	Ж	**100-210**	89-199	**79-189**	69-179	**59-169**	49-159
		95-205	84-195	**75-185**	64-175	**55-165**	25-149
		90-200	80-190	**70-180**	60-170	**50-160**	15-140
Гнучкість	Ч	**100-22**	89-18	**79-15**	69-12	**59-9**	49-6
		95-20	84-17	**75-14**	64-11	**55-8**	25-3
		90-19	80-16	**70-13**	60-10	**50-7**	15-0
	Ж	**100-22**	89-18	**79-15**	69-12	**59-9**	49-6
		95-20	84-17	**75-14**	64-11	**55-8**	25-3
		90-19	80-16	**70-13**	60-10	**50-7**	15-0
Підтягування	Ч	**100-16**	89-13	**79-10**	69-7	**59-4**	49-2
		95-15	84-12	**75-9**	64-6	**55-4**	25-1
		90-14	80-11	**70-8**	60-5	**50-3**	15-1
Піднімання в сід за 1 хв	Ч	**100-55**	89-48	**79-42**	69-37	**59-32**	49-27
		95-52	84-45	**75-40**	64-35	**55-30**	25-24
		90-49	80-43	**70-38**	60-33	**50-28**	15-20
	Ж	**100-49**	89-44	**79-39**	69-35	**59-30**	49-24
		95-47	84-42	**75-38**	64-33	**55-28**	25-21
		90-45	80-40	**70-36**	60-31	**50-25**	15-17
Згинання і розгинання рук (р)	Ч	**100-44**	89-38	**79-31**	69-26	**59-21**	49-15
		95-42	84-35	**75-29**	64-24	**55-19**	25-14
		90-40	80-33	**70-27**	60-22	**50-17**	15-12
	Ж	**100-27**	89-23	**79-19**	69-15	**59-11**	49-6
		95-25	84-21	**75-17**	64-13	**55-9**	25-4
		90-24	80-20	**70-16**	60-12	**50-8**	15-2

Додаток Д

Навчально-тематичний план

навчального спецкурсу "*Здоров'я як цінність і ресурс у житті людини*"

Назва теми	Лекц.	Семін.
Здоров'я як системне поняття та чинники, що впливають на його стан		2
Роль рухової активності у здоров'язберігаючій діяльності особистості		2
Здоровий спосіб життя. Його значення для здоров'я та працездатності студентської молоді	2	
Фактори зниження життєдіяльності, шкідливі звички та їх усунення.	2	
Значення фізичних вправ для людини в різні періоди розвитку цивілізації	2	
Значення занять спортом для всіх для організму людини	2	
Принципи побудови заняття оздоровчого характеру	2	
Основні фізіологічні показники, що слугують базою для самоконтролю в заняттях спортом для всіх	2	
Вплив йоги як елемента занять спортом для всіх на стан здоров'я людини	2	
Бхастрика – дихальна гімнастика для пробудження всього організму	2	
"Сурья Намаскар" як комплекс загально-розиваючих вправ для всесторонньої фізичної підготовки організму	2	
Всього годин	18	4

ЗМІСТ

навчального спецкурсу "*Здоров'я як цінність і ресурс у житті людини*"

Семінарське заняття № 1. Здоров'я як системне поняття та чинники, що впливають на його стан

1. Сутність поняття «здоров'я» та «здоровий спосіб життя».
2. Цінність здоров'я, його основні детермінанти.
3. Шкідливі звички і те, що погіршує стан здоров'я.

Семінарське заняття № 2. Роль рухової активності у здоров'язберігаючій діяльності особистості.

1. Рухова активність – головна ознака життя.
2. Добова норма рухової активності для хорошого самопочуття.

Продовження додатку Д

3. Поєднання рухової активності із природніми засобами загартування (сонце, повітря, вода).

4. Рухова активність як метод пізнання власних рухових можливостей.

Тема 1. Здоровий спосіб життя. Його значення для здоров'я та працездатності студентської молоді

Фактори здорового способу життя; бажання бути здоровим – природне явище, а фізичні вправи – перший шлях до нього; можливості і схильності як важливий фактор у виборі направленості спортивно-оздоровчих занять.

Тема 2. Фактори зниження життєдіяльності, шкідливі звички та їх усунення.

Гіподинамія, надвірна вага та ожиріння як одні з найвагоміших факторів, що негативно впливають на якість життя (А. Кетле); наркоманія і причини її поширення серед молоді (Американські лікарі Ясковіц і Осносс); алкоголізм та фактори захисту від нього.

Тема 3. Значення фізичних вправ для людини за античних часів.

Зародження перших термінів з фізичного виховання і спорту у Стародавній Греції, а саме: "гімнаст", "стадіон", "атлетика"; система виховання у Стародавній Греції, що формувалась на основі поєднання розумової, естетичної та фізичної освіти; важливість фізичного розвитку у державотворенні Стародавнього світу (Перікл).

Тема 4. Значення фізичних вправ і занять спортом для всіх для організму людини

Рух – основа здоров'я та перше лікарство від всяких недуг; найбільш загальними факторами, які обумовлюють раціональний вплив фізичних вправ, є педагогічно правильна організація заняття, доцільність методики навчання і виховання; фізичні вправи і заняття спортом для всіх – це основні доступні засоби для формування здорового способу життя студентської молоді.

Тема 5. Принципи побудови заняття оздоровчого характеру

Головне завдання при заняттях фізичними вправами - зміцнення і збереження здоров'я; основні помилки при самостійній організації самостійних спортивно-оздоровчих занять є такі: некоректний вибір засобів, нераціональне поєднання вправ різної напрямленості під час комплексного, несистематичне застосування окремих засобів фізичного тренування, недостатнє або надмірне дозування фізичного навантаження; до принципів оздоровчого фізичного тренування належать наступні: систематичні, послідовності, комплексне застосування засобів різної спрямованості індивідуальності, позитивний психоемоційний настрій під час виконання фізичних вправ.

Продовження додатку Д

Тема 6. Основні фізіологічні показники, що слугують базою для самоконтролю в заняттях спортом для всіх

Особливості організації самоконтролю при заняттях спортом для всіх; фізіологічні особливості організму людини, що слугують показником внутрішнього стану; об'єктивні та суб'єктивні методи контролю за станом організму; частота серцевих скорочень, частота дихання та артеріальний тиск – критерії при визначенні фізичних навантажень.

Тема 7. Вплив йоги як елемента занять спортом для всіх на стан здоров'я людини

Історичні передумови появи йоги у системах оздоровлення; мета та принципи від занять йогою; головна ознака занять йогою; особливості організації таких занять; переваги та протипоказання для занять йогою; асани (вправи), основне їх призначення та відчуття при їх виконанні; різні частини тіла та асани для покращення їх функціональності.

Тема 6. Бхастрика – дихальна гімнастика для пробудження всього організму

Дихання – природній безумовний рефлекс; бхастрика як вид пранаяма (дихальних вправ), що розуміється як дихання діафрагмою; особливості впливу "бхастрики" на організм людини; протипоказання та застереження при виконанні комплексу дихальної гімнастики "бхастрика".

Тема 7. "Сурья Намаскар" як комплекс ЗРВ для всестороннього фізичного розвитку організму

Рухова активність – ключовий елемент рівня фізичного розвитку; особливості впливу комплексу гімнастичних вправ «Сурья намаскар» на організм людини; значення комплексу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Айенгар Б. К. С. Свет жизни: йога / Б. К. С. Айенгар. – М. : Фэшн Букс, 2007. – 224 с.

2. Булатова М. М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. М. Булатова, О. Т. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – №1. – С.3 – 9.

3. Вишнудэвананда С. Йога. Полное иллюстрированное руководство / Свами Вишнудэвананда. – М. : София, 2010. – 352 с.

4. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Л. П. Долженко. – К., 2007. – 21 с.

5. Дутчак М. В. Методологія формування системи спорту для всіх в Україні / М. В. Дутчак // Матеріали Другої міжнародної науково-теоретичної конференції кафедри соціально-гуманітарних дисциплін "Парадигма здорового способу життя: духовні та фізичні компоненти". – К., 2010. – С.33–38.

Продовження додатку Д

6. Европейская хартия по борьбе с ожирением. – Копенгаген: Европейский региональный офис ВОЗ, 2006. – 7 с.
7. Эллсоуорт А. Анатомия йоги / А. Эллсоуорт. – М. : Эксмо, 2011. – 160 с.
Егорова Н. В. Детский фитнес в системе дополнительного образования / Н. В. Егорова, Е. Ю. Андриянова // Вестник спортивной науки. – 2011. –№ 4. – С. 66–69.
8. Касацька Т. Організація фізичного виховання студентів засобами оздоровчого фітнесу / Т. Касацька, С. Гейченко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2012. – С. 142–145.
9. Кириченко Т. Мотивація до здорового способу життя студентської молоді в процесі фізкультурно-оздоровчих занять / Т. Кириченко, Т. Кириченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 80–82.
10. Крендєлєва В. У. Асани хатха-йоги у вирішенні проблеми остеохондрозу в фітнес-програмі / В. У. Крендєлєва, Т. М. Цибух, М. М. Цибух // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – 2005. – № 24. – С. 77–81.
11. Кукалев С. В. Йога: учебник для начинающих / С. В. Кукалев// – Ростов-н/Д. : Феникс, 2011. – 346 с.
12. Лайделл Л. Новая книга по йоге: поэтапное руководство / Л. Лайделл , Н. Рабинович, Г. Рабинович. – М. : ФАИР, 2011. – 192 с.
13. Микитюк О. Формування культури здоров’я студентів в умовах модернізації навчально-виховного процесу / О. Микитюк, О. Шиян // Фізична активність, здоров’я і спорт. – 2011. – № 2. – С. 73 – 80.
14. Орлова Л. Самые лучшие оздоровительные системы: йога, дыхание, позвоночник / Л. Орлова// – Минск. : Харвест, 2009. – 480 с.
15. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.
16. Плачинда Т. С. Педагогічні умови стимулювання активності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до фізкультурної діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 “Теорія та методика професійної освіти” / Т. С. Плачинда. – Кіровоград, 2008. – 25 с.
18. Показники здоров’я населення та використання ресурсів охорони здоров’я в Україні за 2008–2009 роки : статистичний довідник. – К. : МОЗ, Центр медичної статистики Міністерства охорони здоров’я України, 2010. – 330 с.
19. Про стан здоров'я сучасних школярів // LIKAR INFO, 5 грудня 2008 р. Режим доступу до джерела:
http://www.likar.info/news/17379/
20. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О. М. Степанов. – К.: Академвидав, 2006. – 424 с.
21. Резніченко Ю. Г. Порушення стану здоров’я дітей раннього віку великого промислового міста та медичні шляхи його корекції [Електронний ресурс]/ Ю. Г. Резніченко, Г. І. Резніченко // Здоровье ребенка: електрон. наук. фах. вид. –2006. – № 2(2). – Режим доступу до журналу: http://pediatric.mif-ua.com/archive/issue-922/article-943.
22. Сичова Т. В. Інноваційні технології зміцнення здоров’я студенток у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту :

Продовження додатку Д

24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Т. В. Сичова. – Львів, 2012. – 20 с.
23. Твеліна А. Мотивація та інтерес до занять з фітнесу студентів спеціальності “Фізична культура” / А. Твеліна, Г. Тарасова // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Львів, 2008. – Вип. 12, т. 4. – С. 218–221.
24. Тимошенко В. В. Роль валеологічної освіченості педагогів у формуванні культури здоров’я студентів / В. В. Тимошенко // Наукові записки. – 2010. – Вип. 90. – С. 231−236.
25. Толчєва Г. В. Організація тренувальних занять хатха-йогою зі студентами вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної роботи / Г. В. Толчєва // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 191 – 194.
26. Шивананда С. Новый взгляд на традиционную йога-терапию / С. Шивананда. – М. : ООО Изд-во “София”, 2012. – 320 с.
27. Ядвіга Ю. П.Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу економічного профілю в період трансформації вищої освіти України в європейський простір : автореф. дис.. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Ю. П. Ядвіга. – К., 2011. – 20 с.

Додаток Ж

Рекомендації до проведення занять запропонованої структурно-логічної моделі готовності студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання

Додаток Ж. 1

Комплекс дихальної ранкової гімнастики “Бхастрика” в якості комплексу спеціальних вправ у підготовчій частині заняття з дисципліни “фізичне виховання” та як щоденна, самостійна, ранкова дихальна гімнастика

Здається, що немає нічого легшого і природнішого для людини, як дихати. Проте ми насправді недооцінюємо важливість цього процесу. Від того як ми дихаємо, залежить не лише наше здоров’я, а й фізичний стан та інтелектуальний розвиток. Особливо цікавим є те, що людина може навчитися керувати процесом дихання, а значить омолодити і зміцнити свій організм, розпрощатися з багатьма захворюваннями, подовжити тривалість життя.

Йогівська техніка дихання “Бхастрика” являється однією з найпростіших і високоефективним технік, що використовуються як ранкова дихальна гімнастика, основною метою якої є приведення організму в тонус на весь день.

Термін “bhastrika” перекладається як “ковальський міх”, що при виконанні це і нагадує.

Положення тіла при виконанні Бхастрики повинне бути зручним. Цей комплекс можна виконувати в положенні стоячи або сидячи з прямою спиною, очі закриті, руки розташовані на ногах – долонями до бедер.

Поза, в якій виконується зазначена техніка дихання відображена на рисунку 1.

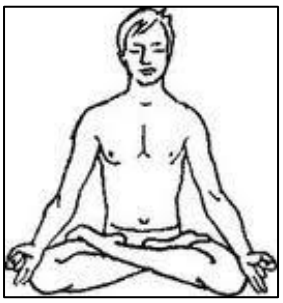


Рис. 1. Поза для виконання комплексу дихальної гімнастики

Продовження до додатку Ж.1.

Спочатку виконується повільний глибокий вдих. Потім потрібно швидко і з силою видихнути повітря через ніс, і відразу після цього вдихнути з тією ж силою, в результаті виходить серія ритмічних вдихів і видихів, однакових по силі і швидкості виконання. На видиху, живіт втягується і діафрагма скорочується. На вдиху, діафрагма розслаблюється і живіт випинається вперед. Виконавши один цикл, потрібно глибоко вдихнути і затримати повітря на 7 – 10 секунд, після чого спокійно і плавно видихнути.

Виконавши перший цикл (10 дихальних рухів), слід розслабитися, очі залишаються закритими, і зосередити увагу на звичайному плавному диханні.

У якості ранкової гімнастики, на заняття бхастрикою достатнім буде затрачати щодня близько 5 – 10 хвилин.

Особливості виконання:

- вдих виконується інтенсивно, супроводжується опусканням діафрагми і у відповідності зниженням тиску повітря в легенях;
- дихання повинне бути тільки через ніс.

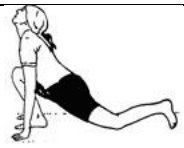
Додаток Ж.2

Таблиця Ж.1

Комплекс йоги для початківців “Сурья намаскар” в якості комплексу загально-розвиваючих вправ у підготовчій частині заняття з дисципліни “фізичне виховання”

Назва асани	Призначення	Опис виконання вправи	Зображення асани	Вірогідні помилки	Обережне виконання при любих формах:
Пранама-сана (поза молитви)	Знизити частоту дихання за рахунок його якості	В. П. – О. С. (з’єднати стопи так, щоб п’ятки і пальці ніг торкалися між собою; пальці ніг “розтопирити” і притиснути до поверхні підлоги; підтягнути коліна вверх, напружити чотирьохголові м’язи бедер; максимально випрямити спину; голову злегка наклонити вперед, потилиця направлена строго вверх; плечі відвести назад і опустити вниз; куприк потягнути вниз; лобкову кістку вверх; в подумах “розтягнути” хребет від потилиці до куприка); 1 – махом рук через сторони з’єднати долоні перед грудьми (очі закриті, тіло розслаблене, дихання повне, розслаблене).		- нерівномірне розприділення ваги тіла; - повне розслаблення м’язів живота.	- патології легень; -серцево-судинних захворюваннях;
Хаста уттанасана (нахил назад)	Розтягнення м’язів спини, рук, ніг	В. П. – Пранамасана. 1 – з вдихом, рух руками вверх на ширину плечей, долонями назовні (прогнутись в грудному відділі, відвести голову назад; в позі знаходитись на затримці дихання); 2 - В. П., повний видих (для обтяження – виконувати з закритими очима).		- сильна напруга м’язів шиї, пресу, попереку, ягодиць; - затримка повітря не за допомогою м’язів черевного пресу і грудної клітки; - нахил за рахунок поперекового відділу хребта.	захворюваннях хребта
Уттанасана (нахил вперед)	Розтягнення хребта і задніх м’язів стегон з одночасним “припливом” крові до голови і рук	В. П. – хаста уттанасана. 1 – нахил тулуба вперед, руки вниз паралельно одна одній, повних видих (при нахилі руки опустити долонями до підлоги; спина пряма; коліна підтягнуті (м’язи напружені) 2 – вдих, піднімання тулуба в О. С.		- не правильне дихання; - згинання у колінах.	Протипоказань немає
Ашва санчалана-сана (поза вершника)	Розкриття кульшових суглобів	В. П. – уттанасана. 1 – з вдихом відведення правої ноги назад, на носок, пальці рук паралельно на			

Продовження таблиці додатку Ж.1

		підлозі біля лівої стопи (таз подати вперед; куприк підтягнути вниз, лобкову кістку вверх; голова дещо нахилена назад, погляд спрямований вверх; в позі на затримці дихання після вдиху; вдих, затримка і видих рівні між собою за тривалістю)		- куприк не опущений вниз; - неправильне дихання.	- защемлення нервових закінчень нижнього відділу хребта; - пупкова та пахова грищі.
Парватасана (поза гори)	Витягування хребта, розтягнення м'язів ніг, рук	В. П. – Ашва санчалавасана. 1 – з видихом перенесення лівої ноги назад до правої та підняття тазу вверх, голова між руками (носки ніг злегка розвернуті до середини – розслабляється поперековий відділ; одночасне піднімання тазу вверх та опускання голови вниз між руки до утворення "трикутника"). Для ускладнення опускати стопи повністю на підлогу		- не випрямлена спина; - згинання ніг в колінах; - не правильне дихання	- защемлення нервових закінчень нижнього відділу хребта; - пупкова та пахова грищі.
Аштанга намаскара (привітання восьма частинами тіла)	Збільшення рухомості хребта, особливо в шийному та грудному відділах	В. П. – з парватасана опустити тіло на підлогу, долоні на рівні грудей, ягодиці при-підняти, коліна на підлогу, впертись на носки; 1 – розігнути руки, вдих (потягнутись вверх, погляд спрямувати вверх і назад, в грудному відділі хребта прогнутись); 2 – зігнути руки, підборіддя, груди, коліна на підлогу, ягодиці припідняті, видих. 3 – В. П.		- не правильне дихання; - напруження в спині.	те ж саме як і в попередніх асанах
Урдхва мукха шванасана (собака мордою вверх)	Розтягнення передньої частини тулуба	В. П. – Аштанга намаскара 1 – вдих, розгинання рук з подачею тіла вперед (при розгинанні плавно відвести голову назад, прогнувшись в шийному відділі; вага тіла повністю переноситься на руки, коліна та бедра, таз		- сильний прогин у поперековому відділі; - розслаблені м'язи ягодиць.	- при гіпертонії, прогини в шийному відділі мінімальні або зовсім не застосовуються.

Продовження таблиці додатку Ж.1

		підлоги не торкається; в позі знаходиться після вдиху на затримці дихання			

Після асани Урдхва мукха шванасана, виконуються вправи у зворотньому напрямку. Виконуючи асану Ашва санчаланасана, де в першому колі випад здійснюється правою ногою назад, з опорою на ліву, у другому – все навпаки. Завдяки цьому комплекс буле здійснювати симетричний вплив на організм.

Додаток З

Рекомендації науково-педагогічним працівникам щодо проведення тренінгів згідно запропонованої структурно-логічної моделі залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання

Додаток З.1

Орієнтовна структура планування тренінгу

Частина заняття	Завдання	Вправи	Тривалість
Вступна	Створення сприятливого психологічного настрою у студентів. Вироблення, засвоєння правил роботи під час тренінгу. Створення ситуації рефлексії. Взаємодія між групою та учасником та навпаки.	Знайомство. Правило. Розминка. Очікування. Вправи на рефлексію.	15 хв. для тренінгу 1, 5 – 3 години
Основна	Оцінка рівня обізнаності студентів з проблеми, що розглядається. Зосередження уваги на основних питаннях та шляхах їх вивчення. Надання інформації. Формування нових знань, вмінь, навиків. Підведення підсумків.	Інтерактивні методи. Вправи на оцінку засвоєних знань, вмінь, навиків.	Розраховується відносно вступної і заключної частини як різниця часу.
Заключна	Підведення загальних підсумків. Оцінка результативності від тренінгу. Налаштування та звичне життя	Вправи на відновлення сил. Прощання	15 хв. для тренінгу 1, 5 – 3 години

Додаток З.2

Скорочений план тренінгу з формування рефлексивних здібностей до занять фізичними вправами

Тема: “Сутність поняття “рефлексія” і “рефлексивні здібності”. Їх значення для занять фізичними вправами”

Мета: формувати в учасників зацікавленість до вивчення теми, дати основні поняття.

Матеріали: фліп-чарт, папір, фломастери, маркери, стікери.

Загальна тривалість заняття: 80 хв.

Таблиця З.2.1

План-графік тренінгу

Час, хв.	Зміст роботи	Методи і вправи
15	Привітання, знайомство, визначення мети та завдання тренінгу, очікування учасників	Робота у великій групі; вправи, спрямовані на зняття напруги, на знайомство
40	Формування розуміння важливості рефлексивних здібностей у заняттях фізичними вправами	Робота у великій групі, міні-лекція, мозковий штурм
20	Ознайомлення з основними термінами поняття рефлексивних здібностей	Міні-лекція, мозковий штурм
5	Підведення підсумків заняття	Обговорення у великій групі

Таблиця З.2.2

Сценарій тренінгу

1	Знайомство, пригощання	10 хв.
2	Інформаційне повідомлення	5 хв.
3	Очікування	10 хв.
4	Мозковий штурм: “Що таке рефлексивні здібності в заняттях фізичними вправами?”	12 хв.
5	Командна робота: “Фактори впливу на рефлексію”	20 хв.
6	Інформаційне повідомлення: “Особливості розвитку рефлексивних здібностей під час занять фізичними вправами ”	10 хв.
7	Підведення підсумків заняття	5 хв.

УКРАЇНА
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ
58012, м.Чернівці, вул. Небесної сотні, 4Д, тел. (0372) 520058, факс (0372) 520058

6.10.2015 № 8115

Акт впровадження
результатів наукового дослідження Пожар І. Ю.
в практику навчального процесу студентів факультету педагогіки, психології та соціальної роботи «Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича»

Протягом 2012-2013 н. р. у навчально-виховному процесі студентів факультету педагогіки, психології та соціальної роботи Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича було впроваджено структурно-логічну модель залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання, розроблену Пожар І. Ю.

Назва пропозиції. Форма впровадження, її характеристика	Наукова новизна, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Матеріали для лекційних та практичних занять з навчальної дисципліни «фізичне виховання» для студентської молоді II курсу навчання.	Запропоновано структурно-логічну модель залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання. Рекомендується для використання у навчальному процесі вищого навчального закладу.	Впровадження структурно-логічної моделі у процес фізичного виховання (на матеріалі йоги) розробленої Пожар І. Ю., дозволило підвищити рівень готовності студентів до занять спортом для всіх

Завідувач кафедри фізичного виховання для гуманітарних факультетів — доц. В. О. Мужичок
Декан факультету фізичної культури та здоров'я людини — доц. Я. Б. Зорій
Проректор з наукової роботи та міжнародних зв'язків Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича — проф. П. М. Фочук

Міністерство освіти і науки України
Державний вищий навчальний заклад
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

вул. Шевченка, 57, м. Івано-Франківськ, 76018, тел. (0342) 75-23-51, факс (03422) 3-15-74
e-mail inst@pu.if.ua Код ЄДРПОУ 02125266

17.09.2015 № 01-15/03/1466

На № _____ від _____

Акт впровадження
результатів наукового дослідження Пожар І. Ю.
в практику навчального процесу студентів Педагогічного інституту ДВНЗ
«Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

На протязі 2012-2013 н.р. у навчально-виховному процесі студентів Педагогічного інституту ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» було впроваджено структурно-логічну модель залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання, розроблену Пожар І. Ю.

Назва пропозиції. Форма впровадження, її характеристика	Наукова новизна, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Матеріали для лекційних та практичних занять з навчальної дисципліни «фізичне виховання» для студентської молоді II курсу навчання.	Запропоновано структурно-логічну модель залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання. Рекомендується для використання у навчальному процесі вищого навчального закладу.	Впровадження структурно-логічної моделі у процес фізичного виховання (на матеріалі йоги) розробленої Пожар І. Ю., дозволило підвищити рівень готовності студентів до занять спортом для всіх

Проректор з наукової роботи ПНУ
ім. В. Стефаника, д. ф.-м. н., проф. А. В. Загороднюк

Декан факультету фізичного виховання
і спорту, канд. пед. н., проф. М. М. Соя

Завідувач кафедри фізичного виховання
канд. н. з фіз. вих. і с., доц. Р. І. Файчак