

Класичний приватний університет
Міністерство освіти і науки України
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

ГЛОБА ТЕТЯНА АНАТОЛІЇВНА

УДК 796.011.3-057.875 : 613

ДИСЕРТАЦІЯ
ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНА ТЕХНОЛОГІЯ СПОРТИВНО-
ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ
ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

24.00.02 – фізична культура,
фізичне виховання різних груп населення

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

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

Т. А. Глоба

Науковий керівник

Захаріна Євгенія Анатоліївна, доктор педагогічних наук, доцент

Запоріжжя – 2018

АНОТАЦІЯ

Глоба Т. А. Здоров'яформувальна технологія спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту (доктора філософії) за спеціальністю 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». – Класичний приватний університет, Запоріжжя, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2018.

Дисертаційну роботу присвячено підвищенню ефективності фізичного виховання студентської молоді на основі використання здоров'яформувальної технології. Мета дослідження полягала в теоретичному обґрунтуванні, розробленні та експериментальній перевірці здоров'яформувальної технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів з використанням засобів настільного тенісу, спрямованої на покращення показників фізичного та психоемоційного стану молоді, створення належних умов для залучення їх до рухової активності.

У вступі обґрунтовано актуальність роботи, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, розкрито наукову новизну та практичну значущість отриманих результатів, окреслено особистий внесок автора, наведено дані щодо апробації роботи та впровадження отриманих результатів у практику, зазначено кількість публікацій.

Проаналізовано підходи до підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді у сучасних умовах, визначено особливості організації процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти, розкрито парадигму спортивно-орієнтованого фізичного виховання на основі узагальнення вітчизняного та зарубіжного досвіду, а також можливості використання засобів видів спорту для здоров'яформування й фізичного вдосконалення студентської молоді. Здійснено аналіз специфіки

використання настільного тенісу у процесі спортивно-орієнтованого фізичного виховання.

Для вирішення мети та завдань наукової роботи обґрунтовано використання методів дослідження, їх адекватність об'єкту, предмету, описано організацію дослідження та контингент досліджуваних. Проведений теоретичний аналіз фахової літератури, настановчого й узагальненого фактичного матеріалу, сучасного практичного досвіду дали змогу розкрити актуальність дослідження, уточнити і конкретизувати мету, завдання і спрямованість педагогічного експерименту, розробити зміст комплексної програми дослідження, мотивів, інтересів і потреб студентів до занять з використанням засобів рухової активності, показників фізичного стану. Одним із основних методів дослідження був педагогічний експеримент. Констатувальний експеримент був запроваджений з метою отримання вихідних даних, що стали підґрунтям розробки здоров'яформувальної технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів з використанням засобів настільного тенісу. Антропометричні дослідження студентів проводились стандартним обладнанням за загальноприйнятими й уніфікованими методиками. Оцінювання показників фізичного здоров'я відбувалося за експерт-системою оцінки рівня соматичного здоров'я Г. Л. Апанасенка. Фізична підготовленість визначалися на основі рухових тестів і нормативів, рекомендованих для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України для здобувачів вищої освіти (18–20 років). Адаптаційний потенціал системи кровообігу визначався за методикою Р. М. Баєвського. Фізична роботодатність визначалася на основі показників проби Руф'є, розумова роботодатність та психологічний стан визначався за допомогою коректурних таблиць Шульте, Шульте-Горбова; оцінювання зорового аналізатора здійснювалася на основі визначення нижнього порога зорової чутливості, визначення ближньої і далекої точок ясного бачення; функціональний стан рухового аналізатора визначався на основі результатів проби Ромберга. Для дослідження простих і складних

сенсомоторних реакцій була використана методика та комп'ютерний діагностичний комплекс «Діагност-1М».

Для оцінювання рівня техніко-тактичної та спеціальної фізичної підготовленості студентів застосовувалися тести, рекомендовані експертами, фахівцями з настільного тенісу, а також ті, які використовуються у програмі для навчально-тренувальних груп першого і другого року підготовки. Соціологічні методи дослідження (анкетування) застосовували з метою визначення мотивів та інтересів до видів спорту, ставлення студентів до організації фізичного виховання у закладі вищої освіти. Проведено експертне оцінювання за методом переваги (ранжування) (як експерти були залучені 15 завідувачів кафедр фізичного виховання ЗВО різних регіонів України). Перетворювальний педагогічний експеримент проводився з метою оцінювання ефективності розробленої здоров'яформувальної технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів, тривалість якого становила один навчальний рік. Систематизація матеріалу і первинна математична обробка були виконані за допомогою таблиць Microsoft®Excel 2010.

До основних компонентів розробки здоров'яформувальної технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів було віднесено оцінювання ефективності організації занять студентів з фізичного виховання у ЗВО, мотивації до видів рухової активності, показників фізичного стану, фізичного здоров'я студентів ЗВО, фізичної підготовленості. Проведені дослідження дозволили виявити лімітуючі та стимулюючі чинники, що детермінують ефективність процесу фізичного виховання. Серед значимих факторів підвищення мотивації студентів до фізичного виховання фахівці зазначають впровадження здоров'яформувальних технологій спортивно-орієнтованого фізичного виховання.

Проведений аналіз ставлення студентів ЗВО до дисципліни «Фізичне виховання» продемонстрував індиферентне їх відношення до організованих занять. Хоча 79,5 % студентів стверджують, що їм подобається дисципліна

«Фізичне виховання», регулярно відвідують її тільки третина студентів. Основною причиною, що лімітує участь студентів у заняттях фізичним вихованням є те, що заняття не враховують їх інтересів та уподобань у видах рухової активності. Встановлено, що 55,17 % студентів взагалі не влаштовує зміст занять, 44,83 % частково влаштовує. Результати опитування науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання ЗВО України засвідчують необхідність кардинальних змін системи фізичного виховання закладів освіти та визначають їх спрямованість.

За результатами соціологічних досліджень встановлено, що високою популярністю серед студентів багатьох ЗВО користується настільний теніс, як вид рухової активності, що не потребує складної організації і матеріально-технічного оснащення.

Аналіз адаптаційного потенціалу системи кровообігу за методикою Р. М. Баєвського у дівчат дозволяє констатувати, що 66,7 % із них мають задовільний рівень адаптації, 33,3 % – мають напругу механізмів адаптації. У юнаків 99,3 % мають задовільний рівень. Дослідження рівня фізичної роботоздатності студентської молоді свідчить, що у 33,9 % дівчат та 50,3 % юнаків спостерігалася задовільний рівень. Середньостатистичні показники фізичної підготовленості у дівчат і юнаків знаходилися на рівні нижче середнього та низькому. Серед досліджуваного контингенту переважали особи з середнім рівнем фізичного здоров'я, в той же час, тільки незначна кількість студентів мали безпечний рівень здоров'я. Отримані дані констатувального експерименту, результати опитування науково-педагогічних працівників та студентів, аналіз наявних програм дозволили визначити необхідність обґрунтування та розроблення здоров'яформувальної технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентської молоді, спрямованої на покращення показників фізичного та психоемоційного стану молоді, створення належних умов для залучення їх до рухової активності

За узагальненими даними експертного оцінювання підходів до

формування здоров'я в процесі занять з фізичного виховання у ЗВО, особливостей впровадження технологій, анкетування студентів щодо ставлення до фізичного виховання на базі ЗВО визначено основні передумови розробки здоров'яформувальної технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів. Їх можна розділити на групи: особистісні (низький рівень мотивації до занять з фізичного виховання, несформованість потреби у систематичній здоров'яформувальній діяльності, особливості емоційно-вольової сфери студентів); соціальні (реорганізація змісту освіти з фізичного виховання у здоров'яформувальному, спортивно-орієнтованому напрямках; необхідність підвищення кваліфікації науково-педагогічних працівників); біологічні (недостатній рівень рухової активності студентів та показників їх фізичного стану); методичні (недостатня ефективність програмно-методичного забезпечення занять з фізичного виховання, невідповідність занять, що проводяться інтересам студентів, недостатній рівень теоретичної підготовленості студентів, неналежне використання інноваційних підходів, сучасної методології, популярних видів рухової активності під час занять, відмова від уніфікації та стандартизації при розробці програмного матеріалу, створення числа альтернативних видів занять, з урахуванням традицій, особливостей, матеріально-технічного та кадрового забезпечення ЗВО).

Алгоритм розробки включав послідовне вирішення таких завдань: відбір студентів до груп спортивно-орієнтованої спрямованості з настільного тенісу, теоретичне обґрунтування та розробка програми з використанням засобів настільного тенісу, оцінку ефективності запропонованої технології. Технологія містила такі етапи: організаційний, методичний, результативний. Практичною складовою розробки стала програма з використанням засобів настільного тенісу. Програма містила блок теоретичного та практичного матеріалу. З урахування особливостей викладання дисципліни «Фізичне виховання» у Дніпровському національному університеті імені Олеся Гончара програма розрахована на студентів 1–4 курсів навчання. Загальний обсяг

складає 396 годин. Програмний матеріал містить 8 розділів: теоретична підготовка, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, вивчення та удосконалення техніки та тактики гри у настільний теніс, інструкторська та суддівська практика, організація, проведення змагань, методика суддівства, участь у змаганнях, тестування. Програма містить модулі різної цільової спрямованості в річному циклі підготовки, що складають блоки вправ, які включають: засоби, що використовуються при проведенні підготовчої і заключної частин занять, засоби розвитку спеціальної координації, засоби спеціальної фізичної підготовки, засоби базової технічної і тактичної підготовки, засоби інтегральної підготовки.

Розроблено структуру комплексного контролю досягнень студентів на заняттях з фізичного виховання, що відповідає вимогам оцінювання вищої школи. Спрямоване використання рекомендованих засобів з урахуванням вимог професійно-прикладної фізичної підготовки, гігієнічних норм рухової активності та інтересу студентів до виду спорту суттєво вплинуло на ефективність процесу фізичного виховання у ЗВО.

Оцінка ефективності розробленої програми настільного тенісу здійснювалася нами відповідно до критеріїв ефективності, запропонованих експертами та у відповідності до рекомендованих у програмних документах підходів до оцінки рівня техніко-тактичної та спеціальної фізичної підготовленості студентів у перетворювальному педагогічному експерименті, тривалість якого склала один навчальний рік. Такий спеціалізований процес фізичного виховання з ознаками спортивного тренування впливає на показники функціональних систем, що забезпечують виконання основної спортивної вправи. Запропонована здоров'яформувальна технологія спортивно-орієнтованого фізичного виховання на основі використання засобів настільного тенісу позитивно впливає на рівень фізичного здоров'я студентів, показники їх фізичної підготовленості, рівень уваги, стан рухового і зорового аналізаторів, психологічний стан, розумову та фізичну роботоздатність, розвиток важливих в професійній діяльності психологічних

якостей, що дозволяє висловити пропозиції щодо підвищення ефективності системи фізичного виховання майбутніх фахівців технічної групи спеціальностей.

Результати проведеного дослідження підтвердили й доповнили вже відомі розробки, а також сприяли одержанню нових даних щодо проблеми, яка вивчалася. У процесі дослідження підтверджено наявні положення про недостатню ефективність традиційної організації процесу фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти у сучасних умовах; про доцільність застосування спортивно-орієнтованих технологій у практиці фізичного виховання студентської молоді, про високу популярність спортивних ігор серед студентського контингенту. Доповнено теоретичні відомості про стан нормативного і програмно-методичного забезпечення фізичного виховання студентської молоді у закладах вищої освіти і підходи, що потребують модернізації, доповнено і розширено дані про використання спортивно-орієнтованих технологій у фізичному вихованні студентської молоді. Розширено уявлення про соціально-педагогічні чинники, що впливають на вибір спрямованості занять студентів та на їхню ефективність. Підтверджено дані досліджень про недостатній рівень фізичної підготовленості студентської молоді, рівень фізичного здоров'я, показників фізичного стану. Дістали подальшого розвитку наукові дані щодо можливостей використання засобів настільного тенісу для покращення показників фізичного та психоемоційного станів, підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді.

Новими даними є теоретичне обґрунтування та розроблення здоров'яформувальної технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання з використанням засобів настільного тенісу для ефективнішого вирішення завдань залучення молоді до регулярних занять фізичними вправами, обґрунтування та розробка структури та змісту програми занять настільним тенісом; визначення критеріїв ефективності запропонованої програми та на цій основі розроблення структури комплексного контролю

досягнень студентів на заняттях з фізичного виховання. П'ятий розділ присвячено аналізу та узагальненню результатів дослідження.

Фактичний матеріал, що наведений у роботі, та зроблені на його основі узагальнення й висновки мають значення для підвищення ефективності процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти. Використання рекомендацій сприяло покращенню показників фізичного стану. Всі основні положення дисертації стали підґрунтям для вдосконалення навчальних дисциплін, які викладаються у Класичному приватному університеті, Дніпровському національному університеті імені Олеся Гончара.

Ключові слова: здоров'яформування, технологія, спортивно-орієнтоване фізичне виховання, студенти, заклади вищої освіти, настільний теніс.

Globa T. A. Health-improving technology of sport-centered physical education for students of higher education institutions. - Qualifying scientific work on the rights of the manuscript.

A dissertation submitted in fulfilment of the requirements for the academic degree of Candidate of Sciences in physical education and sport in speciality 24.00.02 «Physical Culture, Physical Education of Different Groups of the Population». – Classic Private University, Zaporizhzhia, National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, 2018..

The dissertation is devoted to increase of efficiency of physical education of student youth on the basis of the use of healthforming technology. The purpose of the study was to provide theoretical substantiation, development and experimental verification of healthforming technology of sports-oriented physical education of students using the means of table tennis, aimed at improving the indicators of physical and psycho-emotional state of youth, creating the appropriate conditions for their involvement in motor activity.

The introduction substantiates the relevance of the work, defines the purpose, task, object and subject of the research, discloses the scientific novelty and the practical significance of the results, outlines the author's personal

contribution, provides data on the approbation of the work and the implementation of the results in practice, the number of publications is indicated.

The approaches to improving the efficiency of physical education of student youth in modern conditions are analyzed, peculiarities of the organization of the process of physical education in higher education institutions are determined, the paradigm of sports-oriented physical education on the basis of generalization of domestic and foreign experience, as well as the possibility of using sports means for healthforming and physical improvement of student youth. The analysis of peculiarity of use of table tennis in the process of sports-oriented physical education is carried out.

To solve the goals and objectives of scientific work justified use of research methods, their adequacy of the object, subject, described the organization of the study and the contingent of the subjects. Conducted theoretical analysis of professional literature, instructive and generalized actual material, modern practical experience has made it possible to reveal the relevance of the research, to clarify and specify the purpose, task and direction of the pedagogical experiment, to develop the content of the comprehensive study program, motives, interests and needs of students to study using the means of motor activity, physical fitness indicators. One of the main methods of research was a pedagogical experiment. Contest experiment was introduced in order to obtain the initial data that became the basis for the development of healthforming technology sports-oriented physical education students using the means of table tennis. Anthropometric studies of students were conducted using standard equipment according to generally accepted and unified methods. The evaluation of physical health indicators was carried out by expert G. L.-Apanasenko, an expert-system for assessing the level of somatic health. Physical preparedness was determined on the basis of motor tests and standards recommended for the annual evaluation of physical preparedness of the population of Ukraine for applicants of higher education (18-20 years). Physical workability was determined on the basis of Ruffie's test data, mental working capacity and psychological state was determined using corrective tables of Schulte,

Schultz-Horbova; the evaluation of the visual analyzer was carried out on the basis of the definition of the lower threshold of visual sensitivity, the definition of the near and far points of a clear vision; The functional state of the motor analyzer was determined based on the results of the Romberg test. To study simple and complex sensorimotor reactions, the method and computer diagnostic complex Diagnost-1M was used.

To assess the level of technical and tactical and special physical fitness students used the tests recommended by experts, experts in table tennis, as well as those used in the program for training teams of the first and second year of training. Sociological methods of research (questionnaire) were used to identify motives and interests in sports, the attitude of students to the organization of physical education in a higher education institution. An expert evaluation was carried out using the method of superiority (ranking) (as experts were involved 15 heads of departments of physical education IHE of different regions of Ukraine). Transformational pedagogical experiment was conducted with the aim of assessing the effectiveness of the developed healthforming technology sports-oriented physical education students, the duration of which was one academic year. Material systematization and primary mathematical processing were performed using Microsoft®Excel 2010 tables.

The main components of the development of healthforming technology of sport-oriented physical education students was attributed to the evaluation of the effectiveness of the organization of classes of students of physical education in IHE, motivation to types of motor activity, physical fitness, physical health students, physical fitness. The conducted studies allowed to identify limiting and stimulating factors that determine the effectiveness of the process of physical education. Among the significant factors in increasing the motivation of students to physical education experts point out the introduction of healthforming technologies of sports-oriented physical education.

The analysis of the attitude of students to the discipline of physical education to discipline physical education demonstrated their indifferent attitude to

organized classes. Although 79.5% of students say they like physical education, only a third of students attend it regularly. The main reason limiting the participation of students in physical education classes is that classes do not take into account their interests and preferences in types of motor activity. It has been established that 55.17% of students do not suit the content of classes at all, 44.83% are partially satisfied. The results of the survey of scientific and pedagogical workers of the departments of physical education of the IHE of Ukraine testify to the need for fundamental changes in the system of physical education of educational institutions and determine their orientation.

According to the results of sociological researches, it has been established that high peculiarity among students of many IHEs enjoys table tennis as a type of motor activity that does not require complex organization and material and technical equipment.

Analysis of the adaptive potential of the circulatory system by the method of RM Baevsky in girls shows that 66.7% of them have a satisfactory level of adaptation, 33.3% have the stress of adaptation mechanisms. In boys, 99.3% have a satisfactory level. The study of the level of physical fitness of student youth shows that 33.9% of girls and 50.3% of boys have a satisfactory level. The average indicators of physical fitness in girls and boys were at a level lower than average and low. Persons with an average level of physical health prevail among the contingent in question, at the same time, only a small number of students had a safe level of health. The obtained data of the confirmatory experiment, the results of the survey of scientific and pedagogical workers and students, analysis of available programs made it possible to determine the necessity of the rationale and development of healthforming technology for sports-oriented physical education of students, aimed at improving the indicators of physical and psycho-emotional state of youth, creating the appropriate conditions for their attraction. to motor activity

According to the generalized data of the expert assessment of approaches to the formation of health in the process of physical education classes in the IHE, the peculiarities of the introduction of technologies, the questioning of students

regarding the attitude to physical education on the basis of the IHE, the main preconditions for the development of healthforming technology of sports-oriented physical education of students are determined. They can be divided into groups: personal (low level of motivation for physical education classes, lack of formation of the need for systematic healthformation activities, especially emotional and volitional students); social (reorganization of the content of education in physical education in the healthforming, sports-oriented areas, the need for advanced training of scientific and pedagogical workers); biological (insufficient level of motor activity of students and indicators of their physical condition); methodological (insufficient efficiency of programmed methodical provision of physical education classes, mismatches of students' interests, insufficient level of theoretical preparation of students, improper use of innovative approaches, modern methodology, popular types of motor activity during classes, refusal of unification and standardization during development program material, creation of number of alternative types of classes, taking into account traditions, features, logistical and staffing provision of IHE).

The development algorithm included a consistent solution to such tasks: the selection of students to the sports-oriented groups of table tennis, the theoretical substantiation and development of the program using the means of table tennis, evaluation of the effectiveness of the proposed technology. The technology contained the following stages: organizational, methodical, and effective. The practical part of the development was a program using the means of table tennis. The program contained a block of theoretical and practical material. Taking into account the peculiarities of teaching the discipline "Physical education" at the Dnipro National University named after Oles Honchar, the program is designed for students 1-4 years of studying. The total volume is 396 hours. The program material contains 8 sections: theoretical training, general physical training, special physical training, studying and improving techniques and tactics of table tennis, instructor and judge practice, organization, holding of competitions, methods of judging, participation in competitions, testing. The program contains modules of

different target orientations in the annual cycle of training, which comprise units of exercises, which include: the means used in the preparation and final parts of classes, means of development of special coordination, means of special physical training, means of basic technical and tactical training, means integral training.

The structure of complex control of achievements of students in physical education classes, which meets the requirements of higher school assessment, is developed. Directed use of the recommended means taking into account the requirements of professional-applied physical training, hygienic norms of motor activity and the interest of students in the sport significantly influenced the effectiveness of the process of physical education in the IHE. An assessment of the effectiveness of the developed table tennis program was carried out by us in accordance with the criteria of effectiveness proposed by the experts and in accordance with the recommended in the program documents approaches to assess the level of technical and tactical and special physical fitness of students in the transformational pedagogical experiment, which lasted one academic year. Such a specialized process of physical education with signs of sports training affects the performance of functional systems that ensure the implementation of the main sports exercise. The proposed healthforming technology of sports-oriented physical education on the basis of the use of table tennis equipment positively affects the level of physical health of students, indicators of their physical fitness, level of attention, state of motor and visual analyzers, psychological state, mental and physical capacity, development of important in the professional activity of psychological qualities, which allows to express suggestions on improving the efficiency of the physical education system of future specialists of technical rupees specialties. The results of the study confirmed and supplemented already known developments, as well as contributed to the acquisition of new data on the problem studied. In the course of the study, the existing provisions on the inadequate effectiveness of the traditional organization of the process of physical education of students in higher education institutions in modern conditions have been confirmed; about the expediency of using sports-oriented technologies in the

practice of physical education of student youth, about the high popularity of sports games among the student contingent. The theoretical data on the use of sports-oriented technologies in the physical education of student youth have been supplemented with the theoretical information on the state of normative and programmed-methodical provision of physical education of student youth in higher education institutions and approaches requiring modernization. The concept of socio-pedagogical factors influencing the choice of the orientation of students' studies and their effectiveness is expanded. The data of researches about insufficient level of physical preparedness of student's youth, a level of physical health, indicators of a physical condition are confirmed. Further scientific data on the possibilities of using table tennis equipment for improving the indicators of physical and psycho-emotional states, increasing the efficiency of physical education of student youth has been further developed.

New data is theoretical substantiation and development of healthforming technology of sports-oriented physical education using the means of table tennis for more effective solution of the tasks of involving young people in regular physical exercises, substantiating and developing the structure and content of the program of table tennis lessons; definition of the criterion of the effectiveness of the proposed program and, on this basis, development of a structure for the integrated control of achievements of students in physical education classes. The fifth section is devoted to the analysis and synthesis of the research results.

The actual material presented in the paper, and its general compilation and conclusions are important for improving the efficiency of the process of physical education in higher education institutions. The use of recommendations contributed to improved physical fitness. All the main provisions of the thesis became the basis for the improvement of the academic disciplines, which are taught in the Classic Private University, Dnipro National University named after Oles Honchar.

Key words: health improvement, technology, sport-centered physical education, students, higher education institutions, table tennis.

СПИСОК НАУКОВИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Захаріна ЄА, Глоба ТА. Використання засобів настільного тенісу в процесі фізичного виховання студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011;(4):73-6. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає в постановці завдань дослідження, визначенні методів та узагальненні даних. Внесок співавтора – допомога в проведенні дослідження.*

2. Глоба ТА. Сучасний стан організації занять з дисципліни «Фізичне виховання» вищих навчальних закладів III–IV рівня акредитації. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. 2015;129(1):60-3. Фахове видання України.

3. Глоба ТА. Відношення студентів вищих навчальних закладів до змісту занять з фізичного виховання у різних навчальних закладах України. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015;6(62):25-8. Фахове видання України.

4. Глоба ТА. Особливості програми занять для розвитку координаційних здібностей з використанням засобів настільного тенісу у студентів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016;3K2(71):94-8. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

5. Глоба Т, Захаріна Є. Передумови розробки спортивно орієнтованої технології фізичного виховання студентів закладів вищої освіти = Backgrounds of development of sports-oriented technology of physical health of students in higher education staff. Journal of Education, Health and Sport [Інтернет]. 2017;7(1):692-710. eISSN 2391-8306. Доступно:

<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/6276>. Стаття у науковому періодичному виданні Польщі, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає в постановці завдань дослідження, визначенні методів та узагальненні даних. Внесок співавтора – допомога в проведенні дослідження.*

6. Захаріна Є, Глоба Т. Секційна модель організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти (на прикладі настільного тенісу). Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Фізичне виховання і спорт. 2017;27:42-6. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в постановці завдань дослідження, визначенні методів та узагальненні даних. Внесок співавтора – допомога в проведенні дослідження.*

7. Захаріна ЄА, Глоба ТА. Переваги використання настільного тенісу у секційній роботі студентів з фізичного виховання. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018;3К(97):224-8. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає в постановці завдань дослідження, визначенні методів та узагальненні даних. Внесок співавтора – допомога в проведенні дослідження.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Глоба ТА. Проведення занять з фізичного виховання у ВНЗ зі студентами з використанням засобів настільного тенісу. В: Огаренко ВМ, редактор. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму: тези доповідей 3-ї Міжнар. наук.-практ. конф.; 2011 Жовт 13-14; Запоріжжя. Запоріжжя: КПУ; 2011. с. 43-4.

2. Глоба ТА. Впровадження занять з настільного тенісу в процес фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. В: Огаренко ВМ, редактор. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та

туризму: тези доповідей 4-ї Міжнар. наук.-практ. конф.; 2012 Жовт 18-19; Запоріжжя. Запоріжжя: КПУ; 2012. с. 38-9.

3. Глоба ТА. Координаційні здібності у процесі занять настільним тенісом студентів вищих навчальних закладів: теоретичний аспект. В: Огаренко ВМ, редактор. Модернізація загальної та професійної освіти в умовах глобального світу: тези доповідей Всеукр. наук.-практ. конф.; 2013 Бер 22-23; Запоріжжя. Запоріжжя: КПУ; 2013. с. 133-5.

4. Глоба ТА. Місце настільного тенісу в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. В: Актуальные проблемы физического воспитания и спорта, здорового образа жизни и профессионально-прикладной физической подготовки. Материалы Междунар. электронной науч.-практ. конф., посвященной памяти проф. Р.Т. Раевского; 2013 Апр 10; Одесса. Одесса: Букаев В.В.; 2013. с. 81-3.

5. Глоба ТА. Методика розвитку координаційних здібностей засобами настільного тенісу. В: Огаренко ВМ, редактор. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму: тези доповідей 5-ї Міжнар. наук.-практ. конф.; 2013 Жовт 10-11; Запоріжжя. Запоріжжя: КПУ; 2013. с. 63-4.

6. Глоба Т, Піддубна А. Роль фізичної культури й освіти в організації здорового способу життя студентської молоді (теоретичний аспект). В: Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.; 2014 Квіт 10-11; Дніпропетровськ. Дніпропетровськ: Нова Ідеологія; 2014. с. 89-93. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків, співавтора – в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

7. Глоба ТА. Аналіз формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів. В: Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах. Матеріали 1-ї Міжнар. наук.-практ. конф.; 2015 Квіт 15; Дніпропетровськ. Дніпропетровськ: Нова Ідеологія; 2015. с. 78-82.

8. Глоба ТА. Сучасні проблеми щодо організації викладання предмета «Фізичне виховання» студентам вищих навчальних закладів України. В: Лаврентьєва ОО, Мішеніна ТМ, редактори. Фундаменталізація змісту загальноосвітньої та професійної підготовки: проблеми і перспективи. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.; 2015 Жовт 22-23; Кривий Ріг. Кривий Ріг: КПІ ДВНЗ «КНУ»; 2015. с. 111-2.

9. Глоба ТА, Синєпольська КО. Теоретичний аналіз щодо законодавства України згідно формування здорового способу життя у молодіжному середовищі. Міжнародний форум прихильників фізичної культури, студентського спорту та здорового способу життя. Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф.; 2016; Дніпро. Дніпро: Нова Ідеологія; 2016. с. 74-7. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків, співавтора – в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

10. Глоба ТА, Никитченко ОА. Відношення студентів факультету суспільних наук та міжнародних відносин Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара, щодо здорового способу життя. Міжнародний форум прихильників фізичної культури, студентського спорту та здорового способу життя. Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф.; 2016; Дніпро. Дніпро: Нова Ідеологія; 2016. с. 72-4. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків, співавтора – в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

11. Глоба ТА. Теоретичний аналіз впливу тренувального ефекту на гравців під час занять настільним тенісом. Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.; 2017; Дніпро. Дніпро: Нова Ідеологія; 2017. с. 63-7.

12. Глоба ТА. Спортивно-орієнтовані технології організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. В: Рибалко ЛМ, редактор. Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії та

перспективи. Матеріали 3-ї Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф.; 2017 Листопад 9; Полтава. Полтава: ПолНТУ ім. Юрія Кондратюка; 2017. с. 209-10.

**Наукові праці, які додатково відображають наукові результати
дисертації**

1. Глоба ТА. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів у процесі занять фізичним вихованням. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2015;42(95):87-94.

2. Глоба Т. Пріоритетний вибір студентів вищих навчальних закладів різних регіонів України щодо видів рухової активності (видів спорту). Педагогіка вищої та середньої школи. 2015;45:126-32.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	23
ВСТУП	24
РОЗДІЛ 1. ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	26
1.1. Особливості реорганізації навчального процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти у сучасних умовах	33
1.2. Парадигма спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів: вітчизняні та світові розвідки	44
1.3. Використання засобів видів спорту для здоров'яформування та фізичного вдосконалення студентської молоді.....	56
1.4. Специфіка використання настільного тенісу у спортивно-орієнтованих технологіях та його вплив на показники фізичного стану студентів	62
Висновки до розділу 1	66
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	69
2.1. Методи дослідження	69
2.1.1 Теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури та документальних матеріалів.	69
2.1.2. Соціологічні методи дослідження.....	70
2.1.3 Педагогічні методи дослідження.....	73
2.1.4 Антропометричні методи дослідження	79
2.1.5 Фізіологічні методи дослідження.....	79
2.1.6 Методи математичної статистики	82
2.2. Організація досліджень	83
РОЗДІЛ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ РОЗРОБКИ ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ СПОРТИВНО- ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	85

3.1. Оцінювання ефективності організації занять студентів з фізичного виховання у закладах вищої освіти	85
3.2. Мотиваційні пріоритети студентської молоді у виборі видів рухової активності.....	102
3.3. Оцінювання показників фізичного стану студентів закладів вищої освіти	107
3.4. Аналіз програм фізичного виховання з використанням засобів настільного тенісу	115
Висновки до розділу 3	118
РОЗДІЛ 4. ОБҐРУНТУВАННЯ ТА РОЗРОБКА СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	120
4.1. Передумови розробки здоров'яформувальної технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти	120
4.2. Обґрунтування та розробка здоров'яформувальної технології фізичного виховання студентів на основі спортивно-орієнтованого навчання з використанням засобів настільного тенісу.....	135
4.3. Оцінювання ефективності розробленої здоров'яформувальної технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів з використанням засобів настільного тенісу	155
Висновки до розділу 4	165
РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	166
ВИСНОВКИ.....	179
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	185
ДОДАТКИ.....	216

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АМСУ – Академія митної служби України

АТ – артеріальний тиск

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я

ДВНЗ «Криворізький національний університет» – Державний вищий навчальний заклад «Криворізький національний університет»

ДДФА – Дніпропетровська державна фінансова академія

ДНУ імені Олеся Гончара – Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ЗВО – заклад вищої освіти

ЗСЖ – здоровий спосіб життя

ІМТ – індекс маси тіла

ІФНТУНГ – Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу

ДНУЗТ імені академіка В. Лазаряна – Дніпровський національний університет залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна

НУ «Львівська політехніка» – Національний університет «Львівська політехніка»

ПДАБА – Придніпровська державна академія будівництва та архітектури

РА – рухова активність

САН – самопочуття, активність, настрої

ФВ – фізичне виховання

ЧСС – частота серцевих скорочень

ВСТУП

Актуальність теми. На сучасному етапі реформаційних перетворень в Україні здоров'я громадян є одним із складників національного розвитку, що визначає головні завдання соціальної програми нашої держави [117]. На цьому, зокрема, наголошують розробники Національної стратегії розвитку оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [117, 134]. Для вирішення цього завдання необхідно сформувати у студентів стійку мотивацію до здорового способу життя, здійснити комплекс заходів, спрямованих на усвідомлення ними цінності свого здоров'я [39, 225].

Науковці стверджують, що зміни, які відбуваються у структурі та змісті освіти, є необхідністю і відображенням тих процесів, які виникають у соціумі [191, 204]. Впровадження європейських стандартів підготовки студентів вимагає від керівництва закладів вищої освіти модернізації всієї системи освіти, у тому числі й переосмислення ролі дисципліни «Фізичне виховання» [183]. Закон України «Про вищу освіту», що набув чинності у 2014 р., відкрив нові горизонти для реалізації ініціатив у сфері фізичної культури, спрямованих на підвищення якості вищої освіти, невід'ємними складовими якої є розвинений студентський спорт, культура рухової активності та навички здоров'язбереження [79]. Водночас слід визнати, що наразі не вдосконалено програмно-нормативне забезпечення, що не сприяє підвищенню ефективності процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти [80, 192]. Незважаючи на значний інтерес дослідників до цього питання впродовж останніх років, результативно покращити ситуацію і якимось чином змінити ставлення до дисципліни «Фізичне виховання» з боку керівництва та студентів закладів вищої освіти (ЗВО) не вдалося [4, 24, 94]. Як наслідок, дисципліну «Фізичне виховання» поступово було переведено з блоку нормативних у блок вибіркового, а в деяких закладах вищої освіти і

зовсім скасовано [80]. На думку фахівців [114, 115, 129], найсуттєвішим недоліком сучасної системи фізичного виховання студентів є те, що вона не стимулює вихованців до занять фізичними вправами, не сприяє формуванню в них прагнення до самостійного здобуття знань та вмінь у сфері фізичної культури, не виховує активних суб'єктів діяльності. Вивчення підходів до організації процесу фізичного виховання студентів ЗВО є предметом численних досліджень [34, 74, 124, 163, 227], оскільки існуючий стан організації фізичного виховання студентів, на думку багатьох фахівців, не відповідає сучасним вимогам і стандартам якості професійної освіти і реалізується, як правило, на директивному рівні за традиційними підходами, які недостатньо враховують індивідуальні особливості та схильності студентів. Дослідники відзначають існування низки проблем в організації фізичного виховання у закладах вищої освіти України [4]. На думку науковців [24, 94], діюча на сьогодні система фізичного виховання у ЗВО України недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я, професійно важливих психофізіологічних якостей та залучення значної кількості студентів до систематичних занять. Традиційна форма занять з фізичного виховання, що не враховує мотиваційних пріоритетів студентів до видів рухової активності, призводить до зниження зацікавленості студентів процесом фізичного виховання та до формального відбування навчальних занять з цього предмета [8, 163]. На необхідності перегляду структури навчальної дисципліни фізичне виховання у ЗВО наголошує багато дослідників [112–114, 142, 167, 225 та ін.], зважаючи на те, що фізична культура у ЗВО є невід'ємною складовою формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця. Науковці стверджують, що необхідно приділити увагу оптимізації фізичного виховання студентів, а саме організації занять за обраним видом спорту та рухової активності оздоровчої спрямованості [2, 60, 61, 64, 66, 67, 75 та ін.].

За твердженнями фахівців [78, 144, 172, 173, 187, 210 та ін.], особливою популярністю серед студентської молоді користуються спортивні ігри,

оскільки більшість з них входить до змісту навчальної програми з предмета «Фізична культура» учнів загальноосвітньої школи. Тому вчорашні школярі, які вступили до ЗВО, мають певні знання, уміння й навички занять цими ігровими видами спорту. З іншого боку, вони, як вид ігрової діяльності, викликають у студентів підвищений інтерес через високий емоційний фон занять, різноманітність вирішуваних в іграх рухових завдань та ситуацій. Крім того, більшість ЗВО мають спортивні бази, необхідні для організації навчальних занять з предмета «Фізичне виховання» з включенням змагальних вправ спортивних ігор, зокрема настільного тенісу. В умовах ЗВО можна організувати регулярне проведення матчевих зустрічей і змагань за цим видом спорту між спортивними командами, скомплектованими зі студентів різних академічних груп, курсів і факультетів. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема розробки змістовного і технологічного забезпечення фізичного виховання студентів на основі застосування спортивних ігор, зокрема засобів настільного тенісу.

Разом з тим у спеціальній літературі недостатньо обґрунтованими є розробки, присвячені використанню здоров'яформувальних технологій спортивно-орієнтованого фізичного виховання (на прикладі настільного тенісу), що й зумовлює актуальність дослідження. Вищесказане підкреслює перспективність, необхідність і актуальність наукових досліджень з оцінювання переваг використання окремих видів рухової активності для фізичного виховання студентської молоді.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконано згідно з Планом науково-дослідної роботи Класичного приватного університету на 2013–2018 рр. з теми «Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання і спорту осіб різного віку» (номер державної реєстрації 0113U000729) та Планом науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. за темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001630). Роль автора полягала

в розробці здоров'яформувальної технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів з використанням засобів настільного тенісу, спрямованої на створення належних умов для залучення молоді до рухової активності.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити здоров'яформувальну технологію спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів з використанням засобів настільного тенісу, спрямовану на покращення показників фізичного та психоемоційного стану молоді, створення належних умов для залучення їх до рухової активності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати підходи до підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентської молоді закладів вищої освіти в сучасних умовах за даними вітчизняної та зарубіжної спеціальної літератури.

2. Вивчити ставлення науково-педагогічних працівників та студентів до організації процесу фізичного виховання, особливості мотивів та інтересів студентів до занять руховою активністю, показників їх фізичного стану як основних компонентів здоров'яформувальної технології.

3. Обґрунтувати й розробити структуру і зміст етапів здоров'яформувальної технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентської молоді та її складової програми з настільного тенісу.

4. Оцінити ефективність здоров'яформувальної технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів та програми з настільного тенісу, що входить до її складу.

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

Предмет дослідження – здоров'яформувальна технологія спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів на основі використання засобів настільного тенісу.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалась низка методів дослідження. Зокрема, аналіз науково-методичної літератури здійснювався з метою теоретичного обґрунтування об'єкта дослідження, а також узагальнення наукових підходів з реорганізації фізичного виховання студентської молоді на основі здоров'яформувальних технологій. Проведений теоретичний аналіз фахової літератури, настановчого й узагальненого фактичного матеріалу, сучасного практичного досвіду дали змогу розкрити актуальність дослідження, уточнити і конкретизувати мету, завдання і спрямованість педагогічного експерименту, розробити зміст комплексної програми дослідження, мотивів, інтересів і потреб студентів до занять з використанням засобів рухової активності, показників фізичного стану. Одним із основних методів дослідження був педагогічний експеримент. Констатувальний експеримент був запроваджений з метою отримання вихідних даних, що стали підґрунтям розробки здоров'яформувальної технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів з використанням засобів настільного тенісу. Антропометричні дослідження студентів проводились стандартним обладнанням за загальноприйнятими й уніфікованими методиками. Оцінювання показників фізичного здоров'я відбувалося за експерт-системою оцінки рівня соматичного здоров'я Г. Л. Апанасенка. Фізична підготовленість визначалися на основі рухових тестів і нормативів, рекомендованих для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України для здобувачів вищої освіти (18–20 років). Адаптаційний потенціал системи кровообігу визначався за методикою Р. М. Баєвського. Фізична роботоздатність визначалася на основі показників проби Руф'є, розумова роботоздатність та психологічний стан визначалися за допомогою коректурних таблиць Шульте, Шульте-Горбова; оцінювання зорового аналізатора здійснювалося на основі визначення нижнього порога зорової чутливості, визначення ближньої і далекої точок ясного бачення. Функціональний стан рухового аналізатора визначався на основі результатів

проби Ромберга. Для дослідження простих і складних сенсомоторних реакцій була використана методика та комп'ютерний діагностичний комплекс «Діагност-1М».

Для оцінювання рівня техніко-тактичної та спеціальної фізичної підготовленості студентів застосовувалися тести, рекомендовані експертами, фахівцями з настільного тенісу, а також ті, які використовуються у програмі для навчально-тренувальних груп першого і другого року підготовки. Соціологічні методи дослідження (анкетування) застосовували з метою визначення мотивів та інтересів до видів спорту, ставлення студентів до організації фізичного виховання у ЗВО. Проведено експертне оцінювання за методом переваги (ранжування) (як експерти були залучені 15 завідувачів кафедр фізичного виховання ЗВО різних регіонів України). Перетворювальний педагогічний експеримент проводився з метою оцінювання ефективності розробленої здоров'яформувальної технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів, тривалість якого становила один навчальний рік. Систематизація матеріалу і первинна математична обробка були виконані за допомогою таблиць Microsoft®Excel 2010.

Наукова новизна отриманих результатів дослідження полягає в тому, що:

- уперше теоретично обґрунтовано й розроблено здоров'яформувальну технологію спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів на основі використання засобів настільного тенісу, науковими основами якої виступають системність, діагностичний підхід, поетапність, модульність, диференціація та індивідуалізація. Технологія передбачає функціональну взаємодію таких структурних елементів, як мети, завдань, принципів, етапів, критеріїв ефективності; опрацьовано умови її реалізації в процесі фізичного виховання студентської молоді в закладі вищої освіти;

- уперше виявлено й обґрунтовано взаємозв'язок основних компонентів здоров'яформувальної технології спортивно-орієнтованого фізичного

виховання студентів та її складової програми з настільного тенісу, засоби якого впливають на розвиток координації та швидкісної витривалості м'язів ніг, рук, тулуба; психологічних якостей – концентрації уваги, оперативного мислення, обсягу уваги, реакції вибору; інтегральних якостей – вміння дозувати невеликі зусилля, здатності зберігати високий рівень працездатності, що є необхідним для подальшої професійної діяльності майбутніх фахівців технічної групи спеціальностей;

- визначено й обґрунтовано основні підходи до диференціації засобів настільного тенісу залежно від рівня фізичної підготовленості студентів, для адекватного планування навчального матеріалу, забезпечення наступності процесу фізичного виховання;

- розширено наукові дані та доповнено інформацію про оптимальні умови організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання, спрямованого на підвищення рівня здоров'я, показників фізичного й психоемоційного стану студентів, створення належних умов для залучення їх до рухової активності;

- набули подальшого розвитку питання оцінювання переваг у виборі превалюючого виду рухової активності, показників фізичного стану, здоров'я, мотивації та фізичної підготовленості студентської молоді закладів вищої освіти.

Практична значущість роботи полягає у можливості широкого застосування теоретичних положень і методичних розробок, викладених у дисертації, в процесі організації спортивно-орієнтованих занять, секційної роботи студентської молоді у закладі вищої освіти. Розроблено структуру та зміст програми занять з використанням засобів настільного тенісу. Засоби, подані в програмі, окрім питання здоров'яформування, вирішують також завдання професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців. Програма містить модулі різної цільової спрямованості в річному циклі підготовки, що становлять блоки вправ, які включають у себе: засоби, що використовуються при проведенні підготовчої і заключної частин занять,

засоби розвитку спеціальної координації, засоби спеціальної фізичної підготовки, засоби базової технічної і тактичної підготовки, засоби інтегральної підготовки. Розроблено структуру комплексного контролю досягнень студентів на заняттях з фізичного виховання, що відповідає вимогам оцінювання вищої школи.

Фактичний матеріал, наведений у роботі, та зроблені на його основі узагальнення й висновки мають значення для підвищення ефективності процесу фізичного виховання у ЗВО. Використання рекомендацій сприяло покращенню показників фізичного стану. Всі основні положення дисертації стали підґрунтям удосконалення навчальних дисциплін, які викладаються у Класичному приватному університеті, Дніпровському національному університеті імені Олеся Гончара. Впровадження підтверджено відповідними актами.

Особистий внесок здобувача. У спільних публікаціях здобувачеві належать пріоритети в організації дослідження, аналізі, обговоренні фактичного матеріалу, інтерпретації отриманих результатів та їх теоретичному узагальненні. Внесок співавторів визначається участю у формуванні завдань дослідження, в організації досліджень окремих наукових напрямів, допомогою в обробці матеріалів, підготовці публікацій.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження доповідалися та обговорювалися на міжнародних та всеукраїнських конференціях. Зокрема, на III–V Міжнародних науково-практичних конференціях «Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму» (Запоріжжя, 2011–2013), Міжнародній електронній науково-практичній конференції, присвяченій пам'яті проф. Р. Т. Раєвського (Одеса, 2013), I Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах» (Дніпропетровськ, 2015), Міжнародній науково-практичній конференції «Міжнародний форум прихильників фізичної культури, студентського спорту та здорового способу життя» (Дніпро, 2016); Всеукраїнській науково-

практичній конференції «Модернізація загальної та професійної освіти в умовах глобального світу» (Запоріжжя, 2013), Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання» (Дніпропетровськ, 2014), Всеукраїнській науково-практичній конференції «Фундаменталізація змісту загальноосвітньої та професійної підготовки: проблеми і перспективи» (Кривий Ріг, 2015), III Всеукраїнській науково-практичній конференції «Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії та перспективи» (Полтава, 2017), Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах» (Дніпро, 2017); щорічних конференціях кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання Класичного приватного університету (2014–2018).

Публікації. За темою дисертаційної роботи опубліковано 21 наукову працю. Основні положення дисертації викладено в 7 працях: 6 праць опубліковано у фахових виданнях України, з яких 3 включено до міжнародної наукометричної бази, 1 публікація – у науковому періодичному виданні іншої держави (Польщі), яке включено до міжнародної наукометричної бази; 12 публікацій апробаційного характеру; 2 праці додатково відображають наукові результати дисертації.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається з переліку умовних позначень, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел (244 найменування), додатків та викладена на 244 сторінках. Робота містить 43 таблиці, 8 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Особливості реорганізації навчального процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти у сучасних умовах

Стратегією реформування вищої освіти України передбачено створення привабливої та конкурентоспроможної національної системи вищої освіти [180]. Водночас слід відзначити, що на фоні реформування системи освіти в Україні, яке характеризується стрімкими темпами розвитку, на сьогодні однією з найбільш важливих і складно вирішуваних залишається проблема реновації освіти в галузі фізичної культури та спорту. Впровадження європейських стандартів підготовки студентів вимагає від керівництва закладів вищої освіти модернізації всієї системи навчання, у тому числі й переосмислення ролі дисципліни «Фізичне виховання» [183–187]. Закон України «Про вищу освіту», що набув чинності у 2014 р., відкрив нові горизонти для реалізації ініціатив у сфері фізичної культури, спрямованих на підвищення якості вищої освіти, невід'ємними складовими якої є розвинений студентський спорт, культура рухової активності та навички здоров'язбереження [157]. На сьогодні у проектах стандартів закладів вищої освіти відсутня компетентність, яка передбачає збереження здоров'я студентської молоді на основі використання різних видів та форм рухової активності. Як наслідок, дисципліну «Фізичне виховання» поступово було переведено із блоку нормативних у блок вибіркового, а в деяких закладах вищої освіти і зовсім скасовано [80].

Як зазначається у дослідженнях, у більшості випадків планування занять з фізичного виховання залежить від розуміння керівників закладів

вищої освіти необхідності збереження здоров'я студентів. На думку В. В. Приходька [147], це призводить до зміни статусу дисципліни «Фізичне виховання» у ЗВО на статус факультативу з необов'язковим відвідуванням занять, відсутності контролю за виконанням вимог та нормативів, недосконалістю навчальних програм, які жодним чином не враховують особливості майбутньої професійної діяльності, рівень рухової підготовленості, інтереси та потреби студентської молоді.

Сучасне ставлення вітчизняної освітньої системи до дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України потребує визначального перегляду і вдосконалення. Це свідчить про те, що існуючий стан організації фізичної підготовки студентів не відповідає сучасним вимогам і стандартам якості професійної освіти і реалізується, як правило, на типологізованому рівні за традиційними підходами, які недостатньо враховують індивідуальні особливості студентів [76, 124, 127].

Сучасні науковці наголошують на необхідності перегляду структури фізичного виховання як навчальної дисципліни у закладах вищої освіти. Це зумовлено тим, що фізична культура у ЗВО є невід'ємною складовою формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентів; як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, є одним із засобів формування всебічно розвиненої людини, чинником зміцнення здоров'я, покращення фізичного та психофізіологічного стану студентів [38, 217].

Аналіз наявної педагогічної теорії та практики засвідчує, що необхідність модернізації навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів зумовлена недостатністю аудиторних занять з фізичного виховання у сучасній вищій школі, підвищенням ролі самостійної навчальної діяльності студентів у контексті нової парадигми вищої освіти, низькими показниками здоров'я та рухової підготовленості сучасної молоді та їх негативною динамікою впродовж навчання, що потребує подальших досліджень.

Аналіз практичної роботи з організації фізичного виховання, проведений В. Ф. Бойко засвідчив, що в більшості навчальних закладів недостатньо застосовуються ефективні форми роботи з охорони здоров'я молодого покоління, мало використовується їх потенційні можливості для збереження і зміцнення здоров'я студентів [24]. Процес збереження та зміцнення здоров'я студентів має фрагментарний, часто формальний характер, використовуються лише традиційні засоби виховання [24]. Вищезазначені недоліки є причиною низької якості навчально-виховного процесу фізичного виховання студентської молоді [24].

На думку фахівців [80], найсуттєвішим недоліком сучасної системи фізичного виховання студентів є те, що вона не стимулює вихованців до занять фізичними вправами, не сприяє формуванню в них прагнення до самостійного здобуття знань та вмінь у сфері фізичної культури, не виховує активних суб'єктів діяльності [80].

Численні дослідження [80] вказують на те, що ігнорування законодавчих документів, спрямованих на розвиток фізичного виховання у закладах вищої освіти України, сьогодні стало причиною того, що на загальнонаціональному рівні спостерігається стійка тенденція до погіршення фізичного стану молоді та неготовності сучасних випускників повноцінно виконувати професійну діяльність. Ситуація, що склалася, вимагає радикальних змін у методичному й організаційному забезпеченні цієї галузі.

У зв'язку з реорганізацією навчального процесу у закладах вищої освіти України основним критерієм для збереження навчальної дисципліни «Фізичне виховання» стає залученість студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом [191].

Відповідно до листа Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015 р. №1/9-454 щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах, передбачено унормування питання проведення науково-педагогічними працівниками кафедр фізичного виховання занять з різноманітних форм залучення студентів до спеціально організованої рухової

активності. Згідно з рекомендаціями Міністерства освіти і науки України з метою забезпечення викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах на належному рівні запропоновані базові моделі для вирішення цього питання або різні форми їх поєднання [157]. До них належать такі:

- секційна – створення широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час (наприклад, у другу зміну для студентів, які мають навчальні заняття в першій половині дня) [157];

- професійно орієнтована – розроблення низки комплексних програм з фізичного виховання, які прямо орієнтовані на особливості майбутньої професії (вчитель, лікар, офісний працівник, програміст тощо). Альтернативними варіантами відвідування таких програм можуть бути суто спортивні секції, військово-прикладні секції (з орієнтуванням як юнаків, так і дівчат на досягнення вимог до вступу на програми військової підготовки), військово-медична підготовка з елементами загальнофізичної підготовки [157];

- традиційна – збереження фізичного виховання як обов'язкової дисципліни з нарахуванням за неї кредитів, виставленням заліків та включенням до розкладу занять з наданням студентам можливості як відвідувати заняття з групою, так і займатись індивідуально в спортивних секціях та оздоровчих гуртках, клубах, програмах тощо на їх вибір [157];

- індивідуальна – закріплення за кожним студентом працівника кафедри фізичного виховання чи іншого спеціалізованого підрозділу, який виконує роль тьютора з питань оздоровлення та фізичного розвитку, рекомендує певні види фізичної активності (як організовані, так і самостійні), розробляє індивідуальну програму фізичного розвитку, у т.ч. спортивні та оздоровчі секції, гуртки, клуби, а можливо, й лекторії зі збереження здоров'я, планування родини тощо. Дві-три обов'язкові зустрічі зі студентом впродовж

навчального року нададуть змогу більш м'яко мотивувати його до фізичної активності [157].

Ефективність використання окремих форм організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах розглядається у багатьох дослідженнях. На думку фахівців [20], обрана закладом вищої освіти модель організації фізичного виховання має сприяти збільшенню рухової активності студентів, поліпшенню їхньої фізичної і розумової працездатності, позитивному впливу на навчальну діяльність за рахунок професійно-орієнтованої спрямованості, розробки та впровадження доступних тестів для визначення рівня фізичної підготовленості з урахуванням майбутньої професії, відвідування спортивних секцій та занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості при вишах, виконання самостійних практичних завдань із фізичного виховання, забезпечення та переобладнання приміщень для занять пріоритетними і доступними видами рухової активності з максимальним використанням матеріально-технічної бази установ [20].

Аналіз фахової літератури з проблеми дослідження дав змогу визначити перспективні підходи до реорганізації фізичного виховання у закладах вищої освіти. Дослідниками доведено ефективність використання інноваційних підходів до організації фізичного виховання у ЗВО. Так, про дієвість підвищення залучення студентів до позанавчальних занять з фізичного виховання свідчить розроблена У. М. Катериною модель діяльності навчально-оздоровчих комплексів, що включає мету, завдання, зміст, напрями діяльності, відповідне ресурсне забезпечення, критерії ефективності. Визначено механізми впровадження зазначених структур у практичну діяльність вищих навчальних закладів (діагностичний, організаційно-планувальний, діяльнісний, контрольнo-корегуєвальний) та умови її реалізації [93]. У. М. Катериною визначено та систематизовано чинники, що лімітують залучення студентів до рухової активності у навчальний та вільний час, обґрунтовано сукупність організаційних (регулярність проведення занять, відповідність інтересам, доступність,

використання інноваційних підходів, кваліфікація педагогів, стан матеріально-технічного забезпечення) і соціально-педагогічних умов (мотивація студентів, їх спосіб життя, рівень знань, організація дозвілля, стан здоров'я), що забезпечують ефективність організації позанавчальних занять студентської молоді з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Зазначені положення дали змогу вдосконалити підходи до планування та контролю позанавчальних занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти, які спрямовані на створення належних умов для фізичного та психоемоційного відновлення студентів впродовж навчального року, на формування знань та вмінь студентів зі здоров'язбереження, підвищення їх рухової активності, та доповнити наявні розробки щодо особливостей реалізації клубних форм організації занять з фізичного виховання на базі закладів вищої освіти. Проте реалізація цього підходу, на нашу думку, лімітується низкою умов, зокрема, рівнем матеріально-технічного забезпечення та професійної підготовки науково-педагогічних працівників тощо [93].

Привертають увагу розробки, викладені у працях Ю. П. Ядвіги [216]. Автором розширено і доповнено інформацію щодо оптимальних умов організації фізичного виховання згідно з метою, завданнями, тестовим контролем фізичної підготовленості на різних курсах навчання з урахуванням вимог гігієнічних норм рухової активності, із зацікавленістю студентів видами спорту та рівнем професійно-прикладної фізичної підготовки; доповнено дані щодо формування мотивації до занять з фізичного виховання у межах навчальних та позанавчальних форм за рахунок використання нових видів спорту та фітнес-технологій, що відповідають інтересам студентів. Науковцем удосконалено організаційну структуру спортивно-оздоровчої, спортивної та професійної діяльності студентів вищого навчального закладу економічного профілю в процесі фізичного виховання; здійснено оптимізацію умов організації навчального процесу з фізичного виховання студентів відповідно до вимог кредитно-модульної

системи при обмеженні аудиторних занять із метою підвищення рухової активності студентів у навчальний і позанавчальний час. Слушним для опрацювання, на нашу думку, є положення про значні можливості використання видів рухової активності, заснованих на елементах видів спорту. для підвищення мотивації студентів до занять фізичним вихованням у навчальний та позанавчальний час.

Дослідження, проведене С. О. Сичовим [170], полягає в обґрунтуванні організаційних форм виховання потреби фізичного вдосконалення та підвищення рівня фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти технічного спрямування в процесі обов'язкових занять, спортивного вдосконалення та самостійної підготовки; обґрунтуванні змісту, засобів і методів формування в студентів потреби фізичного вдосконалення; розробці критеріїв, показників і рівнів сформованості потреби фізичного вдосконалення студентів вищих технічних навчальних закладів [170].

К. І. Самером [165] розроблено й теоретично обґрунтовано модель впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання для оздоровлення студентської молоді, відмітною рисою якої є орієнтація на рішення як першочергових, так і перспективних завдань, спрямованих на підвищення рівня залучення студентів до оздоровчої рухової активності та покращення їх здоров'я, та опрацьовано організаційно-методичні засади її реалізації в умовах Палестини. Запропонована модель включає чотири етапи: збір інформації, розробку варіантів впровадження та реалізації затвердженої стратегії, контроль за ходом виконання плану заходів [165].

Зокрема, позитивний досвід модернізації фізичного виховання у закладах вищої освіти з метою підвищення рівня залученості студентів до регулярних занять фізичними вправами подано у працях М. В. Дудка [69], І. П. Випасняка [34], І. Л. Кенсицької [94], Н. Л. Корж [106–108], О. О. Садовського [163], О. В. Рудницького [159], С. М. Футорного [204], А. З. Шанковського [237], Ю. В. Юрчишина [214, 215] та інших.

У рекомендаціях з організації фізичного виховання у закладах вищої освіти наголошується також на можливості застосовування різноманітних стимулів для активної участі студентів денної форми навчання у заняттях фізичним вихованням [157]. Керівництво закладів вищої освіти може застосовувати, зокрема:

1. Рейтинг. Врахування спортивної активності в рейтинговому оцінюванні освітніх, науково-дослідних та інноваційних досягнень учасників освітнього процесу, яке має проводитись відповідно до ст. 32 Закону [157].

2. Стимул. Визначення вимоги фізкультурно-спортивної активності як обов'язкової чи дуже пріоритетної для висування студентів до участі в програмах академічної мобільності та доступу до обмежених ресурсів навчального закладу, надання знижок в оплаті додаткових освітніх послуг [157].

3. Змагання. У разі розширення спектра університетських спортивних змагань (на рівнях країни, регіону, міста, закладу вищої освіти, факультету, інституту, студентського містечка тощо) постане можливість мотивувати більше студентів до регулярної організованої фізичної активності. Зазначені заходи можуть бути підтримані органами студентського самоврядування у найрізноманітніших формах, включаючи матеріальне стимулювання переможців [157].

4. Сертифікати та кваліфікації. Фіксація успіхів студентів у заняттях фізичною культурою та спортом шляхом видачі відповідних сертифікатів про досягнення, а в разі високих досягнень – присвоєння додаткової кваліфікації із записом у додаток до диплома і навіть видача закладом вищої освіти диплома власного зразка про додаткову фізкультурно-спортивну або прикладну кваліфікацію (тренери та судді аматорських змагань, парамедики тощо) за умови виконання відповідних офіційних вимог з видів спорту [157].

5. Медійна підтримка, яка може формувати культуру фізичної активності, ставлення до власного тіла та формування фізичного здоров'я,

рекламувати успіхи студентів-спортсменів на змаганнях усіх рівнів тощо [157].

Проведення секційних занять з фізичного виховання має враховуватись в основних видах навчальної роботи та обліковуватись відповідно до норм навчальної роботи.

На переконання О. О. Садовського [163], підвищення рівня залученості студентів до спеціально-організованої рухової активності можливе через покращення рівня їх рекреаційної культури. Так, дослідник теоретично обґрунтував технологію формування рекреаційної культури студентів для ефективнішого вирішення завдань залучення молоді до регулярних рекреаційно-оздоровчих програм, що враховує соціально-психологічні, педагогічні й організаційні передумови розробки та передбачає функціональну взаємодію таких структурних елементів, як мета, завдання, принципи, компоненти, етапи впровадження, критерії ефективності, а також запропонував організаційно-методичні умови її реалізації в умовах закладу вищої освіти [163].

Подібний підхід застосовано у праці Н. Л. Корж [108], яка теоретично обґрунтувала технологію формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять [108]. На її думку, фундаментальним завданням для успішного залучення студентів до занять фізичною культурою і спортом залишається вивчення їх мотивації, включення до програми занять різних видів спортивно-оздоровчої рухової активності, які б відповідали інтересам студентів, мотивації до фізичного самовдосконалення та сприяли б підвищенню рівня їх фізичної підготовленості та стану здоров'я [108].

Дослідниками теоретично обґрунтовано модель формування цінностей здорового способу життя студентів, яка є сукупністю взаємопов'язаних компонентів, що функціонують як єдине ціле і мають єдину мету – залучення молоді до регулярних занять фізичним вихованням [96]. Визначальними особливостями запропонованої моделі є наявність етапів, а саме базового,

організаційного, програмно-методичного, формувального, результативного, які передбачали впровадження програми з фізичного виховання з використанням інформаційних та інтерактивних технологій [96].

Дослідники визначають також актуальні підходи щодо модернізації процесу фізичного виховання студентської молоді на сучасному етапі в умовах кредитно-модульної системи [205, 216], активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів у ЗВО [16, 118, 135, 187], особливостей рухової активності студентів [6, 11, 13, 64], оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти [98], індивідуального підходу до занять з фізичного виховання студентської молоді [201, 213, 218]; організації фізкультурно-оздоровчих занять студентів з урахуванням їх мотивів та потреб під час занять фізичними вправами [9, 26, 29, 33, 39 та ін.] тощо. Науковці також вказують на доцільність використання нових форм і засобів фізичного виховання та покращення на цій основі процесу викладання предмета «Фізичне виховання» студентам не фізкультурних вишів на основі врахування їхніх індивідуальних особливостей і з переважним використанням якогось виду спорту [1, 10, 14, 15, 16, 28, 33, 66 та ін.].

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчив, що на сьогодні у ЗВО все ширше використовується спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентів, що базується на принципах конверсії спортивного тренування, вільного вибору (у т. ч. зміни вибору) виду спорту, яке сприяє формуванню особистісної фізичної культури студента [1, 118]. Зокрема, зазначається, що заняття спортивними іграми і єдиноборствами широко використовуються при такій формі організації навчального процесу [1, 60, 61, 144, 185].

На тлі інтенсивного навчального процесу у закладах вищої освіти спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану. В умовах вибору Україною європейського вектора розвитку освіти однією з найбільш актуальних форм організації фізичного виховання студентів, на думку

багатьох науковців [1, 93 та ін.], є спортивно-орієнтована модель організації занять з фізичного виховання (далі – ФВ) у ЗВО. Проведено окремі дослідження, спрямовані на вивчення ефективності академічних занять з ФВ з пріоритетним застосуванням різних видів спорту, популярних у студентському середовищі [187, 209 та ін.].

Основними напрямками модернізації системи фізичного виховання вітчизняні та зарубіжні науковці вбачають впровадження у навчальний процес інтерактивних методик навчання і тренування; розвиток оздоровчих методик навчання фізичному вихованню і спорту; навчання студентів різноманітним видам рекреаційного відновлення, впровадження їх у повсякденне життя людини; використання волонтерських засад в організації та проведенні занять із фізичного виховання, спортивних заходів, популяризації олімпійського руху; удосконалення секційних занять із застосуванням спортивно-орієнтованих технологій [191]. Перевагами спортивно-орієнтованого фізичного виховання є урахування особистісних інтересів студентів, можливість обрати вид спорту, яким можна займатися як у навчальний час, так і самотійно, у вільний час.

За узагальненими даними фахівців [187, 209], значною популярністю серед студентської молоді користуються спортивні ігри, оскільки більшість з них входить до змісту навчальної програми з предмета «Фізична культура» учнів загальноосвітньої школи. В умовах ЗВО можна організувати регулярне проведення матчевих зустрічей і змагань за цим видом спорту між спортивними командами, скомплектованими зі студентів різних академічних груп, курсів і факультетів. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема розробки змістовного і технологічного забезпечення фізичного виховання студентів на основі застосування спортивних ігор, зокрема засобів настільного тенісу. Проте дослідження з вивчення ефекту від впровадження спортивно-орієнтованого ФВ у ЗВО з пріоритетним застосуванням настільного тенісу не проводилися.

Термінологічний аналіз наукових джерел дав змогу конкретизувати поняття «спортивно-орієнтовані технології» як цілеспрямовану діяльність студентів з метою досягнення максимальних спортивних результатів, що позитивно впливає на їх фізичний і психічний стан та соціальні відносини.

1.2. Парадигма спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів: вітчизняні та світові розвідки

Підходи до модернізації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти розглядаються у працях багатьох вітчизняних та зарубіжних авторів [1, 16, 22, 24, 61, 90 та ін.].

У спеціальній літературі можна зустріти значну кількість концептуальних поглядів щодо вирішення проблеми студентської фізичної культури [223]. Їх поява зумовлена усвідомленням необхідності концептуального осмислення, реалізації системного підходу до вирішення проблем фізичного виховання студентів [223]. Проте їх аналіз засвідчує, що далеко не всі з них відповідають необхідним вимогам і відзначаються належним рівнем теоретичної розробленості; крім того, вони орієнтовані на різні пріоритети в системі цінностей загальної освіти в галузі фізичного виховання студентів та суттєво різняться в організаційних, змістових і структурних підходах до перебудови як самого навчально-виховного процесу, так і системи підготовки фахівців для викладання фізичного виховання у вищій школі [223].

Ситуація загострюється наявністю серйозних проблем у розумінні ролі й завдань навчальної роботи у сфері фізичного виховання в ЗВО. Так, привертає увагу той факт, що публікації з розглядової проблеми відзначаються різноманіттю поглядів, які часто є діаметрально протилежними. Можна знайти обґрунтування необхідності дев'яти і навіть дванадцяти видів спрямованості в організації навчального процесу з фізичної культури і ЗВО.

За даними досліджень, проведених В. П. Лук'яненко [119], теоретична підготовка, як один із можливих шляхів підвищення ефективності навчальної

роботи, посідає останнє місце в системі занять з фізичного виховання. Проте під час проведення навчальних занять пріоритетним є розвиток фізичних якостей. На тлі того, що на державному рівні надається значення необхідності підвищення рівня освіченості у сфері фізичної культури, створення умов для самовизначення особистості, досить тривожним виглядає той факт, що тільки незначний відсоток викладачів найбільш важливим у своїй роботі вважає прищеплення студентам знань і вмінь для фізичного самовдосконалення.

Високий рівень дискусійності, значна розпорошеність думок як серед учених, так і серед спеціалістів-практиків з цієї важливої проблеми, слугують підставою для більш детального розгляду змістової сутності основних концептуальних підходів до побудови системи фізкультурної освіти студентів нефізкультурних вишів.

У проаналізованій науково-методичній літературі ми виокремили концептуальні погляди щодо розгляданої проблеми, які ґрунтуються на уявленнях про пріоритет освітньої спрямованості навчальної роботи з фізичного виховання у ЗВО, пріоритет тренувальної спрямованості навчальних занять, оздоровчої спрямованості навчальної роботи, а також на ідеях міждисциплінарних зв'язків та інтеграції предмета «Фізичне виховання» з іншими навчальними дисциплінами [119]. Крім того, у літературі зустрічаються інші концептуальні погляди на проблему реформування фізичного виховання у ЗВО, які базуються переважно на емпіричному підході, експертних оцінках, однак вони принципово не відрізняються від проаналізованих нами концептуальних схем. Демонструючи різний рівень і глибину розробленості окремих питань, вони лише підтверджують або доповнюють той чи інший концептуальний підхід [119].

У цілому можна констатувати, що сучасний стан розробки проблеми організації студентського фізичного виховання характеризується досить високим рівнем активності, появою нових концептуальних поглядів,

розробкою, експериментальною перевіркою і теоретичним обґрунтуванням сучасних технологічних конструкцій, спрямованих на вдосконалення системи фізичного виховання студентів. Незважаючи на те, що розвідки мають різний рівень теоретичної обґрунтованості, відзначаються суперечностями в концептуальних підходах, вони, безперечно, заслуговують на позитивну оцінку, оскільки акцентують увагу на необхідності розгляду тих чи інших аспектів проблеми та пропонують підходи для їх вирішення.

Разом з тим аналіз праць з проблем організації фізичного виховання у ЗВО засвідчує, що наукові розвідки з'являються екстенсивним шляхом, без урахування перспективного плану; багато з них відзначаються методологічною безпечністю [68, 204]. На нашу думку, мають місце не зовсім коректні спроби подати цей факт як прояв своєрідного плюралізму. Багато з концептуальних підходів мають локальний характер, при цьому констатація фактів домінує над аналізом, розкриттям об'єктивних основ існування і розвитку системи освіти з фізичного виховання у нефізкультурних вишах.

На сьогодні стає зрозумілим, що практика організації освітнього процесу з фізичного виховання у ЗВО, що ґрунтується на використанні екстенсивних технологій (збільшення моторної щільності, загального обсягу й інтенсивності навантажень), в умовах реформування системи навчання себе не виправдала [119]. Про це свідчать численні факти незадовільного стану постановки фізкультурної роботи в ЗВО, що виявляється у низькому рівні рухової підготовленості студентів та освіченості у сфері фізичної культури. Практика побудови процесу з фізичного виховання у ЗВО, що існувала багато років, не дала якого-небудь позитивного результату.

Як зазначається у Стратегії розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді в Україні до 2025 року, модернізація та розвиток освіти мають набути випереджального безперервного характеру, гнучко реагувати на всі процеси, що відбуваються в Україні та світі [179]. Якісна освіта є необхідною умовою забезпечення сталого демократичного розвитку

суспільства. Модернізація фізичного виховання на основі результатів аналізу світового досвіду та сучасного стану розвитку вітчизняних здобутків має забезпечити підвищення мотивації і залучення студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом з урахуванням інтересів, побажань, здібностей та індивідуальних особливостей кожного як при обов'язкових заняттях фізичною культурою, так і її видами у позанавчальний час.

З огляду на успішність побудови процесу фізичного виховання у зарубіжних країнах доцільним є отримання принципово нових знань про особливості міжнародного досвіду залучення студентської молоді до рухової активності та використання їх при плануванні й організації фізичного виховання у закладах вищої освіти України. Встановлено, що у більшості закладів вищої освіти зарубіжних країн превалює спортивно-орієнтований підхід до організації фізичного виховання студентської молоді. Цінним для опрацювання є досвід зарубіжних країн щодо організації фізичного виховання у закладах вищої освіти з використанням спортивно-орієнтованих технологій. Питання спортизації фізичного виховання студентської молоді знаходять відображення у працях вітчизняних [135, 147, 183–187] та зарубіжних науковців [219, 221, 222, 235, 239 та ін.]. Так, у працях В. О. Темченко [183–187] відображено підходи до теоретичного обґрунтування спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти із застосуванням інформаційних технологій. Автором розроблено модель спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів із застосуванням інформаційних технологій для вдосконалення ефективності функціонування діючої у ЗВО системи фізичного виховання, що містить такі компоненти: концептуальний, мотиваційно-діяльнісний, результативний [135]. Концептуальний – визначає мету, завдання, принципи цільових орієнтацій, педагогічні умови управління навчальним процесом в умовах спортивно-орієнтованого фізичного виховання, які реалізуються за допомогою форм організації та методів застосування інформаційних технологій; мотиваційно-діяльнісний – визначає цільову спрямованість і

освітню взаємодію інформаційних технологій за напрямками спортивно-орієнтованого фізичного виховання для засвоєння студентами змісту навчальної програми, реалізації мети і завдань; результативний – визначає ефективність навчального процесу з фізичного виховання у ЗВО шляхом визначення рівня залученості та зацікавленості студентів регулярними заняттями фізичною культурою і спортом, формування здорового способу життя в студентському середовищі [135]. Водночас недостатньо обґрунтованими, на нашу думку, є можливості впровадження та практична реалізація цього підходу відповідно до наявних умов ЗВО України.

У центрі уваги дослідників перебувають також організація секційної роботи з використанням видів спорту. Важливо відзначити, що секційні факультативні заняття стають дедалі популярнішими серед студентської молоді. Так, І. А. Чередниченко [209] теоретично обґрунтовано й розроблено структуру та зміст експериментальної програми секційних факультативних занять з волейболу для студентів 18–19 років. Розроблена програма заснована на перерозподілі обсягу різних видів підготовки (загальної, спеціальної фізичної, техніко-тактичної та ігрової) і додатковому використанні елементів інших спортивних ігор (баскетболу та гандболу), а її реалізація сприяє покращенню фізичної підготовленості, загального функціонального стану й фізичного здоров'я студентів [209].

Сучасні концептуальні підходи до фізичного виховання у польських вишах систематизовано Ю. Войнером [36], Н. О. Долговою [67], Т. С. Єрмаковою, К. Prusik, К. Prusik [235]. З'ясовано сутність модернізації фізичного виховання та спорту в університетській освіті як інноваційних змін у структурі, змісті й управлінні з метою формування культури здоров'я університетської молоді та досягнення нею вагомих спортивних результатів [67]. Визначено політичні, економічні й академічні чинники, які зумовили генезу фізичного виховання та спорту в університетах Польщі [67]. Дослідниками наголошується, що узагальнення та наукова екстраполяція польського досвіду на українські реалії дає змогу виявити можливості його

використання у ході модернізації фізичного виховання та студентського спорту в університетах України [67].

Аналіз, здійснений Ю. Войнером [36], засвідчив, що сучасна організація фізичної підготовки у польських вишах передбачає диференціацію студентського контингенту на декілька груп: загальної фізичної підготовки (1–2-й курси); спортивної спеціалізації (1–5-й курси); спортивної групи АСС (1–5-й курси); лікувальної фізичної культури (1–2-й курси) [36]. Заняття з фізичної підготовки в університетах Польщі державної форми власності проводяться в обсязі 120 год (41% вишів), які реалізуються впродовж двох курсів; 28% подібних закладів виділяють 180 год на рішення завдань фізичного вдосконалення студентської молоді, що здійснюється протягом 1–3-го курсів [36]. Заняття у ЗВО державної форми власності проводяться так: у деяких навчальних закладах – на 3-х курсах (в обсязі 120 год), в інших – на 1–3-му курсах (в обсязі – 180 год) [36]. Студентам надається право вибору найбільш привабливого і популярного виду рухової активності, а також зручного часу занять і викладача, що дає змогу створити групи за інтересами [36]. Координують процес фізичного виховання в університетах Польщі окремі структурні підрозділи – Студіуми фізичного виховання і спорту (Studium Wychowania Fizycznego i Sportu – SWFiS), які щорічно готують широкий спектр пропозицій зі спортивних, тренувальних і оздоровчих занять у рамках фізичного виховання університетської молоді. Заняття з фізичного виховання проводяться у спортивних секціях, організованих при SWFiS Академічним спортивним союзом (Akademicki Związek Sportowy – AZS) [36, 219].

Цінний досвід модернізації фізичного виховання має Естонія, де відсутні обов’язкові заняття з фізичного виховання для студентів ЗВО. На базі Талліннського технічного університету функціонує сучасний спортивний центр, де проходять тренування університетських команд з різних видів спорту, а також заняття для всіх бажаючих студентів [91]. Для студентів університету, які навчаються за кошти бюджету та виявили бажання

займатися, заняття на базі центру є частиною програмного матеріалу та проводяться безкоштовно протягом чотирьох семестрів для бакалаврів [91].

Велика увага приділяється фізичному вихованню студентів Австралії, що має повністю добровільний характер. Зокрема, один із провідних ЗВО країни – Університет Монаша має в розпорядженні цілу систему, яка відповідає за організацію рухової активності студентів та ефективно впровадження інновацій у програму їх навчання [91]. Студенти мають можливість альтернативного вибору тих чи інших видів спорту, які вони можуть включити в спеціально розроблений план індивідуального навчання [91]. Кожен з видів спорту представляє ряд досвідчених (які мають спеціальну підготовку, з урахуванням усіх особливостей університетських вимог) інструкторів, тренерів, викладачів, що відповідають за теоретичний курс, без якого жоден зі студентів не має права бути допущеним до практичної діяльності. Щороку університет Монаша бере участь у головних національних і міжнародних спортивних заходах. TeamMONASH (спортивна команда університету Монаша) складається з членів спільноти Монаша, що представляють університет на різноманітних змаганнях. Команда включає в себе: студентів, персонал, випускників, а також сім'ї і друзів студентів [91].

У Норвегії заняття фізичною культурою та спортом також є спортивно-орієнтованими та організовані за клубним принципом [91]. В університетах розроблено комплекси нормативів із різних видів спорту. Виконання певного комплексу нормативів дає право отримати спортивну відзнаку. Крім того, надано професійну свободу викладачеві ФВ, який сам визначає прийоми, спосіб і форму своєї роботи. ФВ у країні більше спрямоване на демократизацію, а в центрі системи перебуває студент із його потребами.

Про пріоритетну спрямованість процесу фізичного виховання студентів США можна судити з організаційної структури фізичного виховання в американських університетах [85, 131, 140]. У переважній більшості університетів функціонують кафедри фізичного виховання, які

організують навчальний процес відповідно до теоретичного та практичного блоків. Окрім кафедри фізичного виховання, у ЗВО США функціонують відділ спорту та відділ масового спорту й рекреації [85]. Відділ спорту займається підготовкою збірних команд університетів та їх участю в міжвузівських змаганнях, а відділ масового спорту й рекреації – організацією різноманітних змагань на базі навчального закладу та занять різними видами рухової активності у групах, а також тьюторством окремих студентів [85]. Такий розподіл функцій не дає можливості одній формі організації та здійснення процесу фізичного виховання домінувати над іншими. Розподіл функцій між окремими структурними підрозділами забезпечує високий рівень організаційної роботи і своєчасного планування та забезпечує широке різноманіття видів рухової активності і програм, які здатні задовольнити інтереси й потреби студентів [85]. В Американській системі фізичного виховання студентів не існує єдиної програми: кожен штат, округ чи окремий заклад вищої освіти має право на розробку власних рекомендацій залежно від умов, потреб, традицій, особливостей викладацького складу та матеріально-технічної бази [20, 98]. На сьогодні в ЗВО США існує три основні форми організації фізичного виховання: заняття у факультативних групах з обраного виду рухової активності з обов'язковим відвідуванням, виконанням певних нормативних вимог і здачею заліку для отримання залікових балів, які заносяться до диплома студента. Фізичне виховання може бути обрано як факультативний предмет для будь-якої спеціалізації, але в диплом можуть увійти не більше ніж дві залікових дисципліни залежно від основної спеціалізації; участь у будь-яких спортивних змаганнях та підготовка до них, участь в індивідуально обраних видах спорту; заняття будь-яким видом спорту або руховою активністю оздоровчої та рекреаційної спрямованості, заняття в групі або самотійно без участі в змаганнях і здачі заліків, для вивчення основ техніки обраного виду рухової активності, зміцнення здоров'я або для активного проведення часу і спілкування з іншими студентами. При цьому, за даними І. Полуніна [143],

заняття з фізичної підготовки чи спорту проводяться у кожному виші, а справами студентського масового спорту опікується Національна асоціація студентського спорту (NCAA) [20, 143]. Тобто фізичне виховання студентів в Американських університетах у більшості випадків здійснюється засобами спортивної підготовки з обраних видів, однак, як правило, обов'язкові заняття фізичними вправами є тільки на першому курсі, а також в усіх університетах передбачений курс оздоровчого фізичного тренування (Health related fitness training) [20].

За результатами дослідження, здійсненими Н. А. Башавець [20], у Швеції відповідальність за реалізацію програми «Спорт для всіх» та розвиток масового спорту покладено на Державну спортивну корпорацію, що діє на правах комітету з фізичної культури; підзвітними цій структурі є місцеві союзи та спортивні клуби, що діють у закладах вищої освіти [20].

Проведений науковцями аналіз організації фізичного виховання Великої Британії свідчить про його спортивну орієнтацію та відповідність соціокультурним традиціям [61, 85]. У країні широко розвиваються традиційні види спорту, такі як футбол, регбі, крикет, гольф, теніс, бадмінтон, сквош, водне поло, бокс. Значна увага приділяється тим формам фізичного виховання, які відповідають інтересам і потребам молодих людей у конкретних місцевих умовах [61, 85]. Водночас заслуговує на особливу увагу комплексне дослідження вчених з Великобританії, у якому автори доводять, що якість ФВ повинна мати національне значення [61, 85]. При цьому науковці стверджують, що необхідно формувати й енергійно відстоювати всілякі форми ФВ, які відповідають інтересам і потребам молодих людей у конкретних місцевих умовах [61, 85]. Особливо слід спинитися на одному з найвпливовіших університетів світу – Оксфорді, де працюють близько 80 спортивних клубів, що значно більше, ніж в інших університетах [61, 85]. Оксфорд входить до десятки найкращих університетів Великобританії за показником розвитку спорту. Там, зокрема, для

талановитих студентів-спортсменів існують спеціальні програми зі знижками вартості навчання та надаються стипендії [61, 85].

Здійснений авторами [85] аналіз організації фізичного виховання у Німеччині дав змогу визначити, що пріоритетною формою організації є також спортивно-орієнтоване фізичне виховання, студентський спорт [85, 177]. Відносини між асоціаціями, навчальними закладами і державою будуються на договірній основі, близько 70% асоціацій керуються державними і місцевими законами. Це підтверджується і тим, що основними джерелами їх фінансування є державні (або місцеві) субсидії, що становлять у середньому близько 57 % їхніх бюджетів. Слід зазначити, що Національний олімпійський комітет Німеччини також здійснює фінансову підтримку університетської асоціації (в окремих випадках – до 65% бюджету) [85, 177].

Цікавим для опрацювання є також досвід східноазіатських країн, зокрема Китаю. За даними Е. Гасюна, Чжан Узяннань, Лі Дзинь [62, 116], практичним заняттям з фізичної підготовки студентів Китаю на 1-му та 2-му курсах приділяють 64 год на рік, з них: 22 – на легку атлетику; 10 – на гімнастику; 20 – на спортивні ігри; 10 – на ушу; при чому з 4 год, які мають місце в навчальному тижні, 2 год є факультативними. Після 2-го курсу обов'язковими є відвідування факультативів з обраного виду спорту, що відповідає принципу гуманістичного ставлення до особистості студентів, а обсяги навчального навантаження коливаються від 2-х до 4-х год на тиждень [62, 116].

За результатами дослідження, представленими Н. А. Башавець [20], в японських закладах вищої освіти з 1949 р. «Фізична культура» є обов'язковою дисципліною, заняття з якої мають проводитися не менше ніж один раз на тиждень, а їх загальний обсяг повинен становити як мінімум 45 академічних годин на рік [20]. Після закінчення 1-го курсу студент має отримати чотири оцінки із вказаної дисципліни: за відвідування, якість теоретичних знань, якість техніки руху та рівень фізичної підготовленості [20]. Особливості організації вищезгаданого процесу передбачають

диференціацію студентського контингенту на декілька груп: «а» – практично здорові; «б» – із незначними відхиленнями у стані здоров'я; «в» – інваліди та ті, кому не можна займатися фізичними вправами, однак вони мають вивчити та здати відповідні комплекси вправ [20]. У групі «а» студенти з мінімум десятиох видів спорту обирають для себе найбільш цікавий і корисний, а розвитком того чи іншого виду опікується декілька спортивних організацій, кожна з яких займає визначне місце у відповідній системі (це спортивні гуртки, дококай, спортивні команди, андобу, тайікукой, спортивні клуби, спортивні федерації та асоціації) [20, 21].

Дослідники констатують, що в країнах, де організаційно-правові основи управління системою фізичного виховання формують державні органи влади, у більшості випадків спостерігається оздоровча спрямованість відповідного процесу, при цьому обсяги навантаження відрегульовані або програмою з конкретною кількістю годин, що відводяться на фізичне вдосконалення майбутнього фахівця, або календарем фізкультурно-оздоровчих заходів [20, 21]. Натомість у державах з високим рівнем економіки відзначається дотримання принципу гуманістичності та реалізації принципу всебічного й гармонійного розвитку особистості [20, 21]. Отже, кожна країна має свій підхід до організації фізичного виховання у закладах вищої освіти, але всюди цей процес є обов'язковим для повноцінного розвитку студентів [20, 21]. Якщо порівнювати кількість навчальних годин з фізичного виховання, передбачених програмами ЗВО країн світу, то у вишах України та Польщі – найменша кількість годин – приблизно 120, у Казахстані – 450, у Республіці Білорусь – 560, у Росії – 400. На наш погляд, вказана кількість годин з фізичного виховання є недостатньою для повноцінного та гармонійного розвитку українського студента [20, 21].

Якщо більш детально розглядати окреслену проблему з позиції навчального навантаження з фізичного виховання у закладах вищої освіти України за останні два роки, то ми побачимо, що в більшості закладів спостерігається тенденція до скорочення годин та переведення дисципліни у

форму факультативу, що призведе до негативних наслідків з погляду фізичної підготовленості студентської молоді [20, 21].

Отже, велика кількість досліджень з проблем організації фізичного виховання у закладах вищої освіти України вказує на необхідність пошуку нових підходів, які сприятимуть формуванню у студента престижності мати високий рівень здоров'я [20, 21]. Однак усе залежить від обраної моделі організації занять з фізичного виховання, яка є результатом плідної роботи викладача і студента та має сприяти вихованню особистісної мотивації майбутніх фахівців, формувати певні знання і здоров'язбережувальну поведінку конкретної особистості [20, 21]. Для того, щоб визначити прийнятну модель організації фізичного виховання, яка відповідає вимогам життя, що постійно зростають, та рівню освіти з фізичної культури випускників (секційний, професійно-орієнтований, традиційний або індивідуальний), треба проаналізувати сучасний стан здоров'я студентської молоді України [20, 21].

У працях О. А. Томенка [194, 195, 196] зазначається, що світовими тенденціями студентської фізкультурної освіти є: акцент на здоров'язбережувальних технологіях, скорочення часу, необхідного для навчання рухових умінь і навичок, широке використання різноманітних технічних засобів, розширення мережі спортивно-масових та оздоровчих заходів у другій половині дня [194, 195, 196]. У програмах з фізичного виховання різних країн спостерігається постійне збільшення кількості спортивних ігор як найбільш ефективних засобів для гармонійного розвитку рухового потенціалу [194, 195, 196]. Разом з тим відзначено зменшення прикладних фізичних вправ з легкої атлетики та гімнастики.

На необхідності впровадження спортивно-орієнтованих програм наголошує також В. В. Тимошенко [191]. Провівши аналіз, він, зокрема, стверджує, що питання оптимізації процесу фізичного виховання студентів за останні роки не втратили своєї актуальності [191], про що свідчить також велика кількість наукових досліджень та публікацій. На думку науковця,

рівень фізичної підготовленості і стан здоров'я студентів останніх років має тенденцію до зниження, що викликає підвищену стурбованість; процес вдосконалення фізичного виховання студентів, поліпшення їх фізичної підготовленості в основному будується на загальній теорії фізичного виховання, при цьому, як правило, не враховуються індивідуальні особливості студента [191]. З метою формування мотиву до фізичного й духовного самовдосконалення студентів необхідно, щоб пропоновані інноваційні технології фізичного виховання застосовувалися в цілісному освітньому просторі навчального закладу. Це дасть змогу реалізувати інтереси студентів і потреби в регулярних заняттях з фізичного виховання [191].

У контексті дослідження нам імпонує твердження Н. Ю. Довгань [66, 67], яка стверджує, що спортивно-орієнтована робота зі студентами – це система спеціальних заходів з формування особистісних якостей, спрямованих на засвоєння знань, умінь, навичок, формування компетенцій майбутніх спеціалістів, що виступає основою їх особистісного й професійного становлення. У застосуванні інноваційних здоров'язбережувальних технологій у закладах вищої освіти в процесі спортивно-орієнтованої програми (на основі вільного вибору студентами виду спорту) викладачі та студенти мають бути підготовлені до модернізації процесу фізичного виховання [66, 67].

1.3. Використання засобів видів спорту для здоров'яформування та фізичного вдосконалення студентської молоді

Питанням спортизації фізичного виховання присвятили свої дослідження багато вчених [16, 118, 187, 207 та ін.]. Як зазначається у наукових розвідках, організація навчального процесу зі студентами основного відділення за секційним принципом з використанням найбільш популярних у молоді видів спорту і рухової активності активно застосовується і розвивається в різних закладах вищої освіти України та світу. У працях показано високу ефективність використання серед

студентської молоді різноманітних видів оздоровчого фітнесу [13, 33, 72, 159, 165], єдиноборств, легкої атлетики, плавання, атлетичної гімнастики, спортивно-оздоровчого туризму та ін. [60, 61, 172, 173].

Аналіз вітчизняного досвіду організації фізичного виховання на основі секційних моделей засвідчує більшу ефективність такої форми занять з фізичного виховання студентів порівняно з традиційною. Ми погоджуємося з думками авторів, що традиційна організація, зміст і методи теоретико-методичного забезпечення фізичного виховання у ЗВО недостатньо відповідають сучасним вимогам і не забезпечують усебічну підготовку майбутнього фахівця, здатного на високому професійному рівні вирішувати виробничі проблеми. Незадовільний стан організації процесу фізичного виховання позначається і на рівні фізичного стану студентів. Секційна форма організації занять, на відміну від традиційної, сприяє підвищенню рівня мотивації студентів до відвідування навчальних занять і активних занять спортом. У наш час, як вважає більшість фахівців, це можливо лише за умови надання вибору виду спортивної діяльності, тобто лише зважаючи на бажання студентів займатись тим чи іншим видом спорту, можна забезпечити підвищення рівня їхнього фізичної активності і фізичного стану [10, 22, 24 та ін.].

Науковці наголошують, що створені за принципом спортивної спеціалізації навчальні групи мають вищі показники фізичної та функціональної підготовленості порівняно зі студентами, які займалися за програмою загальної фізичної підготовки [1].

Секційна форма організації навчального процесу з фізичного виховання використовується в багатьох закладах вищої освіти. У кожному ЗВО України система організації навчального процесу має свої особливості [196, 202, 199].

На сьогодні в ЗВО використовується спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентів, яке базується на вільному виборі виду спорту, яке сприяє формуванню особистісної фізичної культури студента [208, 209, 210].

Ми погоджуємося з думкою І. А. Чередниченка [208, 209, 210], що одним із основних напрямів при такій організації занять з фізичного виховання має бути використання ігрових видів спорту, які давно здобули визнання як незамінний засіб загальної фізичної підготовки. Різноманітність ігрових дій, їх змагальний характер забезпечують повноцінний фізичний розвиток і сприяють досягненню різнобічної фізичної підготовки студентів. При визначенні впливу ігрових видів спорту на організм та їх значення в системі фізичного виховання необхідно виходити із загальної характеристики ігрових дій. Адже під час занять саме ігровими видами спорту студенти не тільки підвищують рівень своєї фізичної активності, а й перебувають у колективі, що ще більше орієнтує їх на заняття [63, 180, 206, 207 та ін.].

Можливості використання спортивних ігор у залученні студентів до спортивного вдосконалення розглядали у своїх працях багато авторів. Так, ефективність засобів з елементами баскетболу у фізичному вихованні студентів ЗВО вивчали С. М. Грициляк і Б. Д. Зубрицький [63]. Науковці акцентували на проведенні комплексних занять, на яких вправи з елементами баскетболу були поєднані з легкоатлетичними й гімнастичними з метою різнобічного впливу на розвиток організму студентів. Т. А. Базилук [13] запропонував інноваційну технологію аквафітнесу з елементами баскетболу на воді в умовах навчальних занять з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Експеримент тривав протягом року з двома заняттями на тиждень в обсязі 144 год. Характерними особливостями інновації є наявність: вправ для навчання техніки володіння м'ячем, засобів аквафітнесу з м'ячем і без м'яча, плавальної підготовки і пересування у воді з одночасним володінням м'ячем, гра «Баскетбол у воді».

Міні-футбол останнім часом набув великої популярності у студентської молоді, він є ефективним засобом підвищення функціонального стану та зміцнення здоров'я [27, 181]. Проведені дослідження підтвердили ефективність занять з футболу та міні-футболу в навчально-виховному процесі студентів закладів вищої освіти [27, 181 та ін.].

Вплив експериментальної методики засобами волейболу на динаміку технічної підготовленості, взаємозв'язок фізичної підготовленості з руховою активністю, фізичною роботоздатністю й технічною підготовленістю студентів-юнаків визначав Д. І. Цись [206, 207].

Нам особливо імпонує думка С. О. Черненка [211], який вивчав вплив бадмінтону, аеробіки, каланетики на фізичні здібності, а також їх ефективне застосування в навчальному процесі студентів різних технічних спеціальностей. Завдяки заняттям з бадмінтону, аеробіки, каланетики спостерігалось достовірне покращення показників серцево-судинної і дихальної системи (індексу Руф'є, проби Штанге і Генчі), фізичної підготовленості (сили, швидкості, координації рухів, швидкісно-силових здібностей).

З метою вивчення ефективності факультативних занять різної спрямованості з фізичного виховання на показники фізичного здоров'я, функціонального стану і фізичної підготовленості Н. І. Турчина [199, 199] провела дослідження в групах студентів, які займалися за базовою програмою і програмою професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) – юнаки і дівчата, за програмою з настільного тенісу (юнаки) і шейпінгу (дівчата). Заняття проводилися 2 рази на тиждень. У програму занять груп професійно-прикладної фізичної підготовки включалися: вправи на розвиток сили і витривалості; спортивні ігри: гандбол, баскетбол, волейбол – для дівчат; гандбол, міні-футбол, баскетбол – для юнаків. До програми занять усіх груп, крім групи, яка займалася за базовою програмою, включалися заняття з теорії і методики фізкультурно-спортивної діяльності. Аналіз результатів дослідження динаміки фізичного здоров'я засвідчив, що в експериментальних групах після закінчення експерименту мали місце якісні зміни. Зокрема, І. Чередниченко [208, 209] розроблено й теоретично обґрунтовано структуру та зміст експериментальної програми секційних занять з волейболу для студентів 18–19 років, особливості якої полягають в перерозподілі обсягу різних видів підготовки (загальної, спеціальної

фізичної, технічної, тактичної та ігрової) і додатковому комплексному використанні елементів інших спортивних ігор (баскетболу та гандболу), а її реалізація сприяє покращенню фізичної підготовленості, загального функціонального стану та фізичного здоров'я студентів; експериментально обґрунтовано можливість використання в процесі секційних занять з волейболу студентів елементів споріднених видів спортивних ігор (баскетболу й гандболу) та доведено ефективність вказаного методичного підходу щодо організації занять з фізичного виховання в умовах вишу; доведено ефективність комплексного використання засобів різних видів спортивних ігор у забезпеченні гармонійного розвитку організму студентів, а саме: одночасного покращення різних видів їх фізичних якостей, функціонального стану та фізичного здоров'я [208, 209].

Для нас особливо важливим є те, що навчально-тренувальні заняття з ігрових видів спорту є прийнятними для відвідування студентами ЗВО неспортивної спрямованості, які мають різний рівень фізичного стану й підготовки, оскільки структурною одиницею у грі є матч або зустріч, де прямий фізичний контакт досить обмежений (за винятком футболу, баскетболу, регбі). Завдання студентів (кожної із двох протиборчих сторін) – домогтись переваги за кількістю певних ігрових дій (гол, розіграш очка, влучення) за встановлений час [77].

Дослідження, проведені С. М. Жуковим [78], О. М. Ольховим, В. О. Темченком, Ю. М. Петренком [135], підтверджують інтерес студентів до занять ігровими видами спорту в спортивно-орієнтованих групах фізичного виховання в закладах вищої освіти. Спортивні ігри (баскетбол, волейбол, теніс, футбол, гандбол, бадмінтон, настільний теніс) є однією з основних і невід'ємних складових змісту занять фізичною культурою, факультативних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних розваг [1, 78, 90].

Для оптимізації процесу фізичного виховання студентів закладів вищої освіти Є. А. Захаріна [81, 82, 83], В. В. Афанасьєв [11], Н. В. Бурень [30]

рекомендують включати до навчального процесу студентів закладів вищої освіти настільний теніс як один з найбільш поширених та водночас доступних видів спорту, який до того ж не потребує складного й дорогого обладнання. Дослідження, проведені Є. А. Захаріною [81, 82, 83], підтверджують позитивний вплив використання засобів настільного тенісу в системі навчальних занять з фізичного виховання студентів ЗВО на фізичну підготовленість, працездатність і фізичне здоров'я, порівняно із заняттями за традиційною програмою. В. В. Афанасьєв [11] відзначає, що у студентів, які регулярно відвідували навчально-тренувальні заняття з настільного тенісу, підвищився рівень функціонального стану серцево-судинної системи і фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість і спритність). До навчального процесу студентів Н. В. Бурень впровадила методику корекції інтенсивності фізичного навантаження при виконанні вправ різної спрямованості [30]. І. В. Бурлака, А. В. Лукачина провели дослідження з метою оцінювання рівня фізичного стану студентів, які займаються настільним тенісом для визначення напрямів коригування навчальної програми з фізичного виховання [31].

Системний аналіз науково-методичної літератури, вітчизняного досвіду дав змогу констатувати відсутність єдиного підходу щодо змісту та структури секційних занять студентів з різних видів спортивних ігор. За результатами аналізу визначено основні недоліки, які знижують ефективність секційних занять зі спортивних ігор, зокрема з настільного тенісу, а саме: відсутність чіткого розподілу годин на різні види підготовки (загальна та спеціальна фізична, техніко-тактична, ігрова); недосконале впровадження принципу «спортизації» процесу фізичного виховання студентів; відсутність комплексного підходу щодо організації секційних занять, зокрема, за рахунок використання засобів споріднених видів спортивних ігор; низька мотивація студентів до занять поза межами розкладу основних академічних занять. Взагалі це суттєво негативно впливає на ефективність процесу фізичного виховання студентів та свідчить про необхідність розробки нових науково-

методичних підходів щодо активізації спортивно-орієнтованої роботи зі студентської молоддю в умовах закладу вищої освіти.

1.4. Специфіка використання настільного тенісу у спортивно-орієнтованих технологіях та його вплив на показники фізичного стану студентів

На думку багатьох дослідників, настільний теніс є однією з найпопулярніших спортивних ігор [1, 17].

Заняття настільним тенісом допомагають формувати наполегливість, сміливість, рішучість, упевненість у собі, спритність, швидкість мислення, винахідливість, тонкий розрахунок, окомір, увагу, витримку, волю до перемоги й інші якості. Основна перевага настільного тенісу – це розмаїтість рухів, що сприяють розвитку координації. Крім того, ігрова діяльність сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню обміну речовин і діяльності всіх систем організму [1, 17, 120].

Місце настільного тенісу в системі фізичного виховання, на думку Г. В. Барчукової, О. В. Матицина, зумовлено: доступністю гри, що не вимагає великих матеріальних і фінансових витрат; простою установкою столу в приміщенні або на повітрі; легким застосуванням основних правил і азів техніки гри [17].

Навчальний процес для студентів, які грають у настільний теніс, за визначенням Г. В. Барчукової, необхідно будувати таким чином, щоб у студентів сформувалась велика кількість варіантів техніко-тактичних дій, які застосовуються швидко, активно, нестандартно й ефективно в умовах ігрового протистояння. Студент, який грає в настільний теніс, має володіти хорошим ігровим мисленням, повинен уміти діяти ініціативно, самостійно, швидко перебудовуватися при протидії супротивника, оперативно переключатися з одних видів техніко-тактичних дій на інші [17, 19].

Прикладне значення настільного тенісу, на думку вченої, полягає в позитивному впливі на психічні й рухові функції людини, що робить цей вид спорту цінним засобом самовдосконалення [18]. Систематичні заняття

настільним тенісом сприяють розвитку необхідних моральних і вольових якостей, що має важливе виховне значення [18].

І. А. Чуєва [212] розглядає методику фізичного виховання, де поєднуються базові засоби фізичного виховання та засоби настільного тенісу, і вважає, що засобами настільного тенісу можна успішно вирішувати завдання виховання фізичних якостей у молоді та підлітків [212].

Крім того, вчена вважає, що настільний теніс дає змогу використовувати метод сполученого впливу, коли значний обсяг вправ одночасно розвиває фізичні якості і формує рухові вміння та навички. В умовах занять з фізичного виховання такий підхід найбільш доцільний для підвищення моторної щільності навчальних занять [212]. На думку І. А. Чуєвої [212], вправи з настільного тенісу також надають можливість використовувати ігровий метод при розвитку рухових здібностей; настільний теніс – ефективний засіб розвитку швидкості рухової реакції, частоти рухів, швидкості окремих рухів, координаційних здібностей, швидкісно-силових здібностей, гнучкості і загальної витривалості [212].

Настільний теніс належить до технічно складних, комплексних видів спорту, він включає в себе як технічну, так і фізичну й психологічну підготовку. Прийоми, які використовуються в настільному тенісі, є різноманітними: удар, очікування, аналіз ситуації, прийняття рішення та новий удар – це ті етапи, які постійно повторюються під час гри [104].

За даними В. В. Команова, настільний теніс – це одна з технічно складних спортивних ігор, яка характеризується великою швидкістю руху руки і польоту м'яча, потужністю його обертання, мінімальним часом реагування на ігрову ситуацію, значущістю прогнозування ходу гри [104]. Г. В. Барчукова й співатори також наголошують, що гравець в настільний теніс має прагнути постійно створювати вигідні для себе тактичні ситуації, так само, як і суперник, що ставить перед собою аналогічні завдання, тому неминуче зав'язується напружена психологічна боротьба за створення вигідних моментів для рішучого застосування задуманого або раптово

обраної дії чи тактичної комбінації [19]. На думку Г. В. Барчукової, настільний теніс – це спритність і швидкість, стрімкість атак і самовідданість захисту, несподіванка і кмітливість тактичних комбінацій, виконуваних за секунди [18].

Існує значна кількість науково-методичних праць, у яких подано опис того чи іншого технічного прийому в сучасному настільному тенісі у виконанні провідних гравців [17, 19], а також ряд популярних публікацій, розрахованих на початківців, де розкрито техніку гравців у настільний теніс [17, 19, 212].

Г. В. Барчукова розглядає вплив рівня мотивації на успішність змагальної діяльності в настільному тенісі з використанням методів педагогічного спостереження, анкетування, даних соціологічних та соціально-педагогічних досліджень [18].

Фахівці з настільного тенісу розглядають проблеми контролю й аналізу змагальних навантажень у спортивних іграх, зокрема в настільному тенісі, приділяють увагу розробці методів і критеріїв оцінювання планування тренувальних навантажень тенісистів високої кваліфікації. О. В. Василенко розглядає підготовку гравців у настільний теніс на основі елементів програмного навчання. О. С. Фомічов і Г. В. Барчукова аналізують тренувальні та змагальні навантаження висококваліфікованих гравців у настільний теніс для підвищення якості їх підготовки.

Частина наукових праць, зокрема Г. В. Барчукової, В. М. Богушас, О. В. Матицина, А. М. Мізіна містять оцінку ігрової діяльності гравців високої кваліфікації цього виду спорту; класифікацію технічних дій та аналіз ігрової діяльності; розкривають особливості методики технічної підготовки юних гравців у настільний теніс, а відтак, спрямовані на досягнення високих спортивних результатів у настільному тенісі [18, 19].

Дослідникам належить ряд досліджень, у яких розглянуто систему засобів формування спеціальної підготовки юних спортсменів на етапах багаторічного тренування в настільному тенісі. Науковець запропонував

теоретико-технологічне обґрунтування структури багаторічної спеціальної фізичної й техніко-тактичної підготовки в настільному тенісі, методики оцінювання та корекції надійності змагальної діяльності в цьому виді спорту [18].

Г. В. Барчукова та А. М. Мізін розглядають засоби оцінювання технічної й техніко-тактичної майстерності гравців у настільний теніс із застосуванням методики оцінювання в ігрових умовах психічної, технічної та функціональної підготовленості тенісистів [19].

Автори Г. В. Безверхня, С. А. Пензай вказують на те, що методика секційних занять з настільного тенісу має включати етапи навчання, засоби й методи використання техніко-тактичних дій, розвитку рухових якостей з урахуванням рівня загальної фізичної та спеціальної підготовленості, стану здоров'я студентів [23]. Також автори зазначають, що методика секційних занять з настільного тенісу має включати ще й організаційно-методичні умови їх проведення та педагогічні умови використання при цьому диференційованого й особистісно-орієнтованого підходу [23].

Науковці В. В. Афанасьєв [11] та І. В. Бурлака [31] вказують на те, що самостійні заняття настільним тенісом є однією з форм організації самостійної пізнавальної діяльності, специфіка якої полягає в тому, що робота виконується індивідуально, без допомоги викладача, але такі заняття повинні виконуватися відповідно до поставлених ним завдань. Авторами розроблено програму для самостійних занять студентів навчального відділення настільного тенісу 1–3-го курсів навчання на кафедрі фізичного виховання НТУУ «КПІ», але автори вважають, що з існуючими тенденціями до погіршення здоров'я студентів необхідним є подальше вдосконалення програми самостійних занять з настільного тенісу [11, 31].

В. А. Темченко, О. В. Ковтун розглядають питання розробки критеріїв оцінювання успішності студентів, що займаються настільним тенісом при секційній формі організації навчального процесу з дисципліни «Фізичне

виховання» в умовах кредитно-модульної системи [184, **Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

У закладах вищої освіти Харкова та Львова, як зазначають В. А. Темченко, Т. Є. Усова, Р. Р. Сіренко, однією з форм організації фізичного виховання студентів у спортивно орієнтованих групах є настільний теніс [185, 187].

У праці О. А. Іванченко [86] обґрунтовано програму позаакадемічних занять настільним тенісом зі студентами технічних вузів. При цьому автором:

- визначено структуру і зміст ігрової діяльності студентів технічних вузів у процесі позаакадемічних занять настільним тенісом;
- систематизовано за спрямованістю і величиною навантаження техніко-тактичні вправи, виконувані студентами в процесі занять настільним тенісом;
- встановлено характер впливу регулярних занять настільним тенісом на стан кардіо-респіраторної системи, нервово-м'язового апарату, рухового, вестибулярного і зорового аналізаторів, а також на розвиток окремих психічних якостей тих, що займаються [86].

Таким чином, слід відзначити, що заняття настільним тенісом є ефективним засобом розвитку необхідних моральних і вольових якостей, що має важливе виховне значення, а також розвитку координаційних і швидко-силових здібностей, гнучкості й загальної витривалості. Крім того, ця ігрова діяльність сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню обміну речовин і діяльності всіх систем організму, позитивно впливає на психічні й рухові функції студентської молоді, що робить цей вид спорту цінним засобом самовдосконалення. Відтак, на основі вищесказаного можна дійти висновку, що засоби настільного тенісу можуть бути використані в системі навчальних занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти України.

Висновки до розділу 1

Системний аналіз наукових праць з проблеми дослідження виявив необхідність та нагальність реорганізації системи фізичного виховання закладів вищої освіти. В умовах модернізації навчального процесу у закладах вищої освіти України основним критерієм для збереження навчальної дисципліни «Фізичне виховання» стає залученість студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом. На загальному тлі реформування системи освіти в Україні нагальним є питання реформування освіти у сфері фізичного виховання. Про це свідчить той факт, що, незважаючи на численні дослідження, присвячені вдосконаленню процесу фізичного виховання студентів, до сьогодні не відбулось кардинальних змін у вирішенні цієї проблеми. Внаслідок цього фізичне виховання впродовж багатьох років не виконує свої функції. Встановлено, що наявні рекомендації щодо організації процесу фізичного виховання у сучасних умовах втілено не в повному обсязі, ефективність запропонованих підходів є недостатньою. Традиційні підходи до побудови програм з фізичного виховання зі студентською молоддю в умовах закладів вищої освіти не дали відчутних результатів з погляду покращення стану здоров'я молодого покоління, не сприяли формуванню мотивації до регулярних занять руховою активністю.

Науковцями започатковано та впроваджено значну кількість інноваційних підходів до організації фізичного виховання. Доцільним є використання світового досвіду залучення молоді до занять фізичними вправами з урахуванням місцевих умов. Системний аналіз досліджень, здійснених науковцями останніми роками, а також практичного досвіду засвідчує, що на сьогодні все ширше використовується спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентів, яке базується на принципах конверсії спортивного тренування, вільного вибору виду спорту, що сприяє формуванню особистісної фізичної культури студента. У фаховій літературі наголошується на раціональності впровадження здоров'яформувальних технологій у процес спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів. Зокрема, позитивний ефект було досягнуто на основі

використання засобів пауерліфтингу, спортивних ігор тощо. Особливо наголошується на доцільності використання засобів спортивних ігор. Різноманітність ігрових дій, їх змагальний характер забезпечують повноцінний фізичний розвиток і сприяють досягненню різнобічної фізичної підготовленості студентів. Високою популярністю серед студентів багатьох ЗВО користується настільний теніс як вид рухової активності, що не потребує складної організації і матеріально-технічного оснащення. Водночас можливості використання настільного тенісу у здоров'яформувальних технологіях спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентської молоді вивчено недостатньо.

Результати дослідження опубліковано у працях автора [44, 48, 50, 53, 82, 83].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Вирішення поставлених у роботі завдань передбачало використання таких методів дослідження:

- теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури та документальних матеріалів;
- соціологічні методи дослідження (опитування, анкетування, експертне оцінювання);
- педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування);
- антропометричні методи дослідження;
- фізіологічні методи дослідження;
- метод дослідження рухової активності;
- методи математичної статистики.

2.1.1 Теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури та документальних матеріалів. Під час пошуку необхідної інформації було виокремлено основні проблемні питання, що пов'язані з метою роботи, визначено перелік джерел, що містять необхідну інформацію, обрано прийоми, за допомогою яких вони були опрацьовані. Аналіз наукової літератури здійснювався за двома напрямками: по-перше, визначення актуальності дослідження, виявлення питань, які залишилися невирішеними, уточнення понятійного апарату; по-друге, систематизація праць вітчизняних і зарубіжних учених залежно від їх ідей та підходів до вивчення об'єкта дослідження, їх розгляд крізь призму наявних концепцій, теорій або проблем практики, зіставлення різних поглядів науковців тощо.

За допомогою цього методу було визначено підходи до модернізації фізичного виховання студентської молоді у закладах вищої освіти, здійснено

узагальнення даних міжнародного й вітчизняного досвіду з питань впровадження спортивно-орієнтованих технологій, визначено можливість та доцільність використання засобів настільного тенісу у залученні молоді до регулярних занять руховою активністю. Було проаналізовано понад 200 вітчизняних і зарубіжних джерел літератури, у яких відображено як теоретичні, так і практичні підходи щодо реорганізації процесу фізичного виховання студентів ЗВО на основі використання спортивно-орієнтованих технологій. Для забезпечення повноти інформаційного поля дослідження використовували автоматизовані пошукові системи. Пошук інформації проводили з використанням українських та міжнародних вітчизняних ресурсів.

Аналіз документальних матеріалів був використаний з метою вивчення державних законодавчих та нормативних документів, які регламентують функціонування й розвиток фізичного виховання студентської молоді, зокрема Закону України «Про освіту», Національної стратегії розвитку оздоровчої рухової активності в Україні до 2021 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя, здорова нація» [134], Національної стратегії розвитку освіти в Україні до 2020 року.

2.1.2 Соціологічні методи дослідження

Метод експертного оцінювання. Експертизи або метод експертного оцінювання – метод, що дозволяє дати оцінку досліджуваному явищу у вигляді узагальненої думки фахівців (експертів) з цієї проблеми. Експертизи є незамінним методом у випадку вивчення явищ, які не мають певного кількісного вираження. Цей метод дав змогу за допомогою спеціально обраної шкали зробити необхідні виміри суб'єктивних оцінок фахівців – експертів (вимір якісних показників за допомогою кількісних оцінок).

У нашій роботі метод експертного оцінювання використовувався з метою виявлення думки експертів щодо необхідності впровадження в діяльність закладів вищої освіти спортивно-орієнтованої технології з використанням засобів настільного тенісу. Методика проведення експертного

оцінювання зводилася за своєю суттю до виконання обов'язкових елементів, що визначають етапи її проведення [158]:

1. Виявлення необхідності щодо проведення експертного оцінювання.
2. Складання плану і програми експертизи:
 - формулювання мети й завдань експертного оцінювання;
 - розробка анкети (опитувальника);
 - вибір способу оцінювання компетентності експертів;
 - формування правил проведення опитування експертів (тобто вибір методу експертного оцінювання);
 - формування правил та методів обробки думок експертів.
3. Формування групи експертів та проведення власне експертного оцінювання.
4. Групування та зведення матеріалів експертизи.
5. Розрахунок статистичних показників:
 - визначення відносних величин;
 - розрахунок групових оцінок з урахуванням шкали ваги експертів;
 - визначення достовірності різниці між отриманими відносними чи середніми величинами;
 - дослідження взаємозалежності між висновками експертів;
 - обчислення коефіцієнта детермінації (відображає частку впливу певного фактора при дії декількох на результат);
 - проведення ранжування (за наявності масиву кількісних та напівкількісних даних).
6. Визначення ступеня погодженості думок експертів за допомогою розрахунку коефіцієнта конкордації.
7. Перевірка значущості коефіцієнта конкордації.
8. Впровадження у практику зроблених висновків.

Був використаний метод переваги (ранжування), коли експерти розставляють оцінювані об'єкти за рангами в порядку погіршення їхньої значущості. Ефективність даного підходу визначена у попередніх

дослідженнях О. О. Садовського [163]. Місце, зайняте кожним з виділених об'єктів, визначається кількістю набраних ним балів: чим більше сума балів, тим вище зайняте місце (тим більш значущим є цей об'єкт). Ступінь узгодженості думок опитуваних експертів перевірено за допомогою обчислення коефіцієнта конкордації [163].

Алгоритм роботи з експертного оцінювання методом переваги [163]:

1. Зробити таблицю експертизи для використання методу переваги.
2. Розрахувати коефіцієнт конкордації узгодженості думок експертів за формулою 2.1.

$$Wp = \frac{12 \cdot S}{m^2(n^3 - n)}, \quad (2.1)$$

де S – сума квадратів відхилень сум рангів, приписаних кожному об'єкту оцінювання, від середнього значення рангу; розраховується за формулою 2.2.

$$S = \sum_{j=1}^n \left(\sum_{i=1}^m R_{ij} - \frac{m(n+1)}{2} \right)^2, \quad (2.2)$$

де m – кількість експертів; n – кількість об'єктів оцінювання, Σ – сума; R – ранг j -го об'єкта, що привласнений йому i -м експертом.

3. Зробити висновок про якість експертизи залежно від ступеня узгодженості думок експертів. Коефіцієнт конкордації лежить у межах від 0 (за відсутності узгодженості) до 1 (при повній єдності експертів), тобто $0 \leq Wp \leq 1$. Якщо $Wp \geq W_{гр.} = 0,7$, то експертиза відбулася і є дійсною. Якщо $Wp \leq W_{гр.} = 0,7$, то відсівається крайня думка (виключається думка некомпетентних експертів) [65, 163]. Визначення статистичної значущості встановленого ступеня узгодженості думок експертів здійснювалось за критерієм χ^2 , що розраховувався за формулами (2.3) і (2.4) для першого і другого випадку відповідно [65, 163]:

$$\chi^2 = (m-1) \cdot n \cdot W \quad (2.3)$$

$$\chi^2 = \frac{12S}{mn(n+1) - \frac{1}{n-1} \sum_{i=1}^m \sum_{t_j} (t_{ij}^3 - t_{ij})} \quad (2.4)$$

Далі знаходили кількість ступенів вільності за формулою [65]:

$$C = n - 1 \quad (2.5)$$

де n – кількість чинників, що досліджувалась.

Після цього порівнювали отриманий показник χ^2 –критерію з його критичними значеннями для різних рівнів значущості, що подані в спеціальній таблиці [65]. Оцінку рівня статистичної значущості отриманих показників проводили з урахуванням такої градації [65]: високо значуща узгодженість – якщо χ^2 дорівнює значенню, яке відповідає рівню статистичної значимості $p \leq 0,01$; статистично значуща узгодженість – якщо χ^2 дорівнює значенню, яке відповідає рівню статистичної значимості $p \leq 0,05$; відсутність узгодженості – якщо χ^2 не досягає рівня статистичної значимості.

2.1.3 Педагогічні методи дослідження. Метод педагогічного спостереження. Метод спостереження є одним із основних емпіричних методів педагогічного дослідження, який полягає у систематичному й цілеспрямованому сприйнятті педагогічних явищ з метою вивчення їх специфічних змін у конкретних умовах, а також у пошуку змісту цих явищ [111]. Педагогічне спостереження характеризується наявністю специфічних прийомів, реєстрації факторів, які спостерігаються, і наступною перевіркою результатів спостереження. Метод педагогічного спостереження проводився з метою виявлення основних аспектів, які впливають на залучення студентів до занять руховою активністю. Він дав змогу уточнити, на які спеціальні питання має бути спрямований наступний аналіз діяльності. Під час підготовки спостереження конкретизувалася його мета, методи і способи фіксації даних. Під час дослідження, проведеного методом спостереження, особлива увага зверталась на способи залучення студентської молоді до рухової активності, фізичного виховання, спорту, на рівень підвищення їх

мотивації до занять. Узагальнені результати педагогічних спостережень були використані в процесі розробки рекомендацій щодо реорганізації фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Метод педагогічного спостереження застосовувався нами з метою спостереження за процесом організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, а також для виявлення основних аспектів, які впливають на підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів, формування інтересу до регулярних занять фізичними вправами.

Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент є таким методом досліджень, під час якого відбувається активний вплив на педагогічні явища шляхом створення нових умов, що відповідають меті дослідження. Педагогічний експеримент – це своєрідно сконструйований і здійснений педагогічний процес, що включає принципово нові його елементи і здійснюється таким чином, що дає можливість глибше, ніж зазвичай, бачити зв'язки між різними його сторонами і точно враховувати результати внесених змін. Педагогічний експеримент застосовувався з метою встановлення зв'язку між педагогічними впливами та досягнутими результатами; виявлення необхідних умов для реалізації поставлених завдань; дослідження особливостей модернізації процесу фізичного виховання студентів ЗВО.

Констатувальний педагогічний експеримент проводився на базах: Дніпропетровська державна фінансова академія, Придніпровська державна академія будівництва та архітектури, Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, Національний університет «Львівська політехніка», Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу, Дніпровський національний університет залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна, Академія митної служби України, Державний вищий навчальний заклад «Криворізький національний університет».

Перетворювальний педагогічний експеримент проводився з метою втілення розробленої спортивно-орієнтованої технології з використанням засобів настільного тенісу зі студентами Дніпровського національного

університету імені Олеся Гончара, експеримент передбачав оцінювання ефективності розробленої спортивно-орієнтованої технології, а також її практичної складової – програми занять з використанням засобів настільного тенісу через зіставлення змін (до і після експерименту) в показниках рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості, фізичного здоров'я, техніко-тактичної підготовленості, психологічного стану, функціонального стану рухового й зорового аналізаторів, функціонального стану центральної нервової системи тощо. Тривалість педагогічного експерименту становила один навчальний рік.

Педагогічне тестування. Педагогічне тестування передбачало оцінювання рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості; тестування технічної підготовленості. Тестування загальної фізичної підготовленості здійснювалося відповідно до вимог щорічного оцінювання фізичної підготовленості (Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» від 09.12.2015 р. №1045 та Наказ Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» від 15.12.2016 р. №4665). Оскільки у дослідженнях брали участь студенти 18–20 років, оцінювання проводилося з використанням таких тестів, як нахил тулуба вперед з положення сидячи, підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі лежачи або стрибок у довжину з місця, біг на 100 м, човниковий біг 4х9 м, рівномірний біг 3000 м юнаки, 2000 м дівчата. Оцінювання показників здійснювалося відповідно до рекомендованих нормативів [149, 152]. Тестування спеціальної фізичної підготовленості здійснювалося відповідно до рекомендацій [18, 19, 86, 150]:

1. Переміщення в 3-метровій зоні вправо і вліво протягом 1 хвилини. Фіксується кількість переміщень.

2. Переміщення в 3-метровій зоні вперед-назад протягом 1 хвилини. Фіксується кількість переміщень.

3. Імітація накату зліва протягом 1 хвилини. Фіксується кількість ударних рухів.

4. Імітація накату справа протягом 1 хвилини. Фіксується кількість ударних рухів.

5. Чергування імітації накату справа і зліва протягом 1 хвилини. Фіксується кількість ударних рухів.

Оцінювання технічної підготовленості включало [18, 19, 86, 150]:

1. Виконання ударів накатом справа по діагоналі з інтенсивністю 50 уд/хв – реєструється кількість ударів до втрати м'яча з 2 спроб.

2. Виконання ударів накатом зліва по діагоналі з інтенсивністю 50 уд/хв – реєструється кількість ударів до втрати м'яча з 2 спроб.

3. Чергування ударів накатом справа в правий і лівий кут стола партнера з інтенсивністю 40 уд/хв – реєструється кількість ударів до втрати м'яча з 2 спроб.

4. Чергування ударів накатом зліва в лівий і правий кут стола партнера з інтенсивністю 40 уд/хв – реєструється кількість ударів до втрати м'яча з 2 спроб.

5. Виконання комбінації «вісімка» накатами з інтенсивністю 40 уд/хв – фіксуються удари, виконувані по діагоналі з 2 спроб.

6. Виконання комбінації «вісімка» накатами з інтенсивністю 40 уд/хв – фіксуються удари, виконувані по прямій з 2 спроб.

7. Виконання комбінації «вісімка» зрізками з інтенсивністю 30 уд/хв – реєструється кількість ударів по діагоналі до втрати м'яча з 2 спроб.

8. Виконання комбінації «вісімка» зрізками з інтенсивністю 30 уд/хв – реєструється кількість ударів по прямій до втрати м'яча з 2 спроб.

9. Виконання 10 подач праворуч з нижнім обертанням – фіксується кількість правильно виконаних подач.

10. Виконання 10 подач зліва з нижнім обертанням – фіксується кількість правильно виконаних подач.

Функціональний стан центральної нервової системи:

1. Збалансованість нервових процесів визначалася за допомогою методики САН. Під час обробки результатів за кожним параметром (самопочуття, активність, настрій) [17, 103].

2. Вимірювання часу простої та складної реакції, реакції вибору [121].

Для дослідження простих і складних сенсомоторних реакцій була використана методика та комп'ютерний діагностичний комплекс «Діагност-1М». Для визначення ПЗМР обстежуваному пропонували під час появи на екрані монітора кожної геометричної фігури якнайшвидше правою (лівою) рукою натискати та відпускати кнопку. За умови дослідження РВ1-3 обстеженому пропонували під час появи на екрані монітора фігури «квадрат» якнайшвидше натискати та відпускати праву кнопку. На інші сигнали кнопку не натискати. При визначенні РВ2-3 двох (позитивних) із трьох (одного гальмівного) подразників, що виконувалась двома руками, обстежуваному рекомендувалось під час появи на екрані монітора сигналу фігури «квадрат» якнайшвидше правою рукою натискати і відпускати праву кнопку, а під час появи фігури «коло» – лівою рукою ліву кнопку. На фігуру «трикутник» ні ліву, ні праву кнопку не натискати. Індивідуальним показником сенсомоторних реакцій ми вважали те значення латентного періоду, яке було найменшим у трьох замірах кожного тесту. Вираховувався середній час реакції, середньоквадратичне відхилення, коефіцієнт варіації [121].

3. Теппінг-тест здійснювався за допомогою малювання точок на аркуші паперу, який розграфлений на кілька частин. Через кожні 30 с студент починав наносити точки в наступній частині паперу. Оцінювалася загальна кількість точок за 2 хв і їх динаміка за 30 с відрізок часу [121].

Функціональний стан рухового аналізатора [121]. Проба Ромберга заснована на визначенні здатності людини зберігати рівновагу за відсутності корекції з боку зорового аналізатора. Досліджуваний, знявши взуття, займає

положення стоячи з опорою на одну ногу. Інша нога зігнута так, що тильний бік її стопи торкається підколінної ямки опорної кінцівки. Руки витягнуті вперед, пальці в сторони (без напруги), очі закриті. Під час оцінювання проби беруться до уваги: ступінь стійкості (стоїть нерухомо, погойдується); тремтіння (тремор) повік і пальців; тривалість збереження рівноваги. Тверда стійкість пози більше ніж 15 с за відсутності тремору пальців і повік оцінюється як «добре»; погойдування, невеликий тремор повік і пальців при утриманні пози протягом 15 с – «задовільно»; поза утримується менше ніж 15 с – «незадовільно».

Функціональний стан зорового аналізатора [103]

1. Визначення нижнього порога зорової чутливості. Використовувались плакати з малюнками кілець Ландольта. Діаметр кілець – 7,5 мм, товщина лінії – 1,5 мм, розрив лінії – 1,5 мм. Досліджуваній стає на відстані 6 м спиною до плаката, потім повертається і наближається до нього, поки не побачить розрив. Випробування слід повторити 3 рази. За основу береться середній результат. Чим більшою є відстань, з якої досліджуваній побачив напрям розриву, тим нижчий (кращий) його абсолютний поріг зорового розрізнення, тобто вища зорова чутливість. Оцінювання в балах гостроти зорового відчуття проводилось за таблицею (табл. 2.1)

Таблиця 2.1

Оцінювання гостроти зорового відчуття (бади)

Оцінка в балах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Відстань до плаката, з якого можна побачити розрив (в см)	більше ніж 640	620-640	590-619	550-589	500-549	430-499	330-429	200-329	менше ніж 200

2. Визначення ближньої і далекої точок ясного бачення. Студентам пропонувався текст-об'єкт: вимірюється найкоротша і найдовша відстань від очей, при якій досліджуваній чітко бачить і читає текст. При втомі зорового аналізатора далека точка ясного бачення наближається, а ближня віддаляється.

Психологічне тестування [103].

1. Тестування за таблицями Шульте дало змогу визначити стійкість уваги і динаміку розумової працездатності [103].

2. Таблиця Шульте-Горбова призначена для оцінювання переключення уваги. Проба Шульте-Горбова у дослідженнях використовувалася таким чином: дві перші серії мали тренувальний ефект, оскільки актуалізувалася переважно функція уваги. Третя серія – пошук цифр з перемиканням уваги – задіяла оперативну пам'ять і логічне мислення, тобто відображала розумову роботоздатність. У зв'язку з цим показник швидкості інформаційного пошуку в цій серії був обраний як основний критерій розумової роботоздатності [103].

3. Концентрація уваги. Для проведення тестування студентам роздавалися коректурні таблиці [103].

2.1.4 Антропометричні методи дослідження. Антропометричні методи дослідження включали вимірювання довжини та маси тіла досліджуваного контингенту. Антропометричні дослідження студентів проводились стандартним обладнанням за загальноприйнятими і уніфікованими методиками [111].

Вимірювання довжини тіла проводили за допомогою ростоміра.

Маса тіла визначалася за допомогою електронних медичних ваг з точністю до 50 гр.

На основі отриманих даних було розраховано індекс Кетле (ІМТ) за формулою 2.6:

$$IMT = \frac{MT}{P^2} \quad (2.6)$$

де ІМТ – індекс маси тіла, $\text{кг} \cdot \text{м}^{-2}$; MT – маса тіла, кг; P – довжина тіла, м.

2.1.5 Фізіологічні методи дослідження. Для визначення стану ССС оцінювались такі показники, як частота серцевих скорочень (ЧСС) і артеріальний тиск (АТ). ЧСС вимірювалася пальпаторно, пульс підраховується за 15 секунд з наступним перерахунком на 1 хвилину.

Вимірювання артеріального тиску здійснювалося за допомогою тонометра, слуховим методом Н. С. Короткова. Визначалися показники систолічного і діастолічного тиску [111].

Функціональний стан дихальної системи вивчали шляхом визначення життєвої ємності легень (ЖЄЛ) за допомогою сухого портативного спірометра СПП за загальноприйнятою методикою. Досліджуваній спочатку робить 2–3 вільних пробних вдихи і видихи, потім робить максимальний вдих, бере мундштук до рота, щільно обхопивши його губами й одночасно затиснувши ніс пальцями вільної руки, робить спокійний, плавний, максимально можливий видих протягом 5 секунд. Процедуру повторюють тричі з інтервалом півхвилини. Реєструють кращий результат проби. Кистьову динамометрію використовували для визначення сили м'язів – згиначів кисті. Динамометр беруть у руку циферблатом всередину. Руку відводять в сторону на рівні плеча і максимально стискають динамометр. Проводяться по два-три виміри на кожній руці, фіксується кращий результат [111]. Для кількісного оцінювання енергопотенціалу організму студентів застосовувався показник резерву – індекс Робінсона. Він використовувався для оцінювання рівня обмінно-енергетичних процесів, що відбуваються в організмі. Індекс Робінсона характеризує систолічну роботу серця. Чим більший цей показник на висоті фізичного навантаження, тим більш функціональною є здатність м'язів серця. За цим показником можна судити про фактичне споживання кисню міокардом (формула 2.7) [111].

$$IP = \frac{ЧСС_{сп} \times AT_{сист.}}{100}, \text{ ум. од.}, \quad (2.7)$$

де $ЧСС_{сп}$ – частота серцевих скорочень, яка визначається пальпаторно, $AT_{сист.}$ – систолічний артеріальний тиск, IP – індекс Робінсона.

Рівень індексу Робінсона оцінювали, порівнюючи отримані значення зі шкалою.

Життєвий індекс визначався за формулою 2.8:

$$ЖІ = \frac{ЖЄЛ}{МТ} \quad (2.8)$$

де ЖІ – життєвий індекс, $\text{мл} \cdot \text{кг}^{-1}$; ЖЄЛ – життєва ємність легень, мл; МТ – маса тіла, кг.

Оцінювання результатів здійснювалось шляхом зіставлення отриманого результату з віковою нормою. Силовий індекс визначався за формулою 2.9:

$$СІ = \frac{ДК}{МТ} \times 100, \quad (2.9)$$

де СІ – силовий індекс, %; ДК – кистьова динамометрія, кг; МТ – маса тіла, кг.

Експрес-оцінювання соматичного здоров'я юнаків та дівчат наведено в табл. 2.2 і 2.3.

Таблиця 2.2

Експрес-оцінювання рівня соматичного здоров'я студентів (юнаки)
(за Г. Л. Апанасенко, 2011)

Показники	Значення показників рівня здоров'я				
	низький	нижчий за середній	середній	вищий за середній	високий
ІМТ, ум. од.	$\leq 18,9$	19,0-20,0	20,1-25,0	25,1-28,0	$\geq 28,1$
Бали	(-2)	(-1)	(0)	(-1)	(-2)
Життєвий індекс, $\text{мл} \cdot \text{кг}^{-1}$	≤ 50	51-55	56-60	61-65	≥ 66
Бали	(-1)	(0)	(1)	(2)	(3)
Силовий індекс, %	≤ 60	61-65	66-70	71-80	≥ 81
Бали	(-1)	(0)	(1)	(2)	(3)
Індекс Робінсона, ум. од.	≥ 111	95-110	85-94	70-84	≤ 69
Бали	(-2)	(-1)	(0)	(3)	(5)
Час відновлення після 20 присідань за 30 с	≥ 3	2-3	1,30-1,59	1,00-1,29	≤ 59
Бали	(-2)	(1)	(3)	(5)	(7)
Загальна оцінка здоров'я, сума балів	≤ 3	4-6	7-11	12-15	16-18

Таблиця 2.3

Експрес-оцінювання рівня соматичного здоров'я студентів (дівчата)
(за Г. Л. Апанасенко, 2011)

Показники	Значення показників рівня здоров'я				
	низький	нижчий за середній	середній	вищий за середній	Високий
ІМТ, ум. од.	≤16,9	17,0-18,0	18,1-23,8	23,9-26,0	≥26,1
Бали	(-2)	(-1)	(0)	(1)	(2)
Життєвий індекс, <i>мл кг⁻¹</i>	≤40	41-45	46-50	51-56	56
Бали	(-1)	(0)	(1)	(2)	(3)
Силовий індекс, %	≤40	41-50	51-55	56-60	≥61
Бали	(-1)	(0)	(1)	(2)	(3)
Індекс Робінсона, ум. од.	≥111	95-110	85-94	70-84	≤69
Бали	(-2)	(-1)	(0)	(3)	(5)
Час відновлення після 20 присідань за 30 с	≥3	2-3	1,30-1,59	1-1,29	≤59
Бали	(-2)	(1)	(3)	(5)	(7)
Загальна оцінка здоров'я, сума балів	≤3	4-6	7-11	12-15	16-18

2.1.6 Методи математичної статистики. Обробка результатів досліджень проводилась за допомогою загальноприйнятих методів математичної статистики. Використовувалась описова статистика з розрахунком таких показників: середнього арифметичного значення ($\bar{x}$); стандартного відхилення (S); коефіцієнта варіації (V), %.

Перевірка вибірки на відповідність закону нормального розподілу здійснювалася на основі критерію Шапіро-Уїлкі. У випадку відповідності закону нормального розподілу використовувався параметричний критерій Стюдента для залежних вибірок [65]. Для порівняння даних студентів до та після експерименту і визначення статистичної достовірності відмінностей між вибілковими показниками, розподіл яких не відповідав нормальному закону, нами застосовувались непараметричний критерій Вілкоксона (для пов'язаних вибірок).

При аналізі статистично значущої різниці між досліджуваними показниками задавався рівень надійності $P=95\%$ (рівень значущості $p=0,05$), а деякі гіпотези перевірялись при більш високому рівні надійності $P=99\%$ (рівень значущості $p=0,001$). Систематизація матеріалу і первинна математична обробка були виконані за допомогою таблиць Microsoft®Excel 2010.

2.2. Організація дослідження

Проведення досліджень здійснювалось кількома етапами.

На I етапі (жовтень 2013 – червень 2014 рр.) було проведено аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури, який дозволив оцінити актуальність досліджуваної проблеми, сформулювати наукове завдання, визначити об'єкт, предмет, мету, завдання дослідження, скласти програму дослідження, освоїти адекватні цілям і завданням роботи методи дослідження, узгодити терміни проведення дослідження.

II етап (липень 2014 – червень 2016 рр.) був присвячений організації та проведенню констатувального педагогічного експерименту з метою отримання нових теоретичних і експериментальних даних, які стосуються організації фізичного виховання студентської молоді у ЗВО. Було вивчено мотивацію студентів до занять з фізичного виховання, рівень фізичного здоров'я та структуру захворюваності студентів, рівень їх фізичної підготовленості. Була здійснена статистична обробка та аналіз даних результатів констатувального експерименту. Дослідження проводилися у таких ЗВО: Дніпропетровська державна фінансова академія (ДДФА), Придніпровська державна академія будівництва та архітектури (ПДАБА), Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара (ДНУ ім. О. Гончара), (Незважаючи на те, що до 2016 року цей ЗВО мав назву Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара, однак, узагальнюючи результати дослідження, ми вирішили уніфікувати написання, щоб у дисертаційній роботі уникнути різночитань та плутанини у сприйнятті матеріалу), Національний університет «Львівська політехніка» (НУ

«Львівська політехніка»), Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу (ІФНТУНГ), Дніпропетровський національний університет залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна (ДНУ ім. В. Лазаряна), Академія митної служби України (АМСУ), Державний вищий навчальний заклад «Криворізький національний університет» (ДВНЗ КНУ). У дослідженні на констатувальному етапі взяли участь 290 студентів та 143 науково-педагогічних працівники кафедр фізичного виховання закладів вищої освіти України.

III етап (липень 2016 – червень 2017 рр.) був присвячений обґрунтуванню та розробці здоров'яформувальної технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання з використанням засобів настільного тенісу, підходів до її впровадження в процес фізичного виховання студентської молоді. Проведено експертну оцінку (у якості експертів було залучено 15 осіб науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти, стаж роботи яких перевищував 10 років). Був проведений перетворювальний експеримент (2016–2017 навчальний рік). У педагогічному експерименті взяли участь 30 студентів (20 юнаків, 10 дівчат).

На IV етапі (липень 2017 – грудень 2018 рр.) – здійснено математичну обробку даних отриманих результатів дослідження перетворювального експерименту. Проаналізовано та узагальнено результати дослідження. Здійснено оформлення розділів дисертаційної роботи; сформульовані загальні висновки, здійснювалося оформлення дисертаційної роботи, підготовка її до апробації та офіційного захисту.

РОЗДІЛ 3

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ РОЗРОБКИ ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ СПОРТИВНО- ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

До основних компонентів розробки здоров'яформувальної технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів ми зараховуємо оцінювання ефективності організації занять студентів з фізичного виховання у закладах вищої освіти; мотивації до видів рухової активності; оцінювання показників фізичного стану, фізичного здоров'я студентів закладів вищої освіти; оцінювання фізичної підготовленості.

3.1. Оцінювання ефективності організації занять студентів з фізичного виховання у закладах вищої освіти

Ситуація, що склалася, ставить у ряд найбільш актуальних завдання виявлення й аналізу причин низької ефективності традиційних технологій і обґрунтування принципово нових підходів до визначення мети, змісту та організаційних засад освіти у сфері фізичного виховання. Опитувальний лист, запропонований викладачам фізичного виховання закладів вищої освіти, містив запитання як закритого типу для визначення респондентами найактуальніших проблем через ранжування запропонованих варіантів відповідей, так і відкритого типу, на які можна було відповідати в довільній формі. Опитування побудовано за блоками, що охоплюють найважливіші сфери освітнього сектора, торкаючись проблем якісної освіти, управління процесом фізичного виховання, розвитку змісту фізкультурної освіти, становлення системи моніторингу здоров'я, стратегії підготовки кадрів, формування здорового способу життя, створення відповідного освітнього середовища. Одним із головних завдань проведення опитування був аналіз

впливу освітнього середовища на вирішення однієї з основних проблем модернізації вітчизняної освітньої галузі – збереження рівня здоров'я тих, хто навчається, що є важливим як для українського суспільства загалом, так і для кожної родини зокрема. Освітнє середовище в цьому контексті слід розглядати як оточення студента в житті та протягом навчання у закладі освіти. Воно передбачає існування в соціумі, у якому студент перебуває в процесі здобуття освіти, враховуючи інформаційний освітянський простір разом із сукупністю сучасних засобів навчання.

Нами проведено соціологічне дослідження з питань ефективності організації занять студентів з дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти. Як респондентів було обрано науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання восьми провідних закладів вищої освіти України, які мають значний педагогічний досвід. Встановлено, що серед 143 респондентів переважають особи чоловічої статі (чоловіки – 66,67%, жінки – 33,33%). Середній вік більшості респондентів (більше ніж 50%) перебуває в діапазоні 41–50 років. Більше ніж третина науково-педагогічних працівників – це майстри спорту (з різних видів спорту), більше ніж 50% – кандидати у майстри спорту, також близько 10% – майстри спорту міжнародного класу, що загалом свідчить про достатній професійний та педагогічний рівень залучених до дослідження респондентів. Вони мають не менше ніж п'ять років стажу науково-педагогічної роботи, проводять навчальні заняття на високому науково-методичному рівні. Забезпечення навчально-виховного й тренувального процесу студентів спрямоване на набуття високої якості знань, рухових умінь і навичок з обраного фаху, умінь застосовувати їх на практиці, організацію творчої праці, самовдосконалення.

Отже, оцінювання думки науково-педагогічних працівників щодо ефективності та спрямованості організації фізичного виховання у закладах вищої освіти базувалось на результатах соціологічного дослідження представників різних закладів вищої освіти України (табл. 3.1).

З метою забезпечення належного рівня фізичного виховання у закладах вищої освіти Міністерством освіти і науки України запропоновано внести зміни до Типової форми контракту з керівником державного закладу вищої освіти, затвердженої Постановою Кабінету Міністрів України від 05.12.2014 р. №726, які передбачатимуть запровадження персональної відповідальності за забезпечення, розвиток та модернізацію фізичного виховання студентів, а також підготовку й оприлюднення щорічного звіту про стан фізичного виховання та спорту у закладі вищої освіти.

Таблиця 3.1

**Результати опитування науково-педагогічних працівників щодо
пріоритетної спрямованості системи фізичного виховання у ЗВО, %**

Варіанти відповідей	Заклад вищої освіти							
	1	2	3	4	5	6	7	8
	Кількість опитаних респондентів, осіб							
	6	12	36	30	25	12	10	12
Формування знань з дисципліни «Фізичне виховання» та вміння використовувати їх на практиці	16,67	91,67	8,33	20,00	36,00	33,33	30,00	16,67
Формування навичок ведення здорового способу життя	–	83,33	13,89	26,67	44,00	8,33	40,00	16,67
Підвищення мотивації	50,00	41,67	8,33	3,33	36,00	8,33	–	8,33
Зміцнення здоров'я студентів	16,67	83,33	22,22	40,00	44,00	16,67	30,00	75,00
Підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності студентів	16,67	66,67	47,22	20,00	44,00	25,00	20,00	8,33
Інше	–	91,67	–	20,00	4,00	16,67	–	–

Примітки: 1 – Дніпропетровська державна фінансова академія; 2 – Придніпровська державна академія будівництва та архітектури; 3 – Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара; 4 – Національний університет «Львівська політехніка»; 5 – Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу; 6 – Дніпровський національний університет залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна; 7 – Академія митної служби України; 8 – Державний вищий навчальний заклад «Криворізький національний університет».

На думку науково-педагогічних працівників багатьох закладів вищої освіти України, адміністрація приділяє недостатньо уваги розвитку фізичного виховання студентів (табл. 3.2). Більшість опитаних хоча й стверджують, що керівництво створює умови для забезпечення належної якості організації занять, однак відзначають, що цих заходів недостатньо для суттєвих позитивних змін. Опитування науково-педагогічних працівників сприяло їх широкому залученню до обговорення основних проблем, визначення перспектив розвитку освіти, розробки дієвих рекомендацій щодо вдосконалення практики роботи закладу вищої освіти та планування конкретних дій щодо підвищення якості освіти з фізичного виховання.

Таблиця 3.2

**Розподіл відповідей науково-педагогічних працівників на запитання
«Чи достатньо адміністрація Вашого ЗВО приділяє уваги фізичному
вихованню студентів?», %**

Варіанти відповідей	Заклад вищої освіти							
	1	2	3	4	5	6	7	8
	Кількість опитаних респондентів, осіб							
	6	12	36	30	25	12	10	12
Так	66,67	50,00	61,11	70,00	60,00	25,00	60,00	83,33
Ні	16,67	50,00	2,78	10,00	28,00	50,00	20,00	–
Складно відповісти	16,67	–	36,11	20,00	12,00	25,00	20,00	16,67

Примітки: 1 – Дніпропетровська державна фінансова академія; 2 – Придніпровська державна академія будівництва та архітектури; 3 – Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара; 4 – Національний університет «Львівська політехніка»; 5 – Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу; 6 – Дніпровський національний університет залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна; 7 – Академія митної служби України; 8 – Державний вищий навчальний заклад «Криворізький національний університет».

На сьогодні базовим документом при організації навчальних занять з фізичного виховання у ЗВО є наказ МОНУ «Про затвердження положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних

зкладах» [151], де в третьому розділі йде мова про включення до навчальних планів з усіх спеціальностей обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання протягом усього періоду навчання, за винятком останнього випускного семестру, в обсязі 4 год на тиждень. Однак переважна більшість ЗВО залишила цю дисципліну тільки на 1–2-му курсах та скоротила в навчальних планах години на фізичне виховання до 2 год на тиждень на користь інших дисциплін, посиляючись на велике завантаження студентів. Однак проведення одного заняття на тиждень з фізичного виховання не є доцільним, оскільки не в змозі забезпечити виконання оздоровчих, освітніх та виховних функцій. У переважній більшості американських та європейських університетів немає ані кафедр фізичного виховання, ані занять з фізичного виховання як таких, проте саме там дуже розвинений студентський спорт (міжуніверситетські змагання) і навіть непрофесійний спорт, чому сприяє наявність потужних центрів студентського спорту при ЗВО [145]. З огляду на позитивний світовий досвід, доцільно змінювати парадигму викладання фізичної культури: для студентів 1–2-го курсів фізичне виховання планувати в аудиторні години за розкладом, а для студентів старших курсів – повністю або частково у формі секційних занять або у вигляді курсу за вибором; посилити викладання теоретичної частини дисципліни; регламентувати оптимальне проведення підсумкового модульного контролю. Складання заліку з фізичного виховання має бути обов'язковим та передбачати врахування регулярного відвідування студентом спортивних секцій за вибором, а не спортивних нормативів, що не завжди позитивно сприймається студентами або взагалі не є можливим. Необхідно також враховувати участь студента в організації та проведенні спортивних змагань, наприклад, переможцям змагань зараховувати залік автоматично [37].

За результатами проведеного соціологічного дослідження встановлено, що в більшості закладів вищої освіти заняття з фізичного виховання студентів здійснювалися на 1–2-му курсах навчання, водночас на сьогодні

відбувається різке зменшення годин (практично вдвічі) на викладання цієї дисципліни. Більшість науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання наголошують на обов'язковості занять, принаймні на 1–2-му курсах навчання, коли буде формуватися мотивація до регулярних занять руховою активністю. На необхідності проведення занять з 1-го до 3-го курсу наголошують науково-педагогічні працівники таких закладів вищої освіти, як Національний університет «Львівська політехніка», Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, Академія митної служби України, Дніпропетровська державна фінансова академія (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

**Результати опитування науково-педагогічних працівників кафедр
фізичного виховання щодо необхідної кількості занять з дисципліни
«Фізичне виховання»**

Варіанти відповідей	Заклад вищої освіти							
	1	2	3	4	5	6	7	8
	Кількість опитаних респондентів, осіб							
	6	12	36	30	25	12	10	12
Тільки на першому курсі	–	–	–	–	–	–	–	–
На першому та на другому курсах навчання	–	100,00	2,78	–	44,00	66,67	–	100,00
З першого до третього курсу	50,0	–	97,22	100,00	56,00	–	–	–
З першого до четвертого курсу	50,0					33,33	100,00	
На всіх п'яти курсах								

Примітки: 1 – Дніпропетровська державна фінансова академія; 2 – Придніпровська державна академія будівництва та архітектури; 3 – Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара; 4 – Національний університет «Львівська політехніка»; 5 – Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу; 6 – Дніпровський національний університет залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна; 7 – Академія митної служби України; 8 – Державний вищий навчальний заклад «Криворізький національний університет».

У сучасних умовах інтегрування України до європейської системи вищої освіти на перший план виходить необхідність реформування системи

освіти України, її вдосконалення, підвищення рівня якості [191]. Зазначене не оминуло і сфери фізичної культури та спорту. Результати опитування науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання закладів вищої освіти України засвідчують необхідність кардинальних змін системи фізичного виховання навчальних закладів. На цьому наголошують викладачі більшості вишів, що брали участь у дослідженні (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

**Результати опитування науково-педагогічних працівників щодо
необхідності змін системи фізичного виховання у ЗВО, %**

Варіанти відповідей	Заклад вищої освіти							
	1	2	3	4	5	6	7	8
	Кількість опитаних респондентів, осіб							
	6	12	36	30	25	12	10	12
Так	100,0	100,0	94,44	53,33	76,00	83,33	40,00	33,33
Ні	–	–	–	36,67	16,00	16,67	30,00	66,67
Складно відповісти	–	–	5,56	10,00	8,00		30,00	

Примітки: 1 – Дніпропетровська державна фінансова академія; 2 – Придніпровська державна академія будівництва та архітектури; 3 – Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара; 4 – Національний університет «Львівська політехніка»; 5 – Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу; 6 – Дніпровський національний університет залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна; 7 – Академія митної служби України; 8 – Державний вищий навчальний заклад «Криворізький національний університет».

Трансформація змісту освіти є одним із надважливих складників процесу модернізації. Вона передбачає передусім оновлення навчально-методичного забезпечення. Сучасне суспільство потребує від освіти підготовки молоді, здатної відповідати на виклик часу, здорової, компетентної та мобільної на сучасному ринку праці, яка має громадянську позицію, ефективно здійснює діяльність, саморозвивається та здатна навчатись протягом життя.

Науково-педагогічними працівниками було визначено спрямованість

змін системи фізичного виховання у закладах вищої освіти (табл. 3.5). Більшість респондентів наголошує на необхідності внесення змін до робочих програм кафедр, завдяки чому студенти могли б обирати самостійно той чи інший вид спорту. Також практики звертають увагу на збільшення кількості занять та їх тривалості впродовж усіх років підготовки у закладі вищої освіти.

Таблиця 3.5

Результати опитування науково-педагогічних працівників щодо спрямованості змін системи фізичного виховання у ЗВО, %

Варіанти відповідей	Заклад вищої освіти							
	1	2	3	4	5	6	7	8
	Кількість опитаних респондентів, осіб							
	6	12	36	30	25	12	10	12
Збільшити тривалість вивчення предмета «Фізичне виховання» за курсами	33,33	91,67	2,78	50,00	56,00	33,33	30,00	25,00
Збільшити кількість практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» на тиждень	50,00	83,33	47,22	30,00	48,00	50,00	50,00	25,00
Внести зміни до програм кафедр, завдяки чому студенти могли б обирати самостійно той чи інший вид спорту	33,33	8,33	47,22	26,67	32,00	16,67	20,00	50,00
Інше	—	—	—	—	4,00	—	—	—

Примітки: 1 – Дніпропетровська державна фінансова академія; 2 – Придніпровська державна академія будівництва та архітектури; 3 – Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара; 4 – Національний університет «Львівська політехніка»; 5 – Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу; 6 – Дніпровський національний університет залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна; 7 – Академія митної служби України; 8 – Державний вищий навчальний заклад «Криворізький національний університет».

Реорганізація системи освіти передбачає ефективне запровадження інноваційних технологій у процес фізичного виховання студентів. На думку

науково-педагогічних працівників, найбільший вплив на ставлення студентів до дисципліни «Фізичне виховання» і відвідування ними занять мають такі чинники: можливість займатися обраним видом спорту або руховою активністю на заняттях, стан матеріально-технічної бази та кваліфікація науково-педагогічних працівників (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Вплив факторів на ставлення студентів до дисципліни «Фізичне виховання» і відвідування ними занять, %

Варіанти відповідей	Заклад вищої освіти							
	1	2	3	4	5	6	7	8
	Кількість опитаних респондентів, осіб							
	6	12	36	30	25	12	10	12
Кваліфікація й професіоналізм науково-педагогічних працівників	16,67	16,67	19,44	16,67	44,00	25,00	40,00	58,33
Можливість займатися обраним видом спорту або руховою активністю на заняттях з фізичного виховання	50,00	25,00	38,89	40,00	56,00	41,67	40,00	33,33
Стан матеріально-технічної бази закладу	33,33	75,00	8,33	20,00	28,00	16,67	10,00	—
Необхідність отримання заліку з дисципліни «Фізичне виховання»	33,33	8,33	33,33	36,67	20,00	25,00	30,00	8,33
Інше	—	—	—	—	4,00	8,33		

Примітки: 1 – Дніпропетровська державна фінансова академія; 2 – Придніпровська державна академія будівництва та архітектури; 3 – Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара; 4 – Національний університет «Львівська політехніка»; 5 – Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу; 6 – Дніпровський національний університет залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна; 7 – Академія митної служби України; 8 – Державний вищий навчальний заклад «Криворізький національний університет».

Як свідчать результати опитування, створення відповідного освітнього середовища є одним із ключових питань для ефективної організації процесу

фізичного виховання студентів. На думку науково-педагогічних працівників, чинниками, що знижують ефективність занять з дисципліни «Фізичне виховання», виступають несформована мотивація студентської молоді до регулярних занять руховою активністю, низький рівень фізичного стану, недостатній рівень професійної підготовленості науково-педагогічних працівників для проведення занять з фізичного виховання за секційною та змішаною формою організації занять, недосконала матеріально-технічна база (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

**Розподіл відповідей науково-педагогічних працівників на запитання
щодо чинників, які знижують ефективність занять з дисципліни
«Фізичне виховання» (з можливістю обирати декілька варіантів
відповідей), %**

Варіанти відповідей	Заклад вищої освіти							
	1	2	3	4	5	6	7	8
	Кількість опитаних респондентів, осіб							
	6	12	36	30	25	12	10	12
Несформована мотивація студентів	50,00	83,33	36,11	23,33	68,00	8,33	20,00	41,67
Низький рівень фізичного стану студентів	33,33	83,33	11,11	20,00	32,00	33,33	30,00	33,33
Недостатній рівень професійної підготовленості науково-педагогічних працівників	33,33	16,77	25,00	23,33	28,00	25,00	50,00	25,00
Недосконала матеріально-технічна база закладу вищої освіти	33,33	—	27,78	43,33	16,00	25,00	10,00	8,33
Інше	—	—	—	—	—	16,67	—	—

Примітки: 1 – Дніпропетровська державна фінансова академія; 2 – Придніпровська державна академія будівництва та архітектури; 3 – Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара; 4 – Національний університет «Львівська політехніка»; 5 – Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу; 6 – Дніпровський національний університет залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна; 7 – Академія митної служби України; 8 – Державний вищий навчальний заклад «Криворізький національний університет».

В умовах докорінного реформування концептуальних, організаційних і структурних засад вітчизняної освіти з метою виведення її на рівень досягнень розвинутих країн світу вирішальна роль відводиться готовності педагогічних кадрів до реалізації поставлених завдань. Загальні процеси реформування освіти в Україні потребують нових підходів до організації процесу фізичного виховання. Нова модель організації відзначається відкритістю та демократичністю, органічним поєднанням управлінських впливів з громадською участю та впливом студентів на освітній процес. Такі моделі спонукають до якісних змін на рівні керівництва освітнього закладу: демократизації процесу прийняття рішень, набуття ЗВО більшої самостійності, що відповідає основним положенням Національної доктрини розвитку освіти України. Відповіді фахівців щодо необхідності врахування думки студентів при складанні програм з дисципліни «Фізичне виховання» розділилися (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Розподіл відповідей науково-педагогічних працівників на запитання «Чи вважаєте Ви, що необхідно враховувати думку студентів при складанні програм з фізичного виховання?», %

Варіанти відповідей	Заклад вищої освіти							
	1	2	3	4	5	6	7	8
	Кількість опитаних респондентів, осіб							
	6	12	36	30	25	12	10	12
Так	66,67	100,00	47,22	53,33	68,00	50,00	90,00	83,33
Ні	33,33	—	52,78	33,33	20,00	50,00	10,00	16,67
Складно відповісти	—	—	—	13,33	12,00	—	—	—

Примітки: 1 – Дніпропетровська державна фінансова академія; 2 – Придніпровська державна академія будівництва та архітектури; 3 – Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара; 4 – Національний університет «Львівська політехніка»; 5 – Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу; 6 – Дніпровський національний університет залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна; 7 – Академія митної служби України; 8 – Державний вищий навчальний заклад «Криворізький національний університет».

Більшість наголошує на тому, що при складанні програми треба враховувати інтерес студентів до видів рухової активності, що суттєво

вплине на мотивацію до відвідування занять; інші стверджують, що для розвитку професійно важливих якостей краще, щоб засоби добирали фахівці, ґрунтуючись на своєму знанні й досвіді.

Одним із найважливіших завдань фізичного виховання у закладах вищої освіти є формування у студентів стійкого інтересу і потреби до фізичного самовдосконалення як до основного чинника їх якісної життєдіяльності. З метою з'ясування ставлення студентів до змісту занять з фізичного виховання, до навантажень у процесі занять, а також інтересу студентів до фізичного виховання у різних ЗВО України нами було проведено дослідження мотивації студентів за спеціально розробленою анкетною.

У дослідженні брали участь 290 студентів закладів вищої освіти України, зокрема 60 студентів Академії митної служби України м. Дніпропетровськ (далі – АМСУ), 58 студентів Дніпровського національного університету залізничного транспорту імені Всеволода Лазаряна (далі – ДНУЗТ імені В. Лазаряна), 66 студентів Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу (далі – ІФНТУНГ), 46 студентів Придніпровської академії будівництва та архітектури (далі – ПДАБА), 60 студентів Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара (далі – ДНУ імені Олеся Гончара). Проведений соціологічний аналіз продемонстрував індиферентне ставлення студентів більшості закладів вищої освіти до організованих занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Хоча 79,5% студентів стверджують, що їм подобається названа дисципліна, однак регулярно відвідує її тільки третина студентів. Основною причиною, що лімітує участь студентів в організованих заняттях фізичним вихованням є те, що на останніх не враховують їх інтересів та уподобань у видах рухової активності. Значний відсоток (60,3%) стверджує, що навчальні заняття проводяться за програмою кафедри фізичного виховання і тільки в окремих закладах вищої освіти – за вибором студентів. Так, у результаті дослідження встановлено, що 55,17% студентів взагалі не влаштовує зміст

занять, 44,83% частково влаштовує (рис. 3.1). На нашу думку, це може бути пов'язано з особливостями організації фізичного виховання у закладі вищої освіти. Більшість науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти є прихильниками традиційної системи організації фізичного виховання, які з обережністю ставляться до впровадження нових форм роботи, зокрема й до інноваційних засобів рухової активності. Зазначене суттєво знижує мотивацію студентів до відвідування подібних занять.

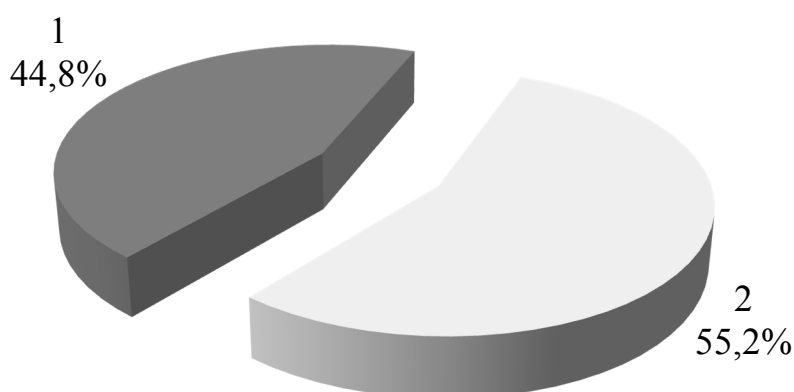


Рис. 3.1. Розподіл відповідей студентів щодо ставлення до змісту занять з фізичного виховання (n = 290): 1 – власнотворує; 2 – не власнотворує

Аналіз відповідей студентів різних закладів вищої освіти розподілився таким чином: «так, повністю власнотворує зміст занять з фізичного виховання» – 43,33% опитаних студентів АМСУ; 48,28% – ДНУЗТ імені В. Лазаряна; 42,42% – ІФНТУНГ; 52,17% – ПДАБА; 40,0% – ДНУ імені Олеса Гончара. «Не власнотворує зміст занять» – 56,67% опитаних студентів АМСУ; 51,72% – ДНУЗТ імені В. Лазаряна; 57,58% – ІФНТУНГ; 47,83% – ПДАБА; 60,0% – ДНУ імені Олеса Гончара (табл. 3.9). Відзначається практично рівні судження студентів більшості закладів вищої освіти щодо їх уподобань та ставлення до змісту занять з фізичного виховання.

Таблиця 3.9

**Розподіл відповідей студентів щодо ставлення до змісту занять з
фізичного виховання (n = 290), %**

Назва ЗВО	«Так влаштовує»	«Ні не влаштовує»
АМСУ	43,33	56,67
ДНУЗТ імені В. Лазаряна	48,28	51,72
ІФНТУНГ	42,42	57,58
ПДАБА	52,17	47,83
ДНУ імені Олеся Гончара	40,0	60,0

Відповіді респондентів щодо навантаження на навчальних заняттях з дисципліни «Фізичне виховання» розподілилися таким чином: із 290 студентів 39,31% вважає, що навантаження на заняттях для них є великим; 29,31% називає його оптимальним і 31,38% визнає його недостатнім.

Аналіз відповідей за ЗВО дав такі результати: студенти, які вважають, що для них навантаження на заняттях є великим, становить 33,33% опитаних АМСУ, 25,86% – ДНУЗТ імені В. Лазаряна, 46,97% – ІФНТУНГ, 34,78% – ПДАБА, 53,33% – ДНУ імені Олеся Гончара; оптимальним – 35,0% студентів АМСУ, 27,59% – ДНУЗТ імені В. Лазаряна, 30,3% – ІФНТУНГ, 36,96% – ПДАБА, 18,34% – ДНУ імені Олеся Гончара; недостатнім – 31,67% опитаних АМСУ, 46,55% – ДНУЗТ імені В. Лазаряна, 22,73% – ІФНТУНГ, 28,26% – ПДАБА, 28,33% – ДНУ імені Олеся Гончара (рис. 3.2).

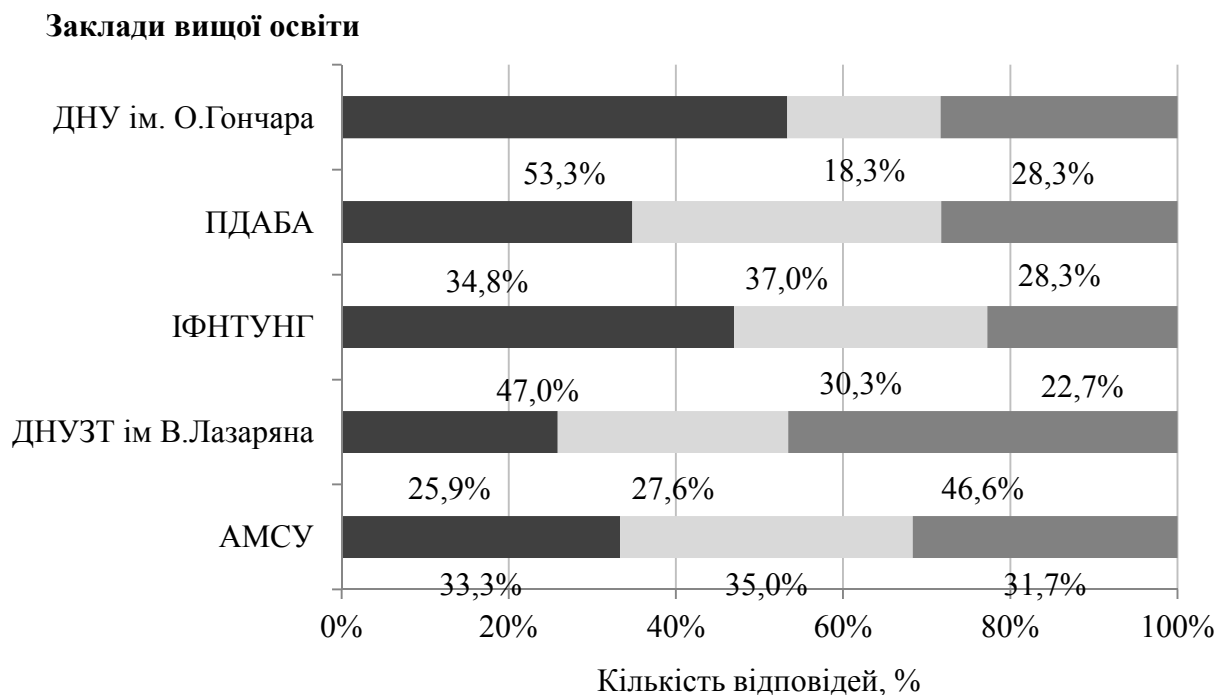


Рис. 3.2. Результати відповідей щодо ставлення студентів до навантаження на навчальних заняттях з дисципліни «Фізичне виховання» (n = 290): ■ – велике; □ – оптимальне; ▒ – недостатнє.

Також слід зазначити, що на запитання «Що Вас не задовольняє на заняттях з фізичного виховання?» відповіді розподілилися таким чином: із 290 студентів 11,03% опитаних вважає, що їх не задовольняє спрямованість заняття; 30,01% студентів відзначають відсутність видів вправ, які подобаються; 16,21% студентам зауважили, що їм не цікаво; 36,2% опитаних вказали, що на заняттях мало ігор. У варіанті відповіді «Інше» 6,55% респондентів вказали на те, що їх не влаштовують нормативи, навантаження, відсутність сучасного спортивного інвентарю, а також холод у залах (рис. 3.3). Аналіз відповідей за ЗВО дав такі результати: так, не задовольняє спрямованість заняття – 18,33% опитаних студентів АМСУ, 3,45% – ДНУЗТ імені В. Лазаряна, 13,64% – ІФНТУНГ, 8,7% – ПДАБА, 10,0% – ДНУ імені Олеся Гончара. Відсутність видів вправ, які подобаються, – 26,67% опитаних студентів АМСУ, 20,69% – ДНУЗТ імені В. Лазаряна, 31,82% – ІФНТУНГ, 30,43% – ПДАБА, 40,0% – ДНУ імені Олеся Гончара; не цікаво – 15,0%

студентам АМСУ, 18,97% – ДНУЗТ імені В. Лазаряна, 15,15% – ІФНТУНГ, 21,74% – ПДАБА, 11,67% студентам ДНУ імені Олеся Гончара. Мало ігор для 36,67% студентів АМСУ, 48,28% – ДНУЗТ імені В. Лазаряна, 30,3% – ІФНТУНГ, 32,61% – ПДАБА, 33,33% опитаних студентів ДНУ імені Олеся Гончара.

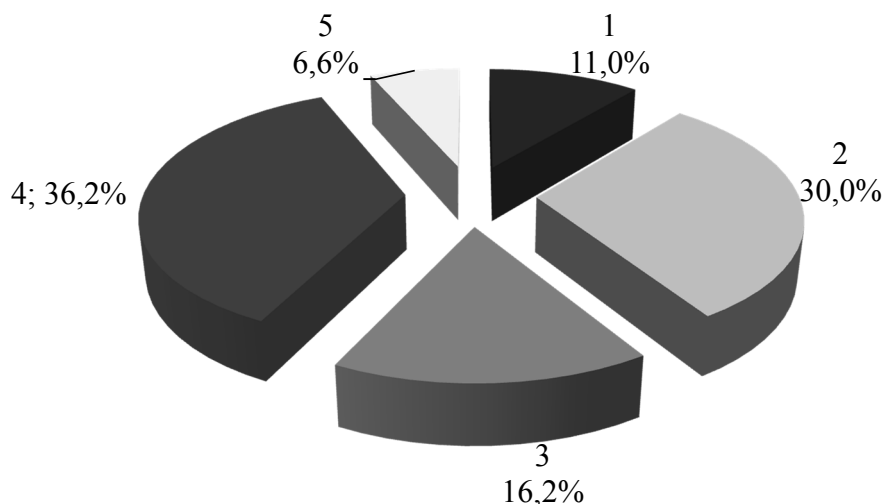


Рис. 3.3. Розподіл відповідей респондентів на запитання стосовно того, що не задовольняє на заняттях з фізичного виховання ($n = 290$): 1 – не задовольняє спрямованість заняття; 2 – відсутність видів вправ, які подобаються; 3 – не цікаво; 4 – мало ігор; 5 – інше.

У варіанті відповіді «Інше» 8,62% студентів ДНУЗТ імені В. Лазаряна, 9,09% студентів ІФНТУНГ та 6,52% опитаних ПДАБА вказали на відсутність сучасного спортивного інвентарю, а 3,33% студентів АМСУ та 5,0% ДНУ імені Олеся Гончара не влаштовують нормативи, навантаження і холод у залах (табл. 3.10).

Анкетування засвідчило, що зміст занять з фізичного виховання не влаштовує студентів більшості закладів вищої освіти України, середній показник – 55,17%. Також студенти відзначили, що навантаження на навчальних заняттях з дисципліни «Фізичне виховання» для них є великим, середній показник серед вищих навчальних закладів становив 39,31%.

Таблиця 3.10

**Розподіл відповідей студентів щодо ставлення до занять з
фізичного виховання, %**

Назва ЗВО	Не задовольняє спрямованість заняття	Відсутність видів вправ, які подобаються	Не цікаво	Мало ігор	Інше
АМСУ	18,33	26,67	15,0	36,67	3,33
ДНУЗТ імені В. Лазаряна	3,45	20,69	18,97	48,28	8,62
ІФНТУНГ	13,64	31,82	15,15	30,3	9,09
ПДАБА	8,7	30,43	21,74	32,61	6,52
ДНУ імені Олеся Гончара	10,0	40,0	11,67	33,33	5,0

Студенти ДНУ імені Олеся Гончара вказали, що їх не задовольняє на заняттях з фізичного виховання відсутність видів вправ, які їм подобаються. Це був найвищий показник (40,00%), який свідчить про те, що в цьому закладі вищої освіти підхід до дисципліни «Фізичне виховання» потребує певних змін.

Аналіз отриманих результатів анкетування студентів закладів вищої освіти щодо їх ставлення до змісту занять з фізичного виховання, до навантажень, а також щодо їх інтересу до фізичного виховання у різних ЗВО України засвідчив, що необхідно змінювати підхід до цієї дисципліни. Сучасному студентові необхідно надати більш широкий вибір тих видів спорту, які йому подобаються, і тим самим змотивувати його й залучити до занять фізичним вихованням.

Не можна не погодитися з думкою багатьох фахівців, що самостійний вибір студентами форм занять з фізичного виховання підвищує їх мотивацію до рухової діяльності та сприяє фізичному вдосконаленню. На впровадженні спортивно-орієнтованих технологій у практику організації фізичного

виховання у закладі вищої освіти наголошують багато авторів. Ігрові види спорту є невід’ємною складовою спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів. Це підтверджують і результати анкетування студентів, згідно з якими, найбільш затребуваними видами рухової активності є заняття спортивними іграми (40,0%), зокрема настільним тенісом.

3.2. Мотиваційні пріоритети студентської молоді у виборі видів рухової активності

На думку багатьох дослідників, суттєвим чинником, що впливає на участь у програмах рухової активності, є врахування мотивації студентів. Отримані результати відповідей студентів на запитання анкети «Яким видом спорту із поданого переліку Ви хотіли б займатися?» подані у табл. 3.11.

Таблиця 3.11

Розподіл відповідей студентів щодо вибору видів спорту в різних закладах вищої освіти України (n = 290), %

Вид спорту	Кількість відповідей дівчат	Кількість відповідей хлопців	Загальна кількість відповідей	Загальна кількість, %
Легка атлетика	11	17	28	9,66
Баскетбол	24	37	61	21,03
Настільний теніс	56	49	105	36,21
Волейбол	35	29	64	22,1
Футбол	17	59	76	26,21
Бадмінтон	47	16	63	21,72
Гімнастика	42	11	53	18,23
Плавання	29	31	60	20,69
Інше	1	11	12	4,14

Отримані відповіді дали змогу з’ясувати, що із 290 студентів різних закладів вищої освіти України легкою атлетикою хотіли б займатись 9,66% студентів, баскетболом – 21,03%, настільному тенісу віддали перевагу 36,21% опитаних, волейболу – 22,1%, футболом зацікавилось 26,21% респондентів, бадмінтоном – 21,72%, гімнастикою – 18.23% респондентів,

плаванням хотіли б займатись 20,69% та іншими видами спорту (важка атлетика, шахи) – 4,14% опитаних (студенти обирали декілька видів спорту).

Слід зазначити, що найбільша кількість респондентів – 36,21% – віддали перевагу такому виду спорту, як настільний теніс (відповідно, 56 дівчат та 49 хлопців із різних вищих навчальних закладів України).

Найменший відсоток 9,66%, а саме (11 дівчат та 17 хлопців) хотіли б займатись на заняттях з фізичного виховання легкою атлетикою. У варіанті відповіді «Інше» студенти зазначили такі види спорту, як важка атлетика та шахи (4,14%).

Аналіз відповідей студентів різних закладів вищої освіти України (ДНУ імені Олеся Гончара, ПДАБА, ІФНТУНГ, АМСУ, ДНУЗТ імені В. Лазаряна) щодо питання «Яким видом спорту із поданого переліку Ви хотіли б займатися?» подано в табл. 3.12.

Таблиця 3.12

Розподіл відповідей студентів щодо вибору видів спорту в різних вищих навчальних закладах України (n = 290), %

Вид спорту	ДНУ імені Олеся Гончара	ПДАБА	ІФНТУНГ	АМСУ	ДНУЗТ імені В. Лазаряна
Легка атлетика	10	4,35	6,06	16,67	10,34
Баскетбол	31,67	19,56	16,67	20,0	17,24
Настільний теніс	46,67	34,78	33,33	30,0	36,21
Волейбол	20,0	8,7	18,18	26,67	34,48
Футбол	35,0	26,1	28,79	20,0	25,86
Бадмінтон	23,33	15,22	27,27	13,33	27,59
Гімнастика	26,67	17,39	15,15	18,33	13,79
Плавання	13,33	13,04	15,15	30,0	31,03
Інше	–	4,35	3,03	6,67	6,9

Результати анкетування засвідчують, що студенти бажають займатись різноманітними видами спорту. Більшість респондентів віддають перевагу одразу декільком видам спорту. Найбільш популярними серед студентської молоді різних закладів вищої освіти України є ігрові види спорту, а саме баскетбол, настільний теніс, волейбол, футбол, бадмінтон. Настільному тенісу віддали перевагу від 30,0% до 46,67% опитаних, що становить найбільший відсоток серед відповідей студентів.

Вивчаючи інтереси студентів до різних видів спорту, ми хотіли з'ясувати, якому виду спорту з циклу «спортивні ігри» респонденти віддають перевагу. Так, із 290 студентів різних закладів вищої освіти України футбол зацікавив 16,55% опитаних, волейболу віддали перевагу 17,59% респондентів, настільному тенісу – 31,38%, баскетболу – 15,2%, а бадмінтон обрали 18,96% студентів (рис. 3.4).

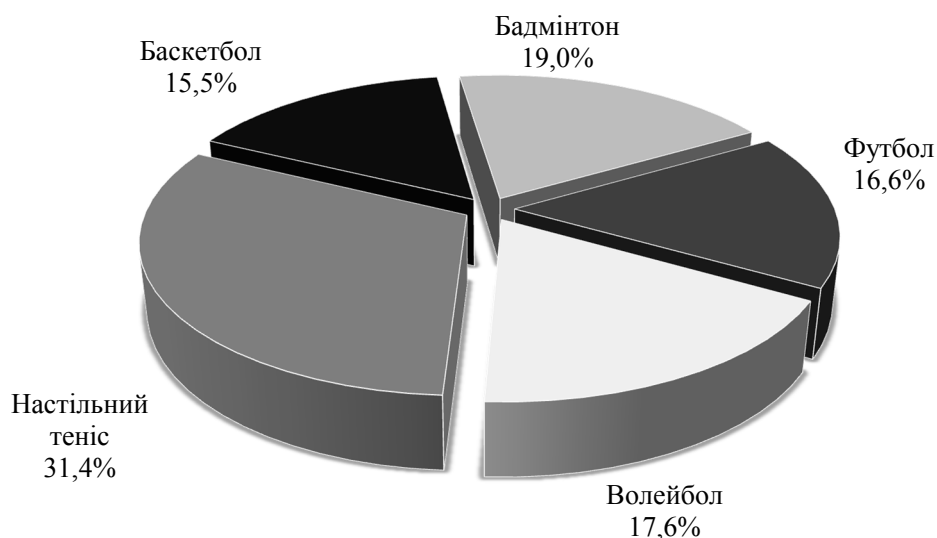


Рис. 3.4. Розподіл відповідей студентів щодо інтересу до ігрових видів спорту (n = 290)

Аналіз результатів анкетного опитування щодо інтересу до ігрових видів спорту у студентів розподілився таким чином: футболу віддали перевагу 23,33% респондентів ДНУ імені Олеся Гончара, 15,22% – ПДАБА, 15,15% – ІФНТУНГ, 13,33% – АМСУ, 15,25% – ДНУЗТ імені В. Лазаряна; волейболу –

10,0% респондентів ДНУ імені Олеся Гончара, 19,57% – ПДАБА, 12,12% – ІФНТУНГ, 25,0% – АМСУ, 22,41% – ДНУЗТ імені В. Лазаряна. Настільному тенісу віддали перевагу 40,0% опитаних ДНУ імені Олеся Гончара, 34,78% – ПДАБА, 28,79% – ІФНТУНГ, 30,0% – АМСУ, 24,14% – ДНУЗТ імені В. Лазаряна. Баскетбол обрали 16,67% студентів ДНУ імені Олеся Гончара, 6,52% – ПДАБА, 21,21% – ІФНТУНГ, 16,67% – АМСУ, 13,79% – ДНУЗТ імені В. Лазаряна. Бадмінтон зацікавив 10,0% респондентів ДНУ імені Олеся Гончара, 23,91% – ПДАБА, 22,73% – ІФНТУНГ, 15,0% – АМСУ, 24,14% – ДНУЗТ імені В. Лазаряна (рис. 3.5).

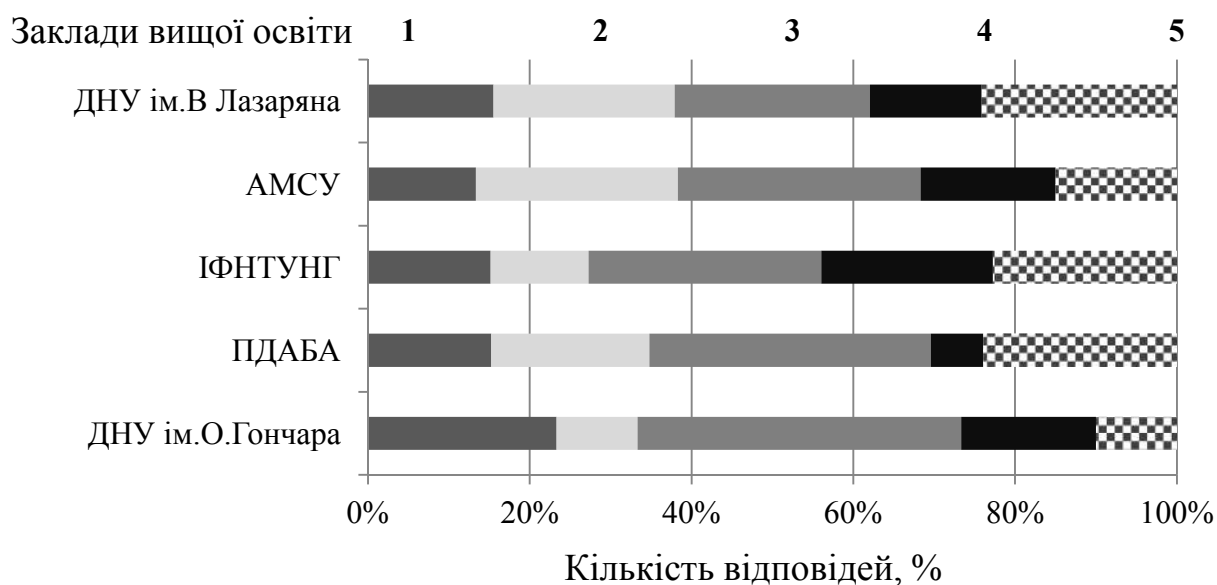


Рис. 3.5. Результати відповідей студентів щодо інтересу до ігрових видів спорту різних закладів вищої освіти України (n = 290): 1 – футбол; 2 – волейбол; 3 – настільний теніс; 4 – баскетбол; 5 – бадмінтон.

Аналіз відповідей на запитання: «Якому виду спорту з циклу «спортивні ігри» Ви віддаєте перевагу?» засвідчив, що найвищий відсоток за кількістю відповідей здобув настільний теніс: 40,0% – студенти Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара, 34,78% – Придніпровської академії будівництва та архітектури та 30,0% – студенти Академії митної служби України. Менш популярним видом спорту серед студентів закладів вищої освіти України виявився баскетбол (15,2%),

найменший відсоток (6,52%) – у студентів Придніпровської академії будівництва та архітектури.

Настільний теніс відносять до найпопулярніших спортивних ігор. Це масовий, видовищний вид спорту, який розвиває у гравця не тільки фізичні, але й розумові здібності, має заспокійливий ефект і покращує настрій. Можливість різноманітного підходу до занять настільним тенісом – важливий аспект його популярності. Для нього характерна ціла низка ігрових елементів, виконання яких вимагає високого рівня фізичної підготовленості. На відміну від більшості інших ігрових видів спорту, настільний теніс не потребує складної організації і матеріально-технічного оснащення: грати в настільний теніс можна як у закритих приміщеннях, так і на відкритому повітрі, інвентар доступний, основні правила гри – теж.

Проведений нами аналіз результатів анкетування молоді різних закладів вищої освіти України дав змогу встановити, що більшість студентів мають досвід гри у настільний теніс. На це ствердно відповіли більше ніж 58,57 % опитаних студентів. Практичний досвід вони набули під час навчання в школі, відпочинку у літніх оздоровчих таборах, у позашкільних закладах освіти тощо. Позитивно ставляться до організації секційних занять настільним тенісом 62,9% студентів. Опитування студентів виявило основні підстави для відвідування занять з фізичного виховання з використанням засобів настільного тенісу: зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості; бажання відпочити від навчальних занять і розважитися; бажання отримати емоційне задоволення від гри і спілкування. Цей факт свідчить про необхідність розробки і впровадження в практику програм занять, що мають виражений оздоровчо-рекреаційний ефект та формують позитивний емоційний стан студентів.

У більшості закладів вищої освіти культивуються заняття настільним тенісом як секційної моделі організації фізичного виховання. Оцінювання умов впровадження секційної моделі занять (на основі використання засобів настільного тенісу) дало змогу визначити, що у всіх задіяних в експерименті

зкладах вищої освіти наявні необхідні умови для забезпечення якісного проведення секційної роботи з фізичного виховання. Аналіз засвідчив, що стан будівель закладів вищої освіти й устаткування відповідають гігієнічно-санітарним вимогам. Спортивні зали, спортмайданчики оснащені необхідним інвентарем та обладнанням. Кадрове забезпечення закладів вищої освіти уможливорює організацію та проведення занять з фізичного виховання спортивно-орієнтовної спрямованості на основі використання настільного тенісу. Наявний необхідний кваліфікований склад фахівців, який забезпечує роботу зі студентами за цим спортивним напрямом. Стаж роботи науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання у середньому становить більше ніж 10 років. У повному обсязі представлені програмно-методичні документи, які регламентують секційну роботу з фізичного виховання.

3.3. Оцінювання показників фізичного стану студентів закладів вищої освіти

Відповідно до визначення комітету зі стандартизації тестів, ми оцінювали показники фізичного стану студентів за такими критеріями, як показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості та роботоздатності, рівня здоров'я студентів. Аналіз показників фізичного розвитку студентів засвідчив, що більшість показників відповідає віковій нормі (табл. 3.13). При оцінюванні параметрів ми виходили з твердження, що нормальні показники – це показники, які виявляються у здорових людей, однак у групах останніх вони можуть мати різні числові значення [98].

Таблиця 3.13

Показники фізичного розвитку студентів (n=290)

№	Показники	Юнаки (n=157)	Дівчата (n=133)
		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
1	Довжина тіла, см	173,8 ± 6,96	165,9 ± 6,5
2	Маса тіла, кг	68,7 ± 6,60	59,9 ± 5,57
3	ОГК під час вдиху, см	91,4 ± 7,81	80,3 ± 8,18

<i>Продовження табл. 3.13</i>			
4	ОГК під час видиху, см	$86,4 \pm 6,11$	$77,4 \pm 6,87$
5	Обхват талії, см	$75,7 \pm 5,49$	$68,1 \pm 6,11$
6	Обхват плеча, см	$29,8 \pm 3,53$	$27,0 \pm 3,79$
7	Обхват стегон, см	$89,3 \pm 8,22$	$96,4 \pm 4,55$
8	ЖЄЛ, л	$3,9 \pm 0,73$	$3,09 \pm 4,82$
9	ЧСС уд/хв ⁻¹	$74,9 \pm 1,76$	$75,3 \pm 1,49$
10	АТ _{сист.} мм.рт.ст	$110,3 \pm 2,19$	$110,5 \pm 2,38$
11	АТ _{діаст.} мм.рт.ст	$72,0 \pm 4,27$	$71,9 \pm 3,99$

За фізіометричними показниками фізичного розвитку достовірних відмінностей між юнаками та дівчатами не спостерігалось.

З метою оцінювання фізичного здоров'я досліджуваного контингенту ми застосовували методику експрес-оцінювання соматичного здоров'я Г. Л. Апанасенка, яка включає в себе п'ять показників, що характеризують основні системи організму. Результати оцінювання подано в табл. 3.14

Таблиця 3.14

Характеристика рівня фізичного здоров'я досліджуваного контингенту (n=290), %

Стать	Рівень фізичного здоров'я				
	Низький	Нижчий за середній	Середній	Вищий за середній	Високий
Юнаки (n=157)	—	21,6	49,7	28,7	—
Дівчата (n=133)	6,8	21,1	61,6	10,5	—

Здійснивши аналіз отриманих в ході дослідження результатів (див. табл. 3.14), можна зробити висновок про те, що в дівчат та юнаків переважає середній рівень фізичного здоров'я. Серед досліджуваного контингенту взагалі відсутні особи, які мали високий рівень фізичного здоров'я. Проте у 28,7 % юнаків та 10,5 % дівчат спостерігається вищий за

середній рівень фізичного здоров'я. Позитивним моментом можна вважати відсутність низького рівня здоров'я серед юнаків та загалом незначний його відсоток у дівчат (6,8%). Водночас привертає увагу той факт, що всього третина юнаків та лише десять відсотків дівчат мають безпечний рівень здоров'я. Аналіз середньостатистичних результатів дівчат та юнаків відповідав середньому рівню: $\bar{x} = 9,4$; $S=3,36$ у.о. – у юнаків та $\bar{x} = 8,1$; $S = 2,88$ у.о. – у дівчат. Максимальні та мінімальні значення перебували в діапазонах 1,0 у.о. та 17,0 у.о. у дівчат та 4,0 у.о. і 18,0 у.о в юнаків.

Аналіз окремих параметрів соматичного здоров'я дав змогу визначити їх середньостатистичні величини (табл. 3.15).

Таблиця 3.15

Показники фізичного здоров'я студентської молоді , $n = 290$, $\bar{x} \pm S$

Показник	Юнаки ($n = 157$)	Дівчата ($n = 133$)
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с, хв	$1,45 \pm 0,93$	$2,13 \pm 0,43$
Індекс маси тіла, $\text{кг} \times \text{м}^{-2}$	$23,3 \pm 1,60$	$21,5 \pm 1,43$
Життєвий індекс, $\text{мл} \times \text{кг}^{-1}$	$55,1 \pm 6,90$	$45,2 \pm 3,72$
Силовий індекс, %	$62,0 \pm 6,86$	$41,9 \pm 4,24$
Індекс Робінсона, ум.од.	$91,8 \pm 9,82$	$89,8 \pm 8,27$

Статистичний аналіз дав можливість визначити, що за більшістю середніх результатів показників фізичного здоров'я серед юнаків та дівчат статистично значущих відмінностей не спостерігалось, виняток – силовий та життєвий індекси ($p < 0,05$).

Отримані результати показників фізичного здоров'я студентів доводять необхідність та доцільність розроблення і впровадження заходів, що сприятимуть підвищенню рівня фізичного здоров'я.

З метою оцінювання серцево-судинної системи було проведено аналіз

низки показників: частоти серцевих скорочень (ЧСС), артеріального тиску систолічного (АТ сист.) та діастолічного (АТ діаст.), а також адаптаційного потенціалу (АП), що характеризують реакцію та пристосування серцево-судинної системи до фізичних навантажень. Середньостатистичні значення цих показників наведено в табл. 3.16. За результатами дослідження встановлено, що середньостатистичні значення ЧСС дівчат та юнаків відповідають віковим нормам для цього контингенту. Водночас були виявлені дівчата, індивідуальні значення яких перебували на рівні 57 уд/хв⁻¹, а верхня межа ЧСС була вищою за 90 уд/хв⁻¹. Мінімальні та максимальні значення зперебували в діапазоні 57 уд/хв⁻¹ та 112 уд/хв⁻¹.

Таблиця 3.16

Показники серцево-судинної системи студентської молоді (n=290)

Досліджувані показники	Дівчата (n=133)			Юнаки (n=157)		
	$\bar{x}$	S	V, %	$\bar{x}$	S	V, %
ЧСС _{сп} , уд/хв ⁻¹	78,3	7,51	13,4	76,7	7,47	13,1
АТ _{сист.} , мм.рт.ст.	115,4	9,92	7,7	119,0	6,16	4,4
АТ _{діаст.} , мм.рт.ст.	74,3	7,54	10,1	77,4	5,32	6,9
АП Баєвского, у.о	2,2	0,24	11,0	2,1	0,23	10,5

Аналогічною була ситуація і серед юнаків. Основними відхиленнями ЧСС від норми була синусна тахікардія і синусна брадикардія (збільшення ЧСС від 90 до 150–180 уд/хв⁻¹ при збереженні правильного синусного ритму виникає під час фізичних навантажень і емоційного напруження).

Артеріальний тиск систолічний є одним із найбільш інформативних функціональних параметрів і тонко відображає зміни, пов'язані зі станом його регуляторних ланок: периферичного судинного опору, активності симпатичного відділу вегетативної нервової системи, тонусом вазомоторного центру, силою серцевих скорочень, хвилинним об'ємом кровообігу [136]. Величину АТ прийнято розглядати як гомеостатичний показник, у зв'язку з

чим його відхилення в той або інший бік може свідчити про певні зміни в загальному функціональному стані організму [136].

За результатами дослідження з'ясовано, що середньостатистичні показники $AT_{\text{сист.}}$ та $AT_{\text{діаст.}}$ як у дівчат, та у юнаків відповідають віковим нормам для цього контингенту (див. табл. 3.16). У дівчат мінімальний та максимальний результат $AT_{\text{сист.}}$ перебував у межах 78 мм рт.ст та 140 мм рт.ст, У юнаків результати $AT_{\text{сист.}}$ та $AT_{\text{діаст.}}$ перебували в межах 95 мм рт.ст і 130 мм рт.ст та 70 мм рт.ст і 90 мм рт.ст. відповідно. Згідно з останніми експериментальними даними, виявлення $AT_{\text{с}} > 120$ мм рт.ст. у дівчат і > 125 мм рт.ст. у юнаків доцільно відносити до групи з чинником ризику порушення регуляції артеріального тиску [136]. Артеріальний тиск діастолічний ($AT_{\text{діаст.}}$) залежить, у свою чергу, від тонуусу дрібних і середніх судин і пов'язаний з активністю парасимпатичної іннервації та станом судинної стінки [136]. Збільшення $AT_{\text{діаст.}}$ понад 75 мм рт.ст. як у юнаків, так і в дівчат слід вважати прогностично несприятливим [136, 217]. Критерієм зриву адаптації систем, що регулює рівень артеріального тиску діастоли, можна визначити $AT_{\text{діаст.}}$ 95 мм рт.ст. у юнаків і 85 мм рт.ст. у дівчат [136, 217].

Наступним етапом нашого дослідження було визначення адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи як одного з інтегральних показників рівня фізичного стану студентів, що, на думку авторів, дає змогу планувати вибір засобів і методів фізичного виховання для зміцнення здоров'я та покращення їх фізичних кондицій [110]. Скориставшись відповідною таблицею [110], де кожному з чотирьох рівнів адаптації організму відповідає певний діапазон коливань кількості балів, де задовільна адаптація – $\leq 2,1$ бала; напружений механізм адаптації – 2,11–3,2 бала; незадовільна адаптація – 3,21–4,3 бала; зрив адаптації – 4,31 і більше балів, нами встановлено, що 62,4% дівчат мають задовільний рівень адаптації, решта 37,6% мають напруження механізмів адаптації, незадовільного рівня та зриву адаптації серед досліджуваних дівчат не виявлено [110]. Мінімальний та максимальний

результати перебували в межах 1,45 у.о. та 2,9 у.о. У юнаків 95,5% мають задовільний рівень адаптації і лише 4,5% має індивідуальний результат, який відповідає незадовільному рівню адаптації. Діапазон мінімального та максимального значень перебував у межах 1,8 у.о. та 3,9 у.о. відповідно.

Одним із критеріїв резерву й економізації функцій серцево-судинної системи, за даними наукової літератури, є індекс Руф'є, який оснований на результатах відновлення ЧСС після динамічного навантаження [217]. Для визначення рівня фізичної роботоздатності студентської молоді ми застосували індекс Руф'є; отримані результати наведено в табл. 3.17.

Оцінювання рівня фізичної роботоздатності здійснювалось за показником індексу Руф'є. Результати оцінювання рівня фізичної роботоздатності студентської молоді дали змогу визначити, що в більшості дівчат переважає середній та задовільний рівень, а в юнаків – задовільний. Результати, наведені в табл. 3.17, свідчать, що в дівчат більший відсоток осіб, які мають достатній рівень фізичної роботоздатності. Аналізуючи отримані результати рівня фізичної роботоздатності, можна зробити висновок, що в дівчат серцево-судинна й дихальна системи значно краще реагують на динамічне навантаження, а в юнаків низькі індивідуальні показники свідчать про недостатній рівень адаптаційних резервів серцево-судинної й дихальної систем, що лімітує фізичні можливості організму [217].

Таблиця 3.17

**Результати фізичної роботоздатності (за показником індексу Руф'є)
студентської молоді, %**

Рівень індексу Руф'є	Дівчата (n=133)	Юнаки (n=157)
Високий	1,1	0,7
Достатній	24,6	1,4
Середній	33,9	38,8
Задовільний	33,9	50,3
Незадовільний	6,5	8,8

Для характеристики фізичної підготовленості дівчат та юнаків використовували рухові тести і нормативи для проведення щорічного

оцінювання фізичної підготовленості для здобувачів вищої освіти (18–20 років) (рівномірний біг 3000 м, хв. (юнаки), 2000 м, хв. (дівчата), біг 100 м, човниковий біг 4х9 м, нахил тулуба вперед з положення сидячи, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину з місця) [149]. Всі вони охоплюють багато сторін фізичної підготовленості, зокрема: швидкість, спритність, витривалість, гнучкість, силу, швидко-силові якості та координацію рухів; середньостатистичні результати наведено в табл. 3.18.

Таблиця 3.18

**Середньостатистичні показники фізичної підготовленості дівчат (n=133)
та юнаків (n=157)**

Досліджувані показники	Дівчата (n=133)			Юнаки (n=157)		
	$\bar{x}$	S	V, %	$\bar{x}$	S	V, %
Біг 100 м, с	17,8	1,41	8,1	14,5	0,52	3,6
Човниковий біг 4х9 м, с	11,4	0,65	5,7	9,7	0,52	5,4
Рівномірний біг 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки), хв	11,3	1,27	19,9	14,3	1,3	11,9
Згинання і розгинання рук, разів	14,0	5,47	39,1	36,3	4,39	11,8
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	14,3	4,94	34,4	12,2	3,24	26,6
Стрибок у довжину з місця, см	166,4	14,70	8,8	220,0	18,82	8,5

За результатами дослідження, показники бігу на 100 м серед дівчат розподілились так: мінімальний результат – 14,9 с, а максимальний – 21,1 с відповідно, коефіцієнт варіації становив 8,1%. Мінімальний та максимальний результати з бігу на 100 м у юнаків розподілились так: 12,9 с мінімальний та 16,9 с максимальний відповідно.

Для визначення розвитку координаційних здібностей студентської молоді використовували тест човниковий біг «4х9 м». У дівчат мінімальний та максимальний результат з човникового бігу «4х9 м» становив 10,2 с та

13,8 с, а в юнаків 8,8 с та 11,2 с відповідно. Згідно з нормативами фізичної підготовленості, де цей показник оцінюється за п'ятибальною шкалою (від 10,4 до 11,6 у дівчат та 9,0–10,4 у юнаків), отримані результати перебувають у широких межах від високого до низького рівнів.

Для оцінювання витривалості у студентів ми використовували рівномірний біг на 3000 м для юнаків та на 2000 м для дівчат. Отримані результати перебували в широкому діапазоні, що свідчить про неоднорідність групи. Аналіз середньостатистичного результату з рівномірного бігу в юнаків свідчить про незадовільний рівень у більшості студентів. Водночас окремі юнаки демонстрували і відмінні результати у подоланні дистанції. Результати бігу у дівчат на 2000 м дали змогу виявити також в основному незадовільний його рівень у більшості досліджуваних (більше ніж 12 хв), що свідчить про необхідність розробки заходів, які сприяли б підвищенню рівня загальної витривалості як ключового показника фізичної підготовленості студентів.

Для оцінювання розвитку сили в студентської молоді застосовували тест «згинання і розгинання рук в упорі лежачи», який використовується для визначення сили м'язів рук та плечового поясу. За даними фахівців, рівень розвитку сили зумовлює ступінь прояву інших фізичних якостей [217]. При різному характері роботи опорно-рухового апарату сила м'язів має специфічні особливості, що особливо виявляється при підвищенні рівня фізичної підготовленості [217].

Проаналізувавши отримані результати в тесті «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» виявили, що в юнаків середньостатистичний результат значно вищий, ніж у дівчат, що є закономірним. Мінімальні та максимальні значення перебували в таких діапазонах: 2 рази і 23 рази у дівчат та 20 раз і 42 рази у юнаків. Коефіцієнт варіації у дівчат становив $V=39,1\%$, що свідчить про неоднорідність групи, і $V=11,8\%$ дорівнював у юнаків, що, навпаки, засвідчує однорідність групи.

Одним із рекомендованих тестів для визначення динамічної сили ніг, відповідно до Програми тестування, затвердженої наказом Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» від 15.12.2016 р. №4665, є тест «стрибок у довжину з місця». У дівчат мінімальний та максимальний результат перебував у таких діапазонах: 114,0 см та 190,0 см, у юнаків – 159,0 см та 256,0 см відповідно. Коефіцієнт варіації перебував у межах $V=8,9\%$ та $V=8,7\%$, що свідчить про однорідність груп.

Для визначення гнучкості відповідно до рекомендацій ми використовували тест «нахил тулуба вперед з положення сидячи». Достатній рівень розвитку гнучкості зумовлює розвиток швидкісних, силових і координаційних здібностей, а недостатня рухливість в суглобах обмежує рівень прояву сили, швидкісних і координаційних здібностей, погіршує внутрішньом'язову та міжм'язову координацію, призводить до зниження економічності роботи і часто є причиною пошкодження м'язів і зв'язок [217].

У результаті дослідження отримано такі показники:

- у дівчат – задовільний рівень гнучкості, мінімальне та максимальне значення перебували в таких діапазонах: 4,0 см та 26,0 см;
- у юнаків результат був вищим, ніж задовільний рівень, мінімальний та максимальний результати становили 1,0 см та 18,0 см відповідно. Слід також зазначити, що групи були неоднорідними, у дівчат $V=34,4\%$, а в юнаків $V=26,6\%$ відповідно.

З огляду на отримані дані, зазначені показники були використані для обґрунтування здоров'яформувальної технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання з використанням засобів настільного тенісу.

3.4. Аналіз програм фізичного виховання з використанням засобів настільного тенісу

З огляду на значну популярність спортивних ігор серед засобів фізичного виховання студентської молоді у закладах вищої освіти нами було

здійснено оцінювання й аналіз програм, що передбачали використання засобів настільного тенісу. Зокрема, для аналізу було взято робочі програми з фізичного виховання на основі використання засобів настільного тенісу закладів вищої освіти України та країн ближнього зарубіжжя [19, 32, 123, 150, 161, 166, 184, 200]. Результати засвідчують, що в більшості програмних документів навчальний матеріал розрахований на послідовне й поступове розширення теоретичних знань та практичних умінь і навичок. Заняття з настільного тенісу ґрунтуються на загальній фізичній підготовленості студентів, їх спортивно-технічних показниках і технічній підготовленості. Суттєве місце в підготовці гравців у настільний теніс приділяється вихованню їх вольових якостей і досконалості психологічних показників, необхідних для успішної гри.

Обсяг годин на вивчення програмного матеріалу варіюється залежно від закладу вищої освіти. Програмами передбачено навчання в групах основного та спортивного відділення протягом декількох років. На опрацювання навчального матеріалу відводиться від 68 до 156 год у перший рік та другий рік навчання. Вибір варіанта програми здійснюється з урахуванням фінансово-організаційних можливостей закладу, рівня кваліфікації науково-педагогічних працівників, рівня досягнень студентів.

Завдання в більшості навчальних програм з використанням засобів настільного тенісу практично не відрізняються і пов'язані з вирішенням загальних завдань: збереження та зміцнення фізичного, психічного і соціального здоров'я, фізичний розвиток, підвищення функціональних можливостей організму й розвиток фізичних якостей, формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості та її підготовці до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установки на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення, потреби у регулярних заняттях фізичними вправами і спортом, формування системи знань з фізичної культури і спорту, оволодіння системою практичних умінь і навичок для занять головними видами і формами раціональної фізкультурної

діяльності [189]. Проте, на нашу думку, доцільною є постановка спеціальних завдань, які вирішуються в процесі занять настільним тенісом, чого бракує в більшості наявних програм.

Аналіз змістової частини програм виявив і низку недоліків, зокрема:

- недостатня кількість годин, що відводяться на загальну фізичну підготовку студентів, яка в середньому становить 10% від загального обсягу годин;
- до розділу загальної фізичної підготовки в основному входять вправи на розвиток сили або силової витривалості окремих груп м'язів (сили ніг, рук, черевного преса); практично відсутні комплекси вправ для розвитку загальної координації та швидкості;
- основний час відводиться на тренування технічної підготовленості гравців, однак, методи і засоби, що застосовуються є одноманітними;
- у розділі тактичної підготовки вправи зводяться до використання комбінацій «трикутник» накатами і зрізками;
- у програмах відсутня методика навчання складним подачам;
- незначну частку становлять вправи зі спеціальної фізичної підготовки тенісистів (розвиток відчуття м'яча, швидкості реакції, швидкості переміщень і швидкості ударних рухів), які становлять у середньому не більше ніж 7–8% від загального обсягу годин;
- при побудові тренувального заняття не враховується енергетична вартість вправ;
- у більшості програм спостерігається недоцільне планування основної частини занять (близько 50% часу відводиться на ігрову підготовку, тобто гру на рахунок), практично не розглядається психологічна підготовка, не передбачена диференціація навантажень залежно від рівня фізичної та технічної підготовленості студентів тощо.

Таким чином, можна констатувати, що на сьогодні існує проблема розробки програм занять настільним тенісом для студентів закладів вищої освіти, оскільки на заняття приходить молодь з різним рівнем фізичної й

технічної підготовленості, що негативно впливає на ефективність тренувального процесу, на мотивацію студентів до участі у практичних заняттях.

Висновки до розділу 3

Актуальність проведення анкетування науково-педагогічних працівників та студентів зумовлена насамперед потребою визначення основних проблем сучасних закладів вищої освіти у сфері фізичної підготовки молоді та знаходження шляхів їх вирішення, встановлення пріоритетних напрямів освітніх реформ у сучасній системі фізичного виховання. Проведені соціологічні дослідження дали змогу виявити низку чинників, що визначають ефективність процесу фізичного виховання. Серед значущих факторів підвищення мотивації студентів до фізичного виховання фахівці відзначають впровадження здоров'яформувальних технологій спортивно-орієнтованого фізичного виховання. За результатами нашого дослідження та узагальненими даними авторів, спортивні ігри, і настільний теніс зокрема, є одними з пріоритетних видів рухової активності для студентської молоді.

Для розробки здоров'яформувальної технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання з використанням засобів настільного тенісу важливим було оцінювання показників фізичного стану: фізичного розвитку, функціонального стану, фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, що є суттєвим при побудові програми занять. Встановлено, що показники фізичного стану досліджуваного контингенту (більше ніж у половини юнаків та третини дівчат) відповідають середньому рівню. Водночас актуально наголосити, що практично відсутні студенти з безпечним рівнем здоров'я, а окремі показники фізичної підготовленості досліджуваної молоді перебувають на низькому рівні, що важливо враховувати в процесі організації занять.

Оцінювання мотивації студентської молоді до видів спорту дало змогу підтвердити припущення, що спортивні ігри є пріоритетним видом рухової

активності серед студентів. Останні наголошують на важливості занять з використанням засобів настільного тенісу, оскільки це доступний та атрактивний вид рухової активності як для юнаків, так і для дівчат, який не потребує особливих умов впровадження.

Аналіз програмно-методичного забезпечення занять з використанням засобів настільного тенісу у різних закладах вищої освіти дав можливість визначити, що в більшості програмних документів навчальний матеріал розрахований на послідовне й поступове розширення теоретичних знань та практичних умінь і навичок гравців у настільний теніс. Заняття з настільного тенісу ґрунтуються на загальній фізичній підготовці студентів, їх спортивно-технічних показниках і технічній підготовленості. Водночас виявлено основні недоліки наявних програм, які пов'язані з недотриманням вимог щодо планування змісту занять, методики навчання, програмування навантажень у процесі занять для осіб з різним рівнем фізичної підготовленості, недоліками у плануванні теоретичної та психологічної підготовки. Більшість програмного матеріалу розраховано на унікальні умови закладів освіти і не може бути використано іншими закладами без втрати ефективності, що суттєво звужує можливості використання наявних програм. Вищесказане зумовлює актуальність, доцільність та необхідність теоретичного обґрунтування й розробки спортивно-орієнтованої технології з використанням засобів настільного тенісу, спрямованої на досягнення запланованого результату, який полягає в підвищенні ефективності процесу фізичного виховання студентів.

Результати цього розділу опубліковано в працях [42, 44, 52, 54].

РОЗДІЛ 4

ОБҐРУНТУВАННЯ ТА РОЗРОБКА СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ СПОРТИВНО- ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

4.1. Передумови розробки здоров'яформувальної технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти

З метою розробки рекомендацій щодо підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентської молоді нами було проведено опитування серед керівників кафедр фізичного виховання провідних ЗВО України. У дослідженні взяло участь 15 осіб, серед яких 6 кандидатів та 9 докторів педагогічних наук та наук з фізичного виховання та спорту.

Встановлено, що середньостатистичний стаж експертів становив (23,8; 3,6 років); надалі статистичні дані подано у вигляді ($\bar{x}$;s). Розподіл учасників експертизи за стажем засвідчив, що переважна більшість опитуваних, залучених до експерименту, яка становила 80% (n=12), мала стаж роботи у ЗВО понад 20 років, а решта 20% (n=3) працювали у ЗВО від 10 до 20 років.

Виявлено, що 86,7% (n=13) експертів процес фізичного виховання студентів у ЗВО вважають недостатньо ефективним і лише 13,3% (n=2) переконані, що цей процес є частково ефективним. Натомість діючі підходи щодо організації та забезпечення процесу фізичного виховання у ЗВО, відповідно до листа Міністерства освіти і науки України «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» від 25.09.2015 р. №1/9-454, не вважають адекватними 80% (n=12) експертів.

Приблизний обсяг спеціально-організованої рухової активності студентів протягом тижня, на думку 73,3% (n=11) експертів, становить

менше ніж 60 хв. При цьому 20% (n=12) з них вважають, що обсяг РА становить від 60 до 120 хв, а 6,7% (n=1) – від 120 до 180 хв (рис. 4.1).

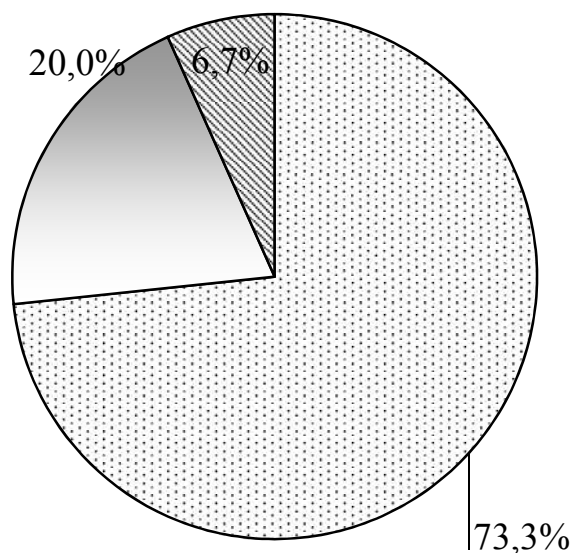


Рис. 4.1. Розподіл експертів за оцінкою обсягу рухової активності студентів, (n=15):

– менше ніж 60 хв
 – від 60 до 120 хв;
 – від 120 до 180 хв

Аналіз отриманих результатів дав змогу встановити, що всі 100% (n=15) учасників опитування сходяться на думці, згідно з якою, пріоритетною формою залучення студентів до занять з фізичного виховання є обов'язкові заняття з фізичного виховання, які включені до навчального плану, проводяться за затвердженим розкладом відповідно до програми з фізичного виховання та передбачають форми контролю у вигляді заліку. При цьому вибір спрямованості фізичного виховання здійснюється відповідно до варіативних модулів, з урахуванням інтересів студентів, регіональних, географічних умов, матеріально-технічного забезпечення та традицій закладу вищої освіти. Окреслюючи педагогічні та методичні умови, які визначають ефективність цієї форми фізичного виховання, експерти зазначили, що виключно обов'язкові заняття зі студентами можуть вирішити всі завдання

фізичного виховання. До того ж у цьому випадку є можливість у ЗВО створити такий колектив працівників сфери фізичного виховання і спорту, де науково-педагогічні працівники, крім суто проведення занять з фізичного виховання, виконуватимуть функції з організації позаакадемічної діяльності (секційна робота, тренування збірних команд ЗВО, проведення внутрішніх змагань та ін.). В іншому випадку, як засвідчує досвід експертів, спортивна робота в ЗВО не проводиться, оскільки інших посад, які обіймають працівники, що можуть виконувати ці функції (тренери, інструктори та ін.) у штатному розкладі ЗВО не існує.

На другому місці з-поміж форм залучення студентів до занять з фізичного виховання, з точки зору експертів, є заняття з фізичного виховання, які передбачені як вибіркового компонент навчального плану (їх вибір здійснюється за бажанням студента). У цьому випадку експерти зауважили, що чесний вибір виду рухової активності – це запорука ефективності залучення студентів до занять з фізичного виховання.

Факультативні заняття, які обирають студенти відповідно до своїх інтересів з метою поглиблення знань з основ здоров'я, основ спортивного та оздоровчого тренування та які доповнюють обов'язкові заняття з фізичного виховання, за твердженнями експертів, будуть ефективними виключно як доповнення до обов'язкових занять з фізичного виховання.

Як засвідчило опитування, змагальні форми залучення студентів до фізичного виховання, що передбачають розробку та затвердження системи змагань і підготовку до них, їх проведення серед студентів одного закладу вищої освіти та між різними закладами, а також проведення заочних змагань, челенджів, флешмобів та інших форм змагальної діяльності з використанням всеукраїнської інтернет-платформи на базі сайту комітету з фізичного виховання та спорту МОН України без наявності науково-педагогічних працівників і тренерів впроваджувати неможливо. Отже, у цьому випадку потрібно ввести нові посади у ЗВО.

Секційні заняття, що передбачають створення широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій та секцій рекреаційної спрямованості, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час, здійснюються науково-педагогічними працівниками кафедри та передбачають добровільну участь студентів відповідно до їх уподобань та інтересів; вибір спрямованості занять здійснюється відповідно до варіативних модулів, студенти можуть обирати декілька видів рухової активності. Відповідно, таку пропозицію експерти сприйняли як дуже ефективну. Однак, на їх думку, створення такої кафедри в ЗВО не передбачається, оскільки навчальне навантаження науково-педагогічним працівникам розраховується тільки за проведення академічних занять, які включені в загальний розклад основних навчальних занять, а за позанавчальну роботу в ЗВО навантаження не нараховується.

За переконанням експертів, те саме стосується і такої форми залучення студентів до РА, як індивідуальні форми – заняття руховою активністю у вільний від навчання час у фітнес-клубах, спортивних клубах поза межами ЗВО; самостійні заняття з використанням методичної допомоги науково-педагогічних працівників кафедри фізичного виховання закладу вищої освіти, які закріплені за кожним студентом та виконують роль тьютора з питань оздоровлення, організації рухової активності.

Більш детальне вивчення форм залучення студентів до фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності засвідчило, що 73,3% (n=11) експертів з-поміж представлених форм пріоритетною вважають обов'язкові заняття з фізичного виховання, які включені до навчального плану, а 26,7% (n=4) – секційні заняття з різних видів спорту, що здійснюються під керівництвом кафедри фізичного виховання. Відповідно до узгодженої думки експертів (коефіцієнт конкордації становив $W=0,76$ при $p<0,01$), найбільш ефективна форма залучення студентів до РА – це обов'язкові заняття з фізичного виховання, які включені до навчального плану (1,47; 0,83 ум. од.), на другому місці – секційні заняття з різних видів

спорту, що здійснюються під керівництвом кафедри фізичного виховання (1,73; 0,46 ум.од.), а третю позицію займає така форма, як заняття з фізичного виховання, які передбачені як вибіркового компонент навчального плану (3,27; 0,46 ум. од.) (табл. 4.1).

Таблиця 4.1

Результати експертного аналізу даних щодо форм залучення студентів до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності (n=15)

Форми залучення студентів до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності	Розподіл за рангами		
	$W=0,76; \chi^2 = 56,75; p<0,01$		
	Середній ранг, $\bar{r}$	Стандартне відхилення, s	Місце у рейтингу
Обов'язкові заняття з фізичного виховання, які включені до навчального плану	1,47	0,83	1
Заняття з фізичного виховання, які передбачені як вибіркового компонент навчального плану	3,27	0,46	3
Факультативні заняття у позанавчальний час, що здійснюються під керівництвом кафедри фізичного виховання	4,27	0,70	4
Змагальна форма фізичного виховання	5,07	0,46	5
Секційні заняття з різних видів спорту, що здійснюються під керівництвом кафедри фізичного виховання	1,73	0,46	2
Індивідуальні заняття у спортивних клубах, секціях, гуртках, фітнес-клубах поза межами закладу вищої освіти	5,20	1,66	6

Як показали результати експертизи, оцінка експертів щодо найбільш ефективних форм організації спортивно-масових заходів у закладі вищої освіти виявилася узгодженою ($W=0,94$ при $p<0,01$). На думку експертів, пріоритетними формами є спортивні змагання серед студентів, заочні змагання (1,53; 0,64 ум. од.), аматорські змагання з атрактивних видів рухової активності (1,73; 0,59 ум.од.) та спільні активності з провідними тренерами, відомими спортсменами-чемпіонами, провідними фахівцями (2,87; 0,92 ум.од.). Натомість челенджі та естафети у соціальних мережах, флешмоби

(8,53; 0,64 ум. од.) займають останню позицію у рейтингу форм організації спортивно-масових заходів у ЗВО (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

Результати експертного аналізу даних щодо форм організації спортивно-масових заходів у закладі вищої освіти (n=15)

Форми організації спортивно-масових заходів	Розподіл за рангами		
	W=0,94; $\chi^2 = 113,08$; p<0,01		
	Середній ранг, $\bar{r}$	Стандартне відхилення, s	Місце в рейтингу
Челенджі та естафети в соціальних мережах, флешмоби	8,53	0,64	9
Практичні заняття рекреаційно-оздоровчої спрямованості у вихідні дні та під час канікул	4,00	0,38	4
Тематичні дні (дні здоров'я, дні переміщення пішки, відмови від шкідливих звичок та інші)	7,73	0,59	7
Фітнес-конвенції, майстер-класи з найбільш популярних видів рухової активності	4,93	0,46	5
Спільні активності з провідними тренерами, відомими спортсменами-чемпіонами, провідними фахівцями	2,87	0,92	3
Спортивні змагання серед студентів, заочні змагання	1,53	0,64	1
Квести, сюжетно-рольові ігри, анімаційні заходи	5,93	0,26	6
Організовані рекреаційно-оздоровчі заняття в умовах табору та місця відпочинку (Boot-camp, fitness-camp, фізкультурно-оздоровчі заходи тощо)	7,73	0,96	7
Аматорські змагання з атрактивних видів рухової активності	1,73	0,59	2

Зазначимо, що спортивні змагання серед студентів, заочні змагання як пріоритетну форму організації спортивно-масових заходів у ЗВО відзначило 53,3% (n=8), аматорські змагання з атрактивних видів рухової активності – 33,3% (n=5), а спільні активності з провідними тренерами, відомими спортсменами-чемпіонами, провідними фахівцями – 13,3% (n=2) експертів.

Дослідження дало змогу встановити, що серед чинників, які лімітують ефективність організації фізичного виховання студентської молоді у ЗВО, з точки зору експертів ($W=0,94$ при $p<0,01$), найбільш несприятливими є низький статус фізичного виховання у більшості закладів вищої освіти (1,4; 0,74 ум. од.). На це вказало 73,3% ($n=11$) учасників експертизи. Крім того, до чинників, що найбільш негативно впливають на організацію фізичного виховання студентської молоді, було віднесено незначну популярність занять фізичною культурою та спортом серед студентської молоді, відсутність у студентів мотивації до рухової активності (1,93; 0,46 ум.од.) та недостатню спортивно-матеріальну базу або повну відсутність необхідних спортивних споруд (2,67; 0,72 ум.од.) (табл. 4.3).

Таблиця 4.3

Результати експертного аналізу даних щодо чинників, що лімітують ефективність організації фізичного виховання студентської молоді у закладі вищої освіти ($n=15$)

Чинники	Розподіл за рангами		
	$W=0,94$; $\chi^2 = 154,36$; $p<0,01$		
	Середній ранг, $\bar{r}$	Стандартне відхилення, s	Місце у рейтингу
Незначна популярність занять фізичною культурою та спортом серед студентської молоді, відсутність у студентів мотивації до рухової активності	1,93	0,46	2
Неефективне дидактичне наповнення процесу фізичного виховання	5,20	0,56	5
Неврахування особливостей майбутньої професії та її вимог до розвитку організму студентів у змісті навчальної дисципліни	6,80	0,77	7
Низький статус фізичного виховання у більшості закладів вищої освіти	1,40	0,74	1
Недостатня спортивно-матеріальна база або повна відсутність необхідних спортивних споруд	2,67	0,72	3

<i>Продовження табл. 4.3</i>			
Відсутність чіткої технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами в умовах навчання	9,80	0,77	10
Відсутність стійкої системи педагогічного контролю, невизначеність критеріїв оцінювання успішності навчальних досягнень студентів з фізичного виховання, які враховували б не тільки рухову, а й теоретико-методичну підготовленість	8,53	1,19	8
Несформовані ціннісні орієнтації на здоров'я та здоровий спосіб життя, обмеженість знань щодо можливостей фізичного виховання	4,20	0,56	4
Невідповідність педагогічних програм віковим і індивідуальним особливостям студентів. недотримання фізіолого-психологічних вимог до організації навчального процесу з фізичного виховання	11,33	1,40	12
Недостатня кваліфікація науково-педагогічних працівників у питаннях збереження і зміцнення здоров'я студентів, формальне ставлення викладачів фізичного виховання до занять, низька мотивація викладачів до професійної діяльності	6,00	1,00	6
Відсутність міждисциплінарного підходу до вирішення проблеми збереження і зміцнення здоров'я студентів	9,33	1,45	9
Наявність окремих випадків корупційної складової про виставлені підсумкового контролю з дисципліни фізичне виховання	10,80	0,56	11

Вивчаючи форми реалізації теоретичної підготовки з фізичного виховання за ступенем значущості, за твердженнями експертів ($W=0,92$ при $p<0,01$) з'ясувалося, що найбільш доцільні форми – це інформаційні

повідомлення, міні-лекції під час практичних занять (1,27; 0,59 ум.од.), тематичні семінари, лекції, майстер-класи із залученням провідних фахівців, спортсменів (2,07; 0,7 ум.од.), а також традиційні заняття (лекції, семінари відповідно до академічного розкладу) (2,93; 0,8 ум.од.) (табл. 4.4).

Таблиця 4.4

Результати експертного аналізу даних щодо форм реалізації теоретичної підготовки з фізичного виховання (n=15)

Форми реалізації теоретичної підготовки	Розподіл за рангами		
	$W=0,92; \chi^2 = 97,1; p<0,01$		
	Середній ранг, $\bar{r}$	Стандартне відхилення, s	Місце у рейтингу
Традиційні заняття (лекції, семінари відповідно до академічного розкладу)	2,93	0,80	3
Дистанційне навчання	4,93	0,80	5
Інтерактивні методи навчання (воркшопи, дебати, диспути, мозковий штурм та ін.)	4,07	0,70	4
Інформаційні повідомлення, міні-лекції під час практичних занять	1,27	0,59	1
Тематичні семінари, лекції, майстер-класи із залученням провідних фахівців, спортсменів	2,07	0,70	2
Самостійне засвоєння матеріалу з можливістю консультативного супроводу науково-педагогічними працівниками кафедри (тьюторство)	5,77	0,59	6

При цьому самостійне засвоєння матеріалу з можливістю консультативного супроводу науково-педагогічними працівниками кафедри експерти вважають найменш ефективною формою реалізації теоретичної підготовки з фізичного виховання (5,77; 0,59 ум.од.).

Відповідно до думки експертів ($W=0,88$ при $p<0,01$), випускник ЗВО насамперед повинен володіти такими базовими знаннями з фізичного виховання та основ програмування самостійних занять, як знання про значення рухової активності для підтримання та покращення здоров'я (1,47;

0,92 умод.), про організацію та програмування самостійних занять (2,07; 0,88 ум.од.) та базові категорії теорії і методики фізичного виховання (2,93; 0,59 ум.од.) (табл. 4.5).

Таблиця 4.5

Результати експертного аналізу даних щодо базових знань з фізичного виховання та основ програмування самостійних занять руховою активністю, необхідні випускнику закладу вищої освіти (n=15)

Базові знання	Розподіл за рангами		
	W=0,88; $\chi^2 = 92,47$; p<0,01		
	Середній ранг, $\bar{r}$	Стандартне відхилення, s	Місце у рейтингу
Основ методів самоконтролю на заняттях та прикладних навичок їх застосування	5,53	1,13	6
Організації та програмування самостійних занять	2,07	0,88	2
Основ медичних знань (для надання невідкладної медичної допомоги)	5,37	0,72	5
Техніки виконання рухових вправ	6,87	0,64	7
Правила спортивних змагань	7,90	0,35	8
Значення рухової активності для підтримання та покращення здоров'я	1,47	0,92	1
Основ здоров'яформувальної діяльності	3,87	0,99	4
Базових категорій теорії та методики фізичного виховання	2,93	0,59	3

При цьому експерти одноголосно висловилися, що здійснення контролю за успішністю студентів з дисципліни «Фізичне виховання» вважають доцільним частково.

Пріоритетними формами визначення успішності студентів з фізичного виховання виявився залік з фізичного виховання в рамках семестрового контролю. Цей вид контролю обрало 86,7% (n=13) експертів. Водночас на нарахування балів за участь у позанавчальних заняттях з фізичного виховання до загального рейтингу студентів як на найбільш доцільний вид

контролю вказало 13,3% (n=2) респондентів. Обираючи найбільш інформативні та прийнятні критерії оцінювання успішності студентів з дисципліни «Фізичне виховання», 100% експертів віддало перевагу тестуванню фізичної підготовленості. Аналізуючи відповіді експертів щодо чинників, які здатні підвищити ефективність фізичного виховання студентської молоді у ЗВО в процесі фізичного виховання, ми встановили узгодженість їх думки ($W=0,95$ при $p<0,01$). Насамперед, експерти вважають необхідність включення до видів навчальної роботи науково-педагогічних працівників, які передбачені в індивідуальному плані, таких видів діяльності: проведення факультативних, секційних занять, проведення консультацій, організація та проведення змагальної та інших видів діяльності (1,2; 0,56 ум.од.) (табл. 4.6).

Таблиця 4.6

Результати експертного аналізу даних щодо чинників, які здатні підвищити ефективність фізичного виховання студентської молоді у ЗВО в процесі фізичного виховання (n=15)

Сприятливі чинники	Розподіл за рангами		
	$W=0,95$; $\chi^2 = 128,85$; $p<0,01$		
	Середній ранг, $\bar{r}$	Стандартне відхилення, s	Місце у рейтингу
Включення до видів навчальної роботи науково-педагогічних працівників, які передбачені в індивідуальному плані, таких видів діяльності: проведення факультативних, секційних занять, проведення консультацій, організація та проведення змагальної та інших видів діяльності	1,20	0,56	1
Розробка чіткої організаційної моделі теоретичної підготовки студентів з визначенням уніфікованого переліку знань і навичок, методичного супроводу та автоматизованого оцінювання набутих студентами знань, незалежно від форми здійснення процесу фізичного виховання	8,27	0,70	8

Продовження табл. 4.6

Підвищення професійної компетентності та мобільності науково-педагогічних працівників кафедри, оволодіння ними сучасними активними й інтерактивними методами навчання	9,67	0,72	10
Модернізація фізичного виховання з використанням можливостей варіативної частини змісту програми з фізичного виховання та вирішення питань планування, організації і контролю самостійної роботи	2,13	0,35	2
Впровадження та контроль зі сторони керівництва ЗВО діяльності відповідних підрозділів і структур університету з організації активного дозвілля студентів	7,00	0,65	7
Відмова від уніфікації та стандартизації при розробці програмного матеріалу, створення альтернативних видів занять з урахуванням традицій, особливостей, матеріально-технічного й кадрового забезпечення ЗВО	2,67	0,72	3
Підвищення інтересу студентів за рахунок зміни напряму позанавчального фізичного виховання від спортивно-орієнтованого до фізкультурно-оздоровчого та рекреаційно-розважального	5,73	0,88	6
Створення відповідних умов для забезпечення регулярної рухової активності студентів під час канікул, протягом екзаменаційних сесій та ін.	5,20	0,56	5
Відповідність матеріально-технічної бази навчального закладу потребам здоров'яформувальної діяльності	4,20	0,41	4
Належна діагностика та контроль показників фізичного стану студентів, сформованості цінностей здорового способу життя	8,93	0,59	9

Разом з тим, за переконаннями експертів, слід модернізувати фізичне виховання з використанням можливостей варіативної частини змісту програми з фізичного виховання та вирішення питань планування, організації і контролю самостійної роботи (2,13; 0,35 ум.од.), а також відмовитися від уніфікації й стандартизації при розробці програмного матеріалу; розглянути можливість створення альтернативних видів занять з урахуванням традицій, особливостей, матеріально-технічного й кадрового забезпечення ЗВО (2,67; 0,72 ум.од.).

Експерти вказали на існування проблеми у сфері фізичного виховання студентської молоді в ЗВО: з одного боку, існує необхідність впровадження заходів, які здатні підвищити ефективність фізичного виховання і які має здійснити ректор закладу вищої освіти для виконання Постанови Кабінету Міністрів України від 21.03.2016 р. №212 та своїх зобов'язань щодо розвитку й модернізації змісту, форм фізичного виховання студентів, студентського спорту та відповідної матеріально-технічної бази, підготовки й оприлюднення щорічного звіту про стан фізичного виховання, а з іншого боку, названа Постанова так і не набула чинності.

Отримані результати експертизи були враховані при розробці спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання студентів закладів вищої освіти з використанням засобів настільного тенісу та розробці рекомендацій щодо модернізації системи фізичного виховання студентської молоді.

Також було взято до уваги думку студентів щодо особливостей організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання. Використана нами анкета, що запропонована й апробована у дослідженнях У. М. Катерини, містила 18 позитивних і негативних тверджень, які стосувалися різних аспектів організації занять з фізичного виховання [91]. Відповіді на запитання обиралися зі значень 1, 2, 3, 4, 5, що відображало інтенсивність думки респондента: вибір одиниці означав повну згоду з позитивною оцінкою, вибір п'ятірки – повну згоду з негативною оцінкою, трійка означала

нейтральне ставлення до розглянутого аспекту. Зазначений підхід довів свою ефективність у попередніх дослідженнях У. М. Катерини [91].

Окреслений підхід також надав можливість здійснити якісне оцінювання ставлення студентів за такими параметрами, як: насиченість та різноманітність проведення занять з фізичного виховання, їх ефективність, матеріально-технічне забезпечення, регулярність проведення, доступність для різних категорій студентів; відповідність занять, що проводяться, інтересам студентів; використання інноваційних підходів, сучасної методології, популярних видів рухової активності під час занять; кваліфікація науково-педагогічних працівників, які організовують та проводять заняття з фізичного виховання; якість теоретичної підготовки [91]. Інтегральні результати відповідей респондентів наведено в табл. 4.7.

Таблиця 4.7

**Інтегральні результати ставлення студентів до організації занять з
фізичного виховання на базі ЗВО, бали (n= 290)**

Параметри оцінювання	Юнаки 1-й курс	Дівчата 1-й курс	Юнаки 2-й курс	Дівчата 2-й курс	$\bar{x}$	S
Насиченість та різноманітність проведення занять	3,18	2,95	2,98	2,78	2,97	0,16
Ефективність занять	3,00	2,33	2,60	3,00	2,73	0,32
Рівень матеріально-технічного забезпечення занять	3,38	2,78	2,98	3,38	3,13	0,3
Регулярність проведення занять	3,00	2,85	2,90	3,50	3,06	0,29
Доступність занять різним категоріям студентів	3,28	3,10	3,05	2,95	3,10	0,13
Відповідність занять, що проводяться, інтересам студентів	2,88	2,83	2,80	2,88	2,85	0,03
Використання інноваційних підходів, сучасної методології, популярних видів рухової активності під час занять	2,83	2,60	2,98	3,00	2,85	0,18
Кваліфікація педагогів, що проводять заняття	3,20	3,60	2,80	3,43	3,26	0,34
Рівень теоретичної підготовки	3,30	3,33	2,65	3,30	3,15	0,33

Отримані результати та їх аналіз дали змогу зробити висновок про те, що практично відсутні достовірні відмінності у ставленні студентів 1-го та 2-го курсів до організації занять з фізичного виховання на базі ЗВО. Найбільші очікування від занять мають юнаки 1-го курсу, тоді як відсутність реалізації цих очікувань суттєво позначається на ставленні до занять з фізичного виховання вже у студентів 2-го курсу, спостерігається зниження інтересу до занять, організованих кафедрою фізичного виховання через недотримання низки умов, а саме низької ефективності занять (2,73; 0,32), невідповідності занять, що проводяться, інтересам студентів (2,85; 0,03), недостатнє використання інноваційних підходів, сучасної методології, популярних видів рухової активності під час занять (2,85; 0,18). Наведені результати доводять, що види діяльності, пропоновані студентам, не входять до кола їх фізкультурних інтересів, що суттєво знижує відвідуваність таких занять.

Посередньо студенти оцінюють насиченість і різноманітність занять, відсутність змагальних елементів, нерегулярність їх проведення (2,97; 0,16). Водночас специфіка фізичного виховання вимагає підтримки постійного фізичного навантаження, у разі тривалих перерв у заняттях, які перевищують 2–3 тижні, втрачається резистентність організму [91]. Більше того, формування стійкої мотивації та звички до занять передбачає систематичну включеність студентів у процес фізичного виховання. Найвище студенти оцінюють кваліфікацію педагогів, які працюють у їх закладі вищої освіти, та рівень матеріально-технічного забезпечення навчального закладу. Ці два чинники найбільш важко регулюються та піддаються змінам. Достатній рівень, яким студенти оцінили саме ці аспекти, є значним резервом, який може суттєво підвищити ефективність процесу фізичного виховання студентів, що підтверджують також й інші дослідники [91].

За узагальненими даними експертного оцінювання підходів до модернізації фізичного виховання у закладах вищої освіти, особливостей впровадження спортивно-орієнтованих технологій, а також анкетування студентів щодо ставлення до фізичного виховання на базі закладів вищої

освіти визначено основні передумови розробки спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання студентів ЗВО. Умовно їх можна розділити на чотири групи:

- особистісні (низький рівень мотивації до занять з фізичного виховання, несформованість потреби у систематичній здоров'яформувальній діяльності, особливості емоційно-вольової сфери);
- соціальні (модернізація змісту освіти з фізичного виховання у здоров'яформувальному, спортивно-орієнтованому напрямках; необхідність підвищення кваліфікації науково-педагогічних працівників);
- біологічні (недостатній рівень рухової активності студентів та показників фізичного стану);
- методичні (недостатня ефективність організації занять з фізичного виховання, невідповідність занять, що проводяться, інтересам студентів, недостатній рівень теоретичної підготовленості студентів, неналежне використання інноваційних підходів, сучасної методології, популярних видів рухової активності під час занять, відмова від уніфікації та стандартизації при розробці програмного матеріалу, створення альтернативних видів занять з урахуванням традицій, особливостей, матеріально-технічного та кадрового забезпечення ЗВО).

Зазначені положення було покладено в основу розробки здоров'яформувальної технології фізичного виховання студентів на основі спортивно-орієнтованого навчання на базі ЗВО на основі використання засобів настільного тенісу.

4.2. Обґрунтування та розробка здоров'яформувальної технології фізичного виховання студентів на основі спортивно-орієнтованого навчання з використанням засобів настільного тенісу

При розробці здоров'яформувальної технології фізичного виховання студентів на основі спортивно-орієнтованого навчання з використанням засобів настільного тенісу ми виходили з положення про те, що під технологією розуміється алгоритмізована послідовність дій, спрямована на

досягнення запланованого результату у визначені терміни з оптимальними витратами [3]. Відповідно до визначення ми дотримувалися певного алгоритму дій, що включав такі етапи (рис. 4.2):

1. Організаційний – *відбір студентів до груп спортивно-орієнтованої спрямованості з настільного тенісу*. Відбір студентів до груп спортивно-орієнтованої спрямованості з настільного тенісу, формування спортивно-орієнтованої групи до занять настільним тенісом відбувалися у певній послідовності:

- вивчення мотивів та інтересів до видів рухової активності (визначення бажання займатися настільним тенісом);

- проведення лікарсько-педагогічного контролю показників фізичного стану студентів (за результатами первинного контролю залучаються практично здорові студенти);

- оцінювання основ техніки гри у настільний теніс (при відборі визначали ступінь володіння базовими навичками гри у настільний теніс) (табл. 4.8).

При відборі студентів у групи ми враховували результати педагогічного спостереження, під час якого було виявлено, що обсяг техніко-тактичної підготовленості залежить від стажу занять настільним тенісом. Якість технічної підготовленості гравців залежить від того, де вони набували ігровий досвід. Якщо знайомство з настільним тенісом відбувалося у формі самодіяльних і самостійних занять, то техніка виконання ударів і подач не відповідає біомеханічним критеріям, і навчання в цьому випадку необхідно починати спочатку. Якщо студенти до приходу в наші групи навчалися на спеціально організованих заняттях, то вони вже мають певний набір рухових умінь і навичок, характерних для гри в настільний теніс.

У плані техніко-тактичної підготовленості досліджуваних студентів було розділено на три групи: новачки, початківці й підготовлені. До першої групи входять ті, хто ніколи не грав у настільний теніс, і ті, хто навчався самостійно та не володіє основами техніки гри.

Таблиця 4.8

**Спеціальні вимоги для відбору студентів до занять за спеціалізацією
«Настільний теніс»**

Уміння	Техніка виконання	Умови відбору
Вміння правильно тримати ракетку	При хваті великий та вказівний пальці лежать у нижніх країв ракетки, а решта три пальці охоплюють ручку	Правильність виконання
Удар зліва, удар справа	Початкове положення: рука, що тримає ракетку, зігнута в лікті і знаходиться перед тулубом, площина ракетки перпендикулярна до поверхні столу. Під час удару рука в лікті розгинається, ракетка рухається вперед, практично не змінюючи свого нахилу	Відсутність грубих помилок. Перекидання м'яча через сітку 5–10 разів
Жонглювання м'ячом за допомогою ракетки для настільного тенісу на місці і в русі	Удари м'яча ракеткою, при яких м'яч підлітає вгору на 20–30 см	Відчуття м'яча, 15–20 ударів поспіль

До другої групи входять студенти, які мали незначний досвід занять настільним тенісом. Вони володіють основами ударів тичком, накатами і зрізками справа і зліва. Уміють виконувати прості подачі. Тактична схема їхньої гри проста і полягає у виконанні ударів накатами на швидкість. Ці гравці практично не вміють готувати і починати атаку. Якщо суперник подає дуже різану подачу, то розіграш очка в основному обмежується перекиданням м'яча в різні зони столу різаними ударами, особливо яскраво така тактика гри виражена в дівчат.

До третьої групи увійшли тенісисти, які попередньо займалися настільним тенісом більше ніж два роки в спеціально організованих групах при загальноосвітніх школах, спортивних секціях. Студентам третьої групи

було рекомендовано відвідувати групи спортивного навчального відділення з настільного тенісу для покращення спортивно-технічної майстерності.

При проведенні педагогічного спостереження за навчально-тренувальним процесом студентів була виявлена проблема психологічної нестійкості під час виконання вправ, що вирішують завдання навчання новому елементу гри або виправлення старих стійких технічних дій, які не відповідають біомеханічним критеріям. Психологічна нестійкість виявлялася в роздратуванні під час виконання завдання, апатії до виконання вправ або відмови від гри й тренування. З метою зниження таких реакцій нами було включено в систему педагогічного контролю психодіагностичні методи дослідження та розроблено блок, спрямований на створення позитивного емоційного фону під час занять.

2. Методичний – *розробка програми занять настільним тенісом.*

Практичною складовою розробленої технології слугувала програма з використанням засобів настільного тенісу, відмінними особливостями якої були врахування мотивації, формування пізнавального інтересу, підвищення інформативності занять, збільшення обсягу знань; ліквідація непродуктивних витрат часу; упровадження активних, нестандартних форм і методів навчання; раціоналізація занять; використання технічних засобів навчання.

Програма занять з фізичного виховання зі студентами з настільного тенісу у Дніпровському національному університеті імені Олеся Гончара на 1-му й 2-му курсах навчання розрахована на 34 навчальні тижні. Заняття проводяться 2 рази на тиждень тривалістю 1 година 20 хвилин кожне. Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» є обов'язковою впродовж чотирьох років навчання в університеті. На 3–4-му курсі обсяг годин програмного матеріалу зменшено. Студенти, які відвідують спортивні секції на канікулах, отримують додаткові бали з дисципліни «Фізичне виховання» до рейтинг у в наступному семестрі або для ліквідації заборгованості – у поточному.



Рис. 4.2. Структура здоров'яформувальної технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів з використанням засобів настільного тенісу

При розробці програми враховували основні функції, які притаманні фізичному вихованню у закладі вищої освіти, а саме:

- соціальну (досягнення необхідного рівня розвитку особистості, зміцнення її здоров'я, підготовка до професійної діяльності);
- інтегративно-організаційну (характеризує можливості об'єднання молоді в колективи, команди, клуби, організації для спільної фізкультурно-спортивної діяльності);
- проектно-творчу (визначає можливості фізкультурно-спортивної діяльності, у процесі якої створюються моделі професійно-особистісного розвитку людини, забезпечується розвиток індивідуальних здібностей);
- проектно-прогностичну (розширення ерудиції студентів у сфері фізичної культури);
- ціннісно-орієнтаційну (формування професійної та особистісної орієнтації);
- комунікативно-результативну (відображає культуру поведінки, спілкування, взаємодію учасників фізкультурно-спортивної діяльності);
- соціалізації (залучення індивіда до системи суспільних відносин) [203].

Основними завданнями програми були:

- загальні: формування у студентів високих моральних, волевих і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці; збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння всебічному розвитку організму, підтримання високої працездатності протягом всього періоду навчання; всебічна фізична підготовка; професійно-прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності; здобуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики й організації фізичного виховання і спортивного тренування, підготовка до роботи як громадських інструкторів, тренерів і суддів; вдосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів; виховання усвідомлення необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом, раціональна організація вільного часу студентів, сприяння організації дозвілля студентів, профілактика захворювань, оптимізація рівня рухової активності, розвиток

психічних властивостей особистості, що визначають стійке позитивне ставлення до спортивної діяльності [189, 203];

– спеціальні: ознайомлення й оволодіння правилами гри в настільний теніс, навчання теоретичним, практичним і організаційно-методичним знанням основ настільного тенісу; навчання умінням і навичкам техніки і тактики настільного тенісу; оволодіння базовими навичками суддівства змагань з настільного тенісу, запобігання травмам гравця у настільний теніс, формування ігрового стилю.

Розроблена програма містить всі необхідні елементи та складається з таких розділів: пояснювальна записка, мета й завдання програми, розподіл годин програмного теоретичного та практичного матеріалу, форми і методи організації занять, види й методи педагогічного контролю. Програма включає в себе 68 навчально-тренувальних занять, або 136 академічні години на першому та другому році навчання, на третьому році – 34 заняття (68 годин) та на четвертому році навчання – 28 занять (56 годин) (табл. 4.9). З урахуванням різного рівня підготовленості студентів до програми занять новачків впродовж першого семестру навчання додатково були включені вправи з вивчення базової техніки гри у настільний теніс, які здійснювалися у процесі самостійної роботи та контроль і корегування яких відбувалося під час консультацій для самостійної роботи студентів.

Розроблена програма занять настільним тенісом включає 8 розділів підготовки. На першому році навчання теоретична підготовка становить 7,3% від загальної кількості годин.

Теми теоретичної підготовки включають історію виникнення та сучасний стан і перспективи розвитку настільного тенісу, класифікацію, систематику й термінологію настільного тенісу, обладнання та інвентар, техніку безпеки на заняттях настільним тенісом, основи техніки і тактики гри, правила змагань з настільного тенісу, методику суддівства змагань з настільного тенісу.

Таблиця 4.9

**Розподіл годин навчального матеріалу з дисципліни «Фізичне виховання
(настільний теніс)» за курсами навчання студентів**

Розділ програми	Кількість годин за роками навчання				Всього годин
	1-й рік	2-й рік	3-й рік	4-й рік	
Теоретична підготовка	10	8	6	4	28
Загальна фізична підготовка	20	15	8	6	49
Спеціальна фізична підготовка	15	20	8	6	49
Вивчення та вдосконалення техніки гри у настільний теніс	35	35	14	13	97
Вивчення та вдосконалення тактики гри у настільний теніс	30	32	14	13	89
Участь у змаганнях	10	10	6	4	30
Інструкторська та суддівська практика, організація, проведення змагань, методика суддівства	10	10	6	4	30
Тестування (виконання контрольних нормативів)	6	6	6	6	24
Усього	136	136	68	56	396

Розподіл годин за семестрами однаковий (5 годин – у першому семестрі та 5 – у другому) (табл. 4.10).

Загальна фізична підготовка становить 14,7% від загальної кількості годин і спрямована на різнобічну фізичну підготовленість студентів. Зміст загальної фізичної підготовки містив вправи на вдосконалення розвитку рухових якостей (гнучкості, силових якостей, загальної витривалості, координаційних якостей). У першому семестрі розподіл годин на загальну фізичну підготовку був більшим (12 годин) порівняно з другим (8 годин), оскільки попереднє вивчення рівня фізичної підготовленості у більшості студентів виявило значне відставання від належних вікових норм.

Таблиця 4.10

**Розподіл годин теоретичної підготовки на першому році навчання
за семестрами**

Назви тем	Кількість годин за семестрами навчання		Всього годин
	1-й семестр	2-й семестр	
Історія виникнення та сучасний стан і перспективи розвитку настільного тенісу	0,5		0,5
Класифікація, систематика і термінологія настільного тенісу	0,5		0,5
Обладнання та інвентар	0,5		0,5
Техніка безпеки на заняттях настільним тенісом	0,5		0,5
Основи техніки гри	2	1	3
Основи тактики гри		3	3
Правила змагань з настільного тенісу	1		1
Методика організації та суддівства змагань з настільного тенісу		1	1

Спеціальна фізична підготовка становила 9,4% від загальної кількості годин. До розділу спеціальної фізичної підготовки увійшли блоки імітаційних вправ, вправ на розвиток відчуття м'яча, швидкості реакції, швидкості переміщень, швидкості ударних рухів для вдосконалення координаційних здібностей і спеціальної спритності, спеціальних швидкісних та швидкісно-силових якостей, спеціальної витривалості.

Найбільший обсяг годин у програмі першого року навчання відведено на технічну підготовку, він становить 25,7%. У цьому розділі вивчають й удосконалюють такі технічні прийоми, як підрізування, накат, топ-спин, прості й складні подачі (табл. 4.11).

На тактичну підготовку відводиться 22,0% загального обсягу годин, оскільки в цей розділ входить інформація про тактичну спрямованість ігрових дій, дій змагальної поведінки, психологічні особливості тактичних

дій, тактичне мислення, передбачення та інтуїція, тактичний план гри, тактика гри у нападі та захисті, виконуються вправи, що поєднують удари з різним обертанням м'яча.

Таблиця 4.11

Розподіл годин технічної підготовки на першому році навчання за семестрами

Назви розділів	Кількість годин за семестрами навчання		Всього годин
	1-й семестр	2-й семестр	
Стійка тенісиста і хват ракетки	2	—	2
Основні способи пересування тенісиста	4	3	7
Підрізка зліва і справа	6	4	10
Накати та контрудари справа та зліва	5	4	9
Подачі зліва і справа підрізкою і накатом	2	2	4

Розучені в процесі заняття техніко-тактичні комбінації закріплюють у грі на рахунок, тому ігровій підготовці відведено 7,3% загального тренувального часу (табл. 4.12).

Таблиця 4.12

Розподіл годин тактичної підготовки на першому році навчання за семестрами

Назви розділів	Кількість годин за семестрами навчання		Всього годин
	1-й семестр	2-й семестр	
Удосконалення сполучення елементів техніки гри справа і зліва на точність та стабільність	4	8	12
Удосконалення сполучення елементів техніки гри справа і зліва у пересуванні з різних ігрових зон	6	6	12
Удосконалення сполучення подачі з початком атаки	2	4	6

Крім того, було проведено осінню й весняну першість університету з настільного тенісу.

Інструкторська та суддівська практика, організація, проведення змагань, методика суддівства – 7,3 %. Також проводилися контрольні тестування вихідного і кінцевого рівня різних сторін підготовленості досліджуваних, на що було заплановано 4,4% від загального обсягу годин.

Особливістю розробленої програми також було використання модулів різної цільової спрямованості. Такий підхід підтвердив свою ефективність, про що було сказано і в працях інших авторів [86]. Модулі становили блоки вправ, які включають у себе:

- засоби, що використовуються при проведенні підготовчої і заключної частин занять;
- засоби розвитку спеціальної координації;
- засоби спеціальної фізичної підготовки;
- засоби базової технічної підготовки;
- засоби базової тактичної підготовки;
- засоби індивідуальної тактико-технічної підготовки;
- засоби інтегральної підготовки.

Умовно засоби тренування були розділені на блоки, що використовувалися в процесі занять: 1. Старти і біг на короткі дистанції. 2. Човниковий біг. 3. Рівномірний біг для розвитку аеробних можливостей. 4. Стрибки на скакалці, біг сходами, стрибки через гімнастичну лаву для розвитку швидко-силових якостей. 5. Імітація «Боксерських ударів» на ходу з вільною вагою, гра обтяженою ракеткою для розвитку швидко-силових якостей. 6. Збільшення сили м'язів тулуба. 7. Тренування вестибулярного аналізатора. 8. Здатність до довільного розслаблення м'язів. 9. Тренування загальної координації. 10. Тренування рухового аналізатора. 11. Формування ритму рухів. 12. Розвиток здатності до високого темпу рухів. 13. Розвиток швидкості переміщень. 14. Тренування зорового аналізатора. 15. Тренування парних ігор. 16. Вивчення та тренування подач. 17. Імітаційні

вправи. 18. Вправи з м'ячем і ракеткою. 19. Тренування на тренажерах. 20. Тренування ударів підрізкою. 21. Тренування удару накатом справа. 22. Тренування точності удару накатом справа. 23. Тренування удару накатом справа в русі. 24. Техніка удару накатом зліва. 25. Тренування точності удару накатом зліва. 26. Розучування комбінацій, що поєднують удари підрізкою. 27. Техніка удару накатом зліва в русі. 28. Тренування поєднання ударів накатами. 29. Тренування швидкості удару накатом справа. 30. Тренування швидкості удару накатом зліва. 31. Формування правильної техніки пересувань. 32. Розучування комбінацій на укорочення ударів. 33. Розучування комбінацій на подовження ударів. 34. Розучування комбінацій з несподіваною зміною напрямку ударів. 35. Розучування комбінацій, що поєднують удари підрізками і накатами. 36. Техніка удару топ-спин. 37. Техніка удару підставкою. 38. Змагання. 39. Закріплення топ-спину в грі. 40. Ігрова підготовка. Розподіл їх впродовж навчального року подано на рисунку (рис. 4.3).

Розподіл годин теоретичного та парктичного матеріалів програми занять «Фізичне виховання (настільний теніс)» для студентів 2–4-го курсів подано в додатках Д1–Д3.

Основна частина заняття становила 70–80% загального часу. В основній частині заняття виконувалися головні завдання, що стоять перед студентами, а саме підвищити фізичну і спеціальну підготовленість, техніку й тактику гри у настільний теніс, удосконалювати спеціальні якості силу, швидкість, витривалість і координаційні здібності, виховання вольових якостей студентів. З метою виховання фізичних якостей, навантаження планувалися в такому порядку: спочатку виконувалися вправи на розвиток швидкості і координаційних здібностей, потім на розвиток сили і в кінці заняття на витривалість.

Заключна частина заняття становила 5–10% загального часу. Виконувались вправи на відновлення організму студентів на заняттях

настільним тенісом (ходьба з відновленням дихання, вправи на розтягування м'язів).

Тижні та дні занять								Тижні та дні занять							
1-й тижд.		2-й тижд.		3-й тижд.		4-й тижд.		1-й тижд.		2-й тижд.		3-й тижд.		4-й тижд.	
1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
6	5	8	7	6	7	8	5	10	7	4	5	6	8	10	7
16	17	18	19	16	17	18	19	36	16	37	17	36	16	37	17
21	23	23	21	21	23	23	23	21	23	23	21	23	21	23	21
40	34	40	37	23	21	40	21	38	37	40	26	38	26	40	26
10	3	5	7	10	3	14	5	2	10	11	3	4	2	1	11
18	19	29	16	18	19	36	16	29	16	20	17	19	16	20	17
21	23	23	21	21	23	23	21	21	34	35	21	36	21	21	37
38	21	40	23	38	21	40	23	38	29	40	40	38	34	40	39
8	11	6	11	8	13	6	14	5	1	8	6	5	11	8	1
31	16	28	17	36	16	37	17	29	14	12	14	17	14	16	14
23	21	21	22	24	25	27	28	21	23	23	36	23	36	21	23
37	39	34	34	37	38	37	32	38	36	37	40	40	37	36	36
5	14	5	13	5	14	5	11	3	4	3	2	3	4	3	9
14	16	18	19	14	16	18	19	12	18	12	19	13	18	13	19
21	23	21	23	23	21	21	34	21	23	21	23	23	21	21	23
38	37	40	37	38	37	40	37	23	32	23	36	35	36	37	39
3	11	3	13	3	13	3	13	4	9	3	9	3	9	4	9
18	19	16	14	18	19	16	14	18	12	20	12	19	13	19	13
21	23	23	21	23	21	23	21	23	23	23	23	23	23	23	23
26	21	23	23	21	23	21	26	21	26	26	21	21	26	26	28

Рис. 4.3. Структура блочної побудови тренувальних занять студентів з використанням засобів настільного тенісу [86, модифіковано]

Попередній аналіз фахової літератури з проблеми дослідження, а також проведені педагогічні спостереження дали змогу здійснити класифікацію основних техніко-тактичних вправ за величиною і спрямованістю навантаження, що увійшли в програму підготовки студентів, які обрали настільний теніс, оскільки це надалі дає можливість планувати заняття з переважним аеробним або аеробно-анаеробним навантаженням. Встановлено, що найнижчу пульсову вартість мають вправи зрізки справа і зліва, навіть в ускладнених умовах частота серцевих скорочень у процесі виконання цих вправ не перевищує 130 уд/хв⁻¹.

Всі інші вправи, не враховуючи переміщення тенісистів уздовж столу, виконуються при частоті серцевих скорочень від 130 до 150 уд/хв⁻¹ і мають аеробну спрямованість.

Вправи, пов'язані з переміщенням уздовж половини столу і вздовж усього столу, виконуються при частоті серцевих скорочень від 150 до 170 уд/хв⁻¹ і мають аеробно-анаеробну спрямованість (табл. 4.13).

Зазначене було враховано нами при моделюванні фізичних навантажень визначеної інтенсивності для студентів у процесі занять.

Для більш швидкого і якісного освоєння техніки ударів на першому році навчання були підібрані тренажерні пристрої, що відповідають кожному етапу навчання і рівня оволодіння цією технічною дією.

«Ракетка з більшою масою» (на 300–350 грамів важча за стандартну) використовувалася на етапі ознайомлення з технічним елементом, що давало змогу краще відчувати і запам'ятати рух. Використання її при роботі з деякими видами тренажерів збільшувало силу м'язів і потужність ударів. Подібними властивостями також володіють «важкий браслет» (обтяжувач для руки) і «велосипедне колесо», які також застосовувалися нами під час занять. «Велосипедне колесо» встановлювалося на вертикальній стійці так, щоб його вісь збігалася з висотою столу і при виконанні руху імітувала траєкторію польоту м'яча. Після кількох тренувань рухи гравця ставали координованими, а удари чіткими і хльосткими.

Для тренування точності ударів використовувався стіл з додатковими лініями розмітки по зонах ігрової поверхні, який застосовувався і для освоєння складних тактичних комбінацій, а також тренажер «мішень-пастка». «Мішень-пастку» робили у вигляді каркаса, рама якого розміром 1х1 м або 1,5х1,5 м розміщувалася на тринозі. Пасткою служила сітка, підвішена з тильного боку каркаса. Оволодінню навичкою подавати швидкі, сильно кручені або сильно підрізані м'ячі сприяли верстати з обертовими дисками, закріпленими на лицьовій лінії столу. Верстат з вертикально розташованим диском полегшує навчання подач «віяло», а верстат з горизонтальним розміщеним диском – подач «маятник».

Стіл з другої сіткою, розташованою на 20–30 см вище за першу, дає можливість відпрацьовувати траєкторію польоту м'яча, що дуже важливо в

грі тенісиста. Навчання техніці переміщень проводилося за проекціями стоп, позначених в ігрових столів.

Таблиця 4.13

Класифікація техніко-тактичних вправ з арсеналу настільного тенісу за величиною і спрямованості навантаження [86, модифіковано]
(інтенсивність виконання вправ 40–50 ударів по м'ячу за хвилину)

Техніко-тактичні дії		Параметри навантаження	Величина ЧСС, уд/хв ⁻¹		
			110–129	130–150	151–170
Підрізки	Зліва		+		
	Справа		+		
	по всьому столу		+		
Накати справа	по діагоналі			+	
	на половині столу				+
	по всьому столу				+
Накати зліва	по діагоналі			+	
	на половині столу				+
Чергування накатів зліва і справа	без переміщення			+	
	з переміщенням				+
Топ-спини	по діагоналі			+	

Особливу увагу приділяли розвитку координаційних здібностей. Для розвитку координаційних здібностей у процесі занять настільним тенісом ми застосовували такі комплекси вправ:

– здатність до керування часовими просторовими й силовими параметрами руху: виконання подач справа, зліва з поступовим обертанням (у задану зону); виконання удару «підрізка» ліворуч, праворуч; техніка виконання «накат» ліворуч по лівій діагоналі, по всьому столу на реакцію; техніка виконання «накат» праворуч по правій діагоналі, по всьому столу на реакцію; навчальна гра, гра на рахунок (відпрацьовування технічних елементів «накат» праворуч, ліворуч): по лівій, правій діагоналі, по прямих, по всьому столу на реакцію. Гра «вертушка», «підрізка» ліворуч, праворуч; гра «вертушка», «накат» праворуч, ліворуч. Біг і ковзні стрибки зі швидкою зміною напрямку, раптові випади з різних положень, пробіжки з м'ячем (баскетбольний, футбольний), рухливі ігри, гра в баскетбол, футбол на невеликому майданчику, вправи зі скакалкою – 1 хв біг сходами; біг на місці з високим підніманням стегна, біг із прискоренням, човниковий біг, змінний біг (30 м – швидко, 30 м – повільно), дріботливий біг з переходом на біг із прискоренням, зустрічні естафети, біг змієюю тощо. Вправи зі скакалкою: стрибки на двох ногах з максимальною частотою, 6–12 серій по 10–20 с з паузами 30–40 с між серіями; чергування стрибків на одній нозі, стрибки на обох ногах зі схрещенням рук. Підвищення результатів досягається за допомогою збільшення кількості повторень і скорочення пауз між серіями. Тривалість перерв між серіями не повинна бути нижчою від тривалості виконання самої вправи;

– здатність до орієнтування в просторі: переміщення у триметровій зоні з торканням кутів столу (30 с, 3 серії); переміщення у триметровій зоні з імітацією ударів «накат», «підрізка» справа, зліва (1 хв, 3 серії); імітаційні рухи при виконанні удару «накат» праворуч, ліворуч без м'яча на місці, у русі з 2-х точок); пересування боком стрибками; імітація «підставки» й удар з поворотом тулуба – 30 с, серія з інтервалом 1 хв, 3 серії; імітація «поштовху» – атака з поворотом тулуба – атака праворуч, цикли ті самі; пересування боком з випадами, кожний цикл 30 рухів по 2 серії; підбиття м'яча над собою на місці і в русі, з різних положень (в сід, напівприсід) – «відкрита»,

«закрита» сторона ракетки; підбиття м'яча зі зміною висоти відскоку (на місці і в русі); серії ударів «накатом» з ближньої зони, з середньої зони столу; гра зі своєї половини столу одним видом удару (тільки справа чи зліва); гра з однієї точки столу (по черзі справа, зліва); гра «трикутник» на забіг, малий «трикутник» переходить у великий; гра на двох зсунутих столах; гра у парах, гра два проти трьох; пересування у парі (за різними напрямками). Естафети: біг «змійкою» між перешкодами або їх позначенням; швидкий біг з м'ячем в руках, стрибок через перешкоду (гімнастична лава); кидок м'яча в певну точку, біг до стінки і назад до м'яча; продовження бігу з передачею м'яча наступному гравцеві своєї команди; біг «змійкою» або по прямій з подоланням декількох перешкод з одночасним підкиданням м'яча на ракетці; біг з веденням м'яча, ловля його і перехід під або над перешкодою (під столом або над лавою), продовження ведення і передача м'яча іншому гравцю;

– відчуття ритму: серії ударів біля тренувальної стінки (щит-відбивач); вправи на точність багаторазового виконання технічних елементів «поштовх», «підрізка», «накат»: в одному напрямку (по діагоналі) та темпі (повільному), з однієї зони (ближньої); за різними напрямками (по прямій та діагоналі); у різному темпі (повільному, середньому); з різних зон (ближньої, дальньої); у сполученні різних напрямків, темпів, зон; гра «підрізка» («трикутник», «вісімка»). Боксерські удари на ходу (можна включати в розминку); замахи рукою, імітація удару по м'ячу, повороти тулуба в положенні сидячи – 4 рази по 30 с; стрибки вправо, вліво (ширина 50 см) – цикл 30 с по 5 серій; схресний крок (ширина 2,5 м) – цикл 30 с по 5 серій; переступання боком – відрізок 20 м за 25 с по 1–3 серії; протягом 1 хв вправи на відпрацьовування стійки, переміщення для прийому м'яча, рухи рукою (імітація удару по м'ячу), швидкі рухи рукою (імітація удару по м'ячу) без навантаження або з навантаженням (0,5–1 кг) – цикл 20 с по 8–10 серій; швидке згинання передпліччя й обертання вперед – назад. Різноманітні форми бігу: біг з високим і частим підніманням колін (5х 20 – 30 м); біг на

швидкість (5х20 – 30 м); протягом одного заняття кількість повторень може бути доведено до 8–10 разів; біг приставними кроками вліво (вправо) з швидким переміщенням і швидкою зміною напрямку (5х20 – 30 с).

На заняттях використовувалися як окремі вправи (для вирішення одного завдання), так і комплексні (для вирішення відразу декількох завдань), тому точне дозування вправ навчальних занять для розвитку координаційних здібностей змінюється на кожному занятті залежно від підготовки, класу та стилю гри студента.

Розроблена нами програма занять настільним тенісом відрізняється від традиційних тим, що комплексно впливає на всі системи організму, а не тільки підвищує рівень техніко-тактичної підготовленості і розвиває спеціальну фізичну підготовленість студентів.

У процесі занять використовувалися адекватні засоби лікарсько-педагогічного контролю. Суть педагогічного контролю полягала у виявленні, осмисленні й оцінюванні реальних умов, конкретних фактів динаміки і результатів педагогічного процесу. Завдяки контролю й обліку накопичуються дані, окрім цього, систематично перевіряється ефективність вживаних засобів, методів і організаційних форм. Дані контролю та обліку використовуються також при підбитті підсумків за певний період часу:

1. Попередній контроль використовувався з метою виявлення початкового рівня можливостей студентів та їх готовності до занять.
2. Оперативний контроль передбачав оцінювання реакцій організму студентів на фізичне навантаження під час занять та після них за показниками ЧСС, зовнішніми ознаками, суб'єктивними відчуттями.
3. Поточний контроль здійснювався для зіставлення вихідних показників з аналогічними показниками.

3. Оцінювання ефективності розробленої програми настільного тенісу здійснювалось відповідно до критеріїв ефективності, запропонованих експертами, та відповідно до рекомендованих у програмних документах

підходів до оцінювання рівня техніко-тактичної та спеціальної фізичної підготовленості студентів.

Основними критеріями ефективності запропонованої програми були зміни в показниках фізичного здоров'я, загальної та спеціальної фізичної підготовленості, техніко-тактичної підготовленості студентів, фізичної та розумової роботоздатності, психологічного стану, функціонального стану рухового, зорового аналізаторів, функціонального стану показників нервової системи. Оцінювання змін у показниках фізичного здоров'я відбувалося на основі визначення динаміки змін за експерт-системою оцінювання рівня соматичного здоров'я Г. Л. Апанасенка. Зміни в показниках фізичної підготовленості визначалися за руховими тестами й нормативами, рекомендованими для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України для здобувачів вищої освіти (18–20 років). Фізична роботоздатність визначалася на основі показників проби Руф'є, розумова роботоздатність та психологічний стан визначались за допомогою коректурних таблиць Шульте, Шульте-Горбова, оцінювання зорового аналізатора здійснювалось на основі визначення нижнього порога зорової чутливості, визначення ближньої і далекої точок ясного бачення, функціональний стан рухового аналізатора визначався на основі результатів проби Ромберга. Для дослідження простих і складних сенсомоторних реакцій була використана методика та комп'ютерний діагностичний комплекс «Діагност-1М».

Для оцінювання рівня техніко-тактичної та спеціальної фізичної підготовленості студентів застосовувалися тести, рекомендовані експертами, фахівцями з настільного тенісу, а також ті, які використовуються у програмі для навчально-тренувальних груп першого і другого року підготовки. Вибрані тести відповідають критеріям надійності та інформативності для студентів, які займаються настільним тенісом (табл. 4.13, 4.14) [17].

Таблиця 4.13

**Оцінювання рівня техніко-тактичної підготовленості студентів, які
займаються настільним тенісом (кількість разів)**

Показники	Юнаки					Дівчата				
	А	В	С	Д	Е	А	В	С	Д	Е
Накат справа по діагоналі	24 і більше	19-23	14-18	10-13	9 і менше	27 і більше	20-26	19-19	10-12	9 і менше
Накат зліва по діагоналі	22 і більше	17-21	14-16	10-13	9 і менше	22 і більше	17-21	14-16	11-13	10 і менше
Накат справа у правий та лівий кут стола	21 і більше	16-20	11-15	9-11	8 і менше	22 і більше	16-21	10-15	8-9	7 і менше
Накат зліва у лівий та правий кут стола	24 і більше	18-13	12-17	10-11	9 і менше	26 і більше	1-25	12-19	10-11	9 і менше
Комбінація «вісімка» накатами (удари виконуються по діагоналі)	22 і більше	16-21	11-15	9-10	8 і менше	21 і більше	15-20	10-14	8-9	7 і менше
Комбінація «вісімка» накатами (удари виконуються по прямій)	21 і більше	18-20	12-17	10-11	9 і менше	22 і більше	18-21	13-17	10-12	9 і менше
Комбінація «вісімка» підрізками (удари виконуються по діагоналі)	25 і більше	19-24	12-18	10-11	9 і менше	20 і більше	15-19	10-14	8-9	7 і менше
Комбінація «вісімка» підрізками (удари виконуються по прямій)	25 і більше	19-24	14-18	10-13	9 і менше	18 і більше	15-17	13-14	9-12	8 і менше
Подача справа з нижнім обертанням	9 і більше	8	7	6	5 і менше	8 і більше	7	6	5	4 і менше
Подача зліва з нижнім обертанням	9 і більше	8	7	6	5 і менше	8 і більше	7	6	5	4 і менше

Примітка – А, В, С, Д, Е – шкала оцінювання знань студентів

Таблиця 4.14

**Оцінювання рівня спеціальної фізичної підготовленості студентів,
які займаються настільним тенісом (кількість разів)**

Показники	Юнаки					Дівчата				
	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
Переміщення у триметровій зоні вправо і вліво	45 і більше	43-44	41-42	40	39 і менше	48 і більше	45-47	43-44	41-42	40 і менше
Переміщення у триметровій зоні вперед-назад	42 і більше	40-41	38-39	36-37	35 і менше	48 і більше	45-47	43-44	41-42	40 і менше
Імітація накату зліва	57 і більше	54-56	51-53	46-50	45 і менше	53 і більше	46-52	40-45	35-39	34 і менше
Імітація накату справа	56 і більше	52-55	48-51	45-57	44 і менше	50 і більше	45-49	40-44	33-39	32 і менше
Чергування імітації накату зліва і справа	53 і більше	48-52	42-47	40-41	39 і менше	45 і більше	38-44	31-37	28-30	27 і менше

Примітка – A, B, C, D, E – шкала оцінювання знань студентів

Відповідно до розробленого алгоритму нами було проведено у певній послідовності відповідні заходи.

4.3. Оцінювання ефективності розробленої здоров'яформувальної технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів з використанням засобів настільного тенісу

Ефективність розробленої здоров'яформувальної технології, а також її практичної складової – програми занять з використанням засобів настільного тенісу вивчалася в процесі перетворювального педагогічного експерименту, тривалість якого становила один навчальний рік. У педагогічному експерименті брали участь студенти 1-го курсу основного відділення Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара, які обрали заняття фізичним вихованням з використанням засобів настільного тенісу та за попередніми даними анкетування виявили бажання брати участь у всіх

етапах дослідженнях. Кількість студентів – 30 осіб, серед них 20 юнаків та 10 дівчат (18–19 років). Критеріями ефективності виступали:

- покращення показників фізичного здоров'я;
- покращення показників загальної фізичної підготовленості;
- покращення показників спеціальної фізичної підготовленості;
- покращення показників техніко-тактичної підготовленості;
- покращення показників фізичної та розумової роботоздатності;
- покращення показників психологічного стану;
- покращення функціонального стану рухового, зорового аналізаторів;
- покращення функціонального стану показників нервової системи.

Відповідно до визначених критеріїв ефективності після проведення експерименту відбулися достовірні позитивні зміни у показниках фізичного здоров'я (табл. 4.15, 4.16). Одним із важливих показників ефективності впровадження спортивно-орієнтованої технології є позитивна динаміка рівня соматичного здоров'я юнаків і дівчат протягом педагогічного експерименту.

Таблиця 4.15

Зміни у показниках фізичного здоров'я у студентів до та після експерименту (юнаки, n = 20)

Показники	До експерименту		Після експерименту	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Індекс маси тіла, $\text{кг} \cdot \text{м}^{-2}$	22,32	1,68	22,18	1,29
Життєвий індекс, $\text{мл} \cdot \text{кг}^{-1}$	46,18	1,26	48,36*	1,38
Силовий індекс, сила кисті, %	58,04	9,74	66,08*	7,03
Індекс Робінсона, ум.од.	90,42	15,93	86,99	9,27
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с, хв	1,64	0,27	1,48*	0,24

Примітка. * – відмінності достовірні в разі порівняння результатів до та після експерименту на рівні $p < 0,05$ за t-критерієм Стьюдента для залежних вибірок для показників, що підпорядковуються нормальному закону розподілу та за T-критерієм Вілкоксона у протилежному випадку

Слід відзначити, що позитивні зміни серед студентів відбулися за такими показниками, як час відновлення ЧСС після 20 присідань, життєвий

індекс, проте достовірними ($p < 0,05$) вони виявилися тільки за показниками силового індексу, що свідчить про ефективність запропонованих підходів.

Відбулися позитивні зміни і в показнику індексу Руф'є, ум.од. (з 9,75; 2,71 до експерименту до 6,90; 3,07 після експерименту в юнаків та з 9,90; 2,88 до експерименту до 7,90; 2,60 після експерименту в дівчат), що свідчить про суттєве підвищення фізичної роботоздатності досліджуваного контингенту. У студенток також спостерігалися достовірні ($p < 0,05$) позитивні зміни у показниках силового індексу та часу відновлення ЧСС після 20 присідань. (табл. 4.16). Отримані середньостатистичні результати вказують на значне покращення аеробних можливостей організму.

Таблиця 4.16

Зміни в показниках фізичного здоров'я у студентів до та після експерименту (дівчата, $n = 10$)

Показники	До експерименту		Після експерименту	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Індекс маси тіла, $\text{кг} \cdot \text{м}^{-2}$	22,04	1,27	21,80	1,09
Життєвий індекс, $\text{мл} \cdot \text{кг}^{-1}$	41,14	4,91	43,22	4,81
Силовий індекс, сила кисті, %	39,74	7,83	44,35*	7,28
Індекс Робінсона, ум.од.	88,45	13,90	85,91	7,38
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с, хв.	2,12	0,29	1,79*	0,26

Примітка. * – відмінності достовірні в разі порівняння результатів до та після експерименту на рівні $p < 0,05$ за t-критерієм Ст'юдента для залежних вибірок для показників, що підпорядковуються нормальному закону розподілу та за T-критерієм Вілкоксона у протилежному випадку

Оцінювання показників загальної фізичної підготовленості після експерименту також продемонструвало позитивні зрушення як у юнаків, так і в дівчат (табл. 4.17, 4.18).

Аналіз отриманих результатів дав змогу визначити позитивні зміни в показниках фізичної підготовленості, які продемонстрували юнаки в таких контрольних вправах, як човниковий біг 4×9 м, біг 100 м, стрибок у довжину з місця, піднімання в сід за 1 хв. При цьому хоча й спостерігалася позитивна

динаміка у тестах нахил тулуба вперед з положення сидячи та підтягування на перекладині разів, вона не була статистично значущою.

Таблиця 4.17

Результати тестування фізичної підготовленості у студентів до та після експерименту (юнаки, n = 20)

Показники	До експерименту		Після експерименту	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Біг 100 м, с	14,79	0,49	13,95*	0,34
Човниковий біг 4×9, с	10,77	0,58	9,79*	0,33
Стрибок у довжину з місця, см	224,90	8,03	232,10*	9,11
Біг 3000 м, хв,	13,72	0,46	13,54	0,45
Підтягування на перекладині, разів	13,40	3,02	15,60	2,60
Піднімання в сід за 1 хв, разів	42,85	3,84	48,80*	4,92
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	13,05	2,16	13,06	1,18

Примітка. * – відмінності достовірні в разі порівняння результатів до та після експерименту на рівні $p < 0,05$ за t-критерієм Ст'юдента для залежних вибірок для показників, що підпорядковуються нормальному закону розподілу та за Т-критерієм Вілкоксона у протилежному випадку

Аналіз показників загальної фізичної підготовленості дівчат також продемонстрував позитивні зрушення у таких тестах, як біг на 100 м, стрибок у довжину з місця, піднімання тулуба в сід та нахил тулуба вперед з положення сидячи, про що свідчать достовірні ($p < 0,05$) зміни в отриманих показниках.

Таблиця 4.18

Результати тестування фізичної підготовленості у студентів до та після експерименту (дівчата, n = 10)

Показники	До експерименту		Після експерименту	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Біг 100 м, с	17,11	0,52	15,83*	0,41

<i>Продовження табл. 4.18</i>				
Човниковий біг 4×9 м, с	11,35	0,30	10,77*	0,34
Стрибок у довжину з місця, см	164,10	4,31	171,4*0	4,06
Біг 2000 м, хв.	13,39	0,30	12,75	0,36
Піднімання в сід за 1 хв, разів	33,30	1,49	39,50*	3,66
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	14,70	2,87	18,10*	2,60

Примітка. * – відмінності достовірні в разі порівняння результатів до та після експерименту на рівні $p < 0,05$ за t-критерієм Стюдента для залежних вибірок для показників, що підпорядковуються нормальному закону розподілу та за T-критерієм Вілкоксона у протилежному випадку

Оцінювання показників технічної підготовленості показало такі результати (табл. 4.19). Отримані результати технічної підготовленості досліджуваного контингенту показали неоднозначні результати. Серед юнаків статистично значуще покращилися показники рівня технічної підготовленості у семи з десяти контрольних вправ:

- удар накатом справа по діагоналі ($t=8,40$, $p<0,05$);
- удар накатом зліва по діагоналі ($t=10,48$, $p<0,05$);
- накат справа у правий та лівий кут стола ($t=11,82$, $p<0,05$);
- комбінація «вісімка» накатами по діагоналі ($t=6,03$, $p<0,05$);
- комбінація «вісімка» підрізками по прямій ($t=9,71$, $p<0,05$);
- подача справа з нижнім обертанням ($t=11,0$, $p<0,05$);
- подача зліва з нижнім обертанням ($t=12,81$, $p<0,05$).

Недостовірне покращення результатів виявлено серед тих техніко-тактичних комбінацій, які вивчалися наприкінці курсу – це комбінації вправ вліво і вправо з лівого кута і комбінації «вісімка» накатами по прямій і зрізками по діагоналі ($t = 1,93 - 2,04$, $p > 0,05$). Виконання цих техніко-тактичних дій вимагає зміни вихідного положення ніг і перерозподілу зусиль при виконанні ударів, що напевно виявилось досить складним завданням для цього контингенту і в подальшому потребує корекції тренувальних впливів.

Таблиця 4.19

Результати тестування технічної підготовленості у студентів до та після експерименту (юнаки, n = 20, дівчата, n = 10), кількість разів

Показники	Юнаки, n = 20				Дівчата, n = 10			
	до	після	t	p	до	після	t	P
Накат справа по діагоналі	17,75	19,20	8,40	<0,05	9,10	10,10	4,74	<0,05
Накат зліва по діагоналі	13,75	15,55	10,48	<0,05	9,30	10,20	5,01	<0,05
Накат справа у правий та лівий кут стола	13,15	15,65	11,82	<0,05	6,60	7,80	4,13	<0,05
Накат зліва у лівий та правий кут стола	12,15	12,75	2,04	>0,05	8,40	9,00	2,25	>0,05
Комбінація «вісімка» накатами (удари виконуються по діагоналі)	10,85	12,45	6,03	<0,05	6,10	6,60	2,24	>0,05
Комбінація «вісімка» накатами (удари виконуються по прямій)	9,55	9,90	1,93	>0,05	6,20	6,50	1,96	>0,05
Комбінація «вісімка» підрізками (удари виконуються по діагоналі)	9,85	10,10	2,03	>0,05	7,20	7,50	1,96	>0,05
Комбінація «вісімка» підрізками (удари виконуються по прямій)	10,10	12,15	9,71	<0,05	6,00	6,30	1,96	>0,05
Подача справа з нижнім обертанням	6,35	8,55	11,0	<0,05	5,00	6,60	9,80	<0,05
Подача зліва з нижнім обертанням	6,75	8,95	12,81	<0,05	5,30	7,00	7,97	<0,05

У групі дівчат приріст результатів техніко-тактичної підготовленості менш виражений, ніж у юнаків. Істотне поліпшення показників виявлено в половині контрольних тестів. Серед них:

- виконання накатів справа і зліва по діагоналі; в обох показниках ($t = 4,74$; $t = 5,01$, $p < 0,05$);
- виконання ударів накатом справа в правий і лівий кут стола ($t = 4,13$, $p < 0,05$);
- виконання подач з нижнім обертанням ліворуч ($t = 9,80$, $p < 0,05$ і праворуч $t = 7,97$, $p < 0,05$).

З огляду на менші зміни в показниках технічної підготовленості дівчат,

важливо в подальшому враховувати особливості навчання техніки настільного тенісу для дівчат і внести корективи при організації та проведенні занять за цими темами. При сумісній організації занять варто більше уваги приділяти особливостям навчання дівчат техніці виконання зазначених прийомів і більше часу виділяти на засвоєння цих технічних елементів.

Як серед юнаків, так і серед дівчат, статистичний аналіз виявив значне поліпшення результатів у розділі спеціальної підготовленості (табл. 4.20).

Таблиця 4.20

Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості у студентів до та після експерименту (юнаки, n = 20, дівчата, n = 10), кількість разів

Показники	Юнаки, n = 20				Дівчата, n = 10			
	до	після	t	p	до	після	t	P
Переміщення у триметровій зоні вправо і вліво	44,20	42,60	9,83	<0,05	42,20	44,20	9,49	<0,05
Переміщення у триметровій зоні вперед – назад	40,60	39,90	18,12	<0,05	38,00	40,60	9,75	<0,05
Імітація накату зліва	39,30	49,60	1,93	>0,05	38,80	39,30	2,24	>0,05
Імітація накату справа	39,20	46,30	4,80	<0,05	37,70	39,20	4,39	<0,05
Чергування імітації накату зліва і справа	31,60	41,15	5,25	<0,05	31,20	31,60	1,81	>0,05

До кінця навчального року юнаки лише в одному з п'яти контрольних нормативів показали незначне поліпшення результатів: це імітація удару накатом зліва ($t = 1,93$, $p > 0,05$), у всіх інших показниках спеціальної фізичної підготовленості юнаків відмінності були статистично значущими, що свідчить про значне підвищення результатів ($t = 4,80$ – $18,12$, $p < 0,05$).

Контрольне тестування дівчат показало, що їх рівень спеціальної фізичної підготовленості статистично значуще покращився за трьома параметрами, такими як швидкість переміщення в триметровій зоні вправо і вліво ($t = 9,49$, $p < 0,05$), вперед – назад ($t = 9,75$, $p < 0,05$) і швидкість ударних

рухів праворуч ($t = 4,39$, $p < 0,05$). Виявлені достовірні відмінності свідчать про те, що учасники експерименту освоїли основи техніки переміщень біля столу і техніки удару накатом справа, крім того, у них сформувалися необхідні функціональні можливості для вдосконалення гри біля столу в швидкому темпі.

Динаміку показників функціонального стану нервової системи учасників експерименту показано в табл. 4.21.

Таблиця 4.21

Результати показників функціонального стану нервової системи студентів до та після експерименту (юнаки, $n = 20$, дівчата, $n = 10$)

Показники		Юнаки, $n = 20$				Дівчата, $n = 10$			
		до	після	t	p	до	після	t	P
Збалансованість нервових процесів, бали	самопочуття	5,60	5,85	2,03	$>0,05$	5,50	5,80	1,96	$>0,05$
	активність	4,90	5,15	2,03	$>0,05$	5,70	6,00	1,41	$>0,05$
	Настрій	5,70	5,90	1,71	$>0,05$	6,00	6,40	1,96	$>0,05$
ПЗМР, мс		276,25	269,0	4,13	$<0,05$	276,0	262,0	4,11	$<0,05$
PB1-3, мс		363,00	355,5	3,47	$<0,05$	365,0	347,0	8,57	$<0,05$
PB2-3, мс		458,50	453,0	3,24	$<0,05$	463,0	452,0	9,0	$<0,05$
Теплінг-тест (кількість разів)		157,50	160,50	2,04	$>0,05$	154,0	158,0	3,97	$>0,05$

У показниках функціонального стану центральної нервової системи статистичний аналіз не виявив достовірної позитивної динаміки. Результати оцінювання збалансованості нервових процесів за такими параметрами, як самопочуття, активність, настрій, виявили в середньому позитивні результати, які становили в юнаків 5,60 бала і в дівчат 5,50 бала за 7-бальною шкалою. Показники часу простої і складної реакції для осіб, які не займалися спортом, задовільні: у юнаків становлять у середньому у всіх видах реагування 365,9 мс; у дівчат дещо гірші і в середньому становлять по

365,0 мс. Водночас слід наголосити, що відбулися статистично значущі зміни в досліджуваних показниках.

Оцінка результатів в теппінг-тесті за 10-бальною шкалою у юнаків на початку експерименту становила 4 бали, до кінця збільшилася до 5 балів. У дівчат суттєві зміни відсутні, оскільки результати на початку і в кінці навчального року відповідають 4 балам, хоча відбулися зрушення у кількості відмічених крапок, що свідчить про позитивну динаміку.

Наступним етапом дослідження було визначення динаміки функціонального стану аналізаторів. Результати дослідження подано в табл. 4.22.

Таблиця 4.22

Результати змін у показниках функціонального стану аналізаторів студентів до та після експерименту (юнаки, n = 20, дівчата, n = 10)

Показники		Юнаки, n = 20				Дівчата, n = 10			
		до	після	t	p	до	після	t	P
Проба Ромберга, с		14,40	15,45	4,97	<0,05	13,30	15,20	5,02	<0,05
Порог зорової чутливості	чутливість, м	6,20	6,20	0	>0,05	6,10	6,50	1,50	>0,05
Точки ясного бачення, см	ближня	4,20	4,30	0,70	>0,05	4,30	4,50	0,80	>0,05
	далжня	152,35	153,10	1,89	>0,05	148,7	148,90	0,29	>0,05

Оцінювання стану рухового аналізатора на початку навчального року як у юнаків, так і в дівчат виявило незадовільний стан. Утримання пози у юнаків в середньому становило 14,4 с, у дівчат – 13,3 с, тоді як задовільний стан рухового аналізатора відповідає утримуванню пози 15 с і довше. До кінця навчального року у юнаків і дівчат функціональний стан рухового аналізатора покращився і відповідав задовільному стану, а статистичний аналіз результатів виявив їх статистично значущий приріст ($t = 4,97-5,02$, $p < 0,05$).

Визначення порогу зорової чутливості, ближньої і далекої точок зору проводилося в кінці заняття. В динаміці показників стану рухового

аналізатора протягом року не відбулося статистично значущої зміни, t -критерій становив 0,00–1,89, де $p > 0,05$, хоча спостерігалася тенденція до покращення результатів, що також можна вважати за позитивні зрушення.

Динаміку стану показників психологічного стану студентів упродовж навчального року показано в табл. 4.23. У юнаків статистично значуще покращилися параметри часу впрацьованості ($t = 2,33$, $p < 0,05$), показники стомлюваності ($t = 5,98$, $p < 0,05$) і переключення уваги ($t = 4,82$, $p < 0,05$). У дівчат зменшився показник стомлюваності ($t = 3,67$, $p < 0,05$).

Таблиця 4.23

**Динаміка психологічного стану студентів до та після експерименту
(юнаки, $n = 20$, дівчата, $n = 10$)**

Показники	Юнаки, $n = 20$				Дівчата, $n = 10$			
	до	після	t	p	до	після	t	P
Ефективність роботи	39,10	38,60	1,95	$>0,05$	31,60	31,80	1,0	$>0,05$
Час впрацьованості	1,02	0,99	2,33	$<0,05$	1,06	1,07	1,0	$>0,05$
Показник стомлюваності	1,11	0,97	5,98	$<0,05$	1,05	0,99	3,67	$<0,05$
Переключення уваги	5,10	4,55	4,82	$<0,05$	4,30	4,00	1,41	$>0,05$
Концентрація уваги	184,70	186,70	5,34	$<0,05$	165,90	167,50	4,71	$<0,05$

З урахуванням аналізу отриманих результатів можна зробити висновок про те, що запропонована здоров'яформувальна технологія на основі занять настільним тенісом за розробленою програмою сприятливо впливає на рівень фізичного здоров'я студентів, показники їх фізичної підготовленості, рівень уваги, стан рухового і зорового аналізаторів, психологічний стан, розумову та фізичну роботоздатність. Це дає змогу рекомендувати запропоновану технологію на основі засобів настільного тенісу як ефективний засіб спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів ЗВО.

Висновки до розділу 4

За результатами експертного дослідження визначено чинники підвищення ефективності процесу фізичного виховання в сучасних умовах. Визначено основні передумови розробки здоров'яформувальної технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти: особистісні, соціальні, біологічні, методичні. Розроблена здоров'яформувальна технологія, спрямована на створення сприятливих умов для залучення молоді до здоров'язберігальної діяльності, підвищення рівня здоров'я студентів, а також фізичне самовдосконалення. Алгоритм розробки включав послідовне вирішення таких завдань: відбір студентів до груп спортивно-орієнтованої спрямованості з настільного тенісу, теоретичне обґрунтування та розробку програми з використанням засобів настільного тенісу, оцінювання ефективності запропонованої технології.

Практичною складовою розробки стала програма з використанням засобів настільного тенісу. Спрямоване використання рекомендованих засобів з урахуванням вимог професійно-прикладної фізичної підготовки, гігієнічних норм рухової активності та інтересу студентів до виду спорту суттєво вплинуло на ефективність процесу фізичного виховання у ЗВО. Такий спеціалізований процес фізичного виховання з ознаками спортивного тренування впливає на показники функціональних систем, що забезпечують виконання основної спортивної вправи. Так, відбувся приріст у показниках загальної та спеціальної фізичної підготовленості, фізичної й розумової роботоздатності та фізичного здоров'я, функціонального стану нервової системи, психоемоційного стану, що свідчить про сприятливий вплив занять на ці показники.

Результати дослідження, викладені в цьому розділі, опубліковано в працях [43, 45, 46, 47, 49, 56, 57, 81, 223].

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Аналіз та узагальнення даних фахової літератури дали змогу вивчити думку науковців щодо необхідності й доцільності пошуку підходів до модернізації наявної системи фізичного виховання у закладах вищої освіти. Загалом у літературі точаться дискусії з приводу належної реорганізації системи вищої освіти в сучасних умовах. Екстенсивний шлях зростання національної освіти себе повністю вичерпав [132]. На порядку денному – досягнення нею нових якісних характеристик, які відповідають вимогам сьогодення [132]. Дослідники відзначають, що вища освіта в Україні – це достатньо сформована система, яка певною мірою відповідає структурі освіти розвинутих країн світу; функціонує відпрацьована ступенева система вищої освіти, яка враховує світові тенденції та національні особливості і традиції вищої школи України [188]. Традиційною є думка науковців про те, що організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти включає три відносно самостійних блоки: фізичне виховання, студентський спорт і активне дозвілля [198]. Водночас фахівці-практики наголошують, що на сьогодні не доводиться розраховувати на істотне збільшення кількості навчальних годин, виділених на освоєння курсу фізичного виховання, тому багато науковців рекомендують ширше використовувати додаткові можливості та форми підвищення його ефективності [115].

Значна кількість науковців відзначає, що наявні підходи до організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти не сприяють покращенню ситуації з оздоровленням молоді, підвищенню її рухової активності та фізичної підготовленості, формуванню мотивації до занять фізичними вправами, підвищенню рівня теоретичних знань з питань здоров'яформування. Здійснений дослідниками аналіз інформації з розглянутої проблеми засвідчив, що в країні ведеться наполеглива робота з

пошуку нових, більш ефективних форм проведення освітнього процесу з фізичного виховання студентської молоді [115]. Один із напрямів вирішення розглянутої проблеми деякі автори вбачають в удосконаленні структурних ланок – програмних і правових документів [115].

Впровадження європейських стандартів підготовки студентів вимагає від керівництва закладів вищої освіти модернізації всієї системи освіти, у тому числі й переосмислення ролі дисципліни «Фізичне виховання» [157]. Закон України «Про вищу освіту», що набув чинності в 2014 р., відкрив нові горизонти для реалізації ініціатив у сфері фізичної культури, спрямованих на підвищення якості вищої освіти, невід’ємними складовими якої є розвинений студентський спорт, культура рухової активності та навички здоров’язбереження [100].

С. Кулібаба, Г. Лісчишин, І. Лисак пропонують проводити комплектування навчальних груп з урахуванням фізичної підготовленості, підбір засобів і методів – з урахуванням індивідуальних можливостей, а також переходити на рейтингове оцінювання фізичної підготовленості студентів [115]. Перспективними підходами у модернізації процесу фізичного виховання студентської молоді на сучасному етапі, активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів у ЗВО, організації фізкультурно-оздоровчих занять студентів є врахування їх мотивів та інтересів під час занять фізичними вправами [190]. Науковці також вказують на доцільність внесення змін у процес викладання фізичного виховання студентам закладів вищої освіти з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей і переваг у бажаному використанні окремих видів спорту.

Ми погоджуємося з твердженням В. В. Тимошенка, В. Я. Бобилевої [191], що модернізація фізичного виховання не являє собою якийсь особливий метод або прийом. Це цілеспрямований підхід до побудови педагогічного процесу на основі закономірностей і принципів теорій та методики фізичного виховання, свідомий науково обґрунтований (а не стихійний, не випадковий) вибір найкращого для конкретних умов, ситуацій, варіантів побудови занять і

освітнього процесу в цілому [191]. Отже, з метою підвищення ефективності занять з фізичного виховання до програми включають не тільки перевірені практикою, але й нові організаційні методи [191].

Останніми роками все ширше у фізичне виховання студентської молоді впроваджуються спортивно-орієнтовані технології, що сприяє підвищенню інтересу студентів до фізичної культури в освітньому просторі закладу вищої освіти. Мета застосування цієї технології полягає в залученні студентів до регулярних і доступних занять певним (особисто обраним) видом спорту. Результатом впровадження спортивно-орієнтованих технологій у процес фізичного виховання є поетапне підвищення рівня знань студентів з фізичної культури, за певним видом спорту, підвищення рівня рухової активності як у навчальний, так і в позанавчальний час. Спортивно-орієнтована програма для студентів основного відділення, спрямована на поглиблене вивчення окремих видів спорту та сучасних рухових систем, дає змогу отримувати результати від виду діяльності в умовах змагань, контрольних випробувань, а також оцінювати здібності і формувати стійку потребу в регулярних заняттях. Вона логічно виправдана для студентів основного відділення, які практично здорові, але недостатньо підготовлені для занять у відділенні спортивного вдосконалення, де здійснюється підготовка збірних команд закладів вищої освіти [10]. Отже, вибір навчальної програми спортивної спрямованості є потребою студентів основного відділення, що потрібно враховувати при організації навчального процесу і корекції змісту робочої програми. Гуманітарна спрямованість і демократичний підхід у виборі виду спорту є більш дієвим у ході спортивного вдосконалення студентів, але він не виключає сувору послідовність засвоєння навчального матеріалу.

Ми підтримуємо думку автора, що мотиваційне забезпечення в спортивно-орієнтованого фізичного виховання багато в чому залежить від правильної побудови занять, яка детермінується адекватним впливом фізичних вправ, природних і соціальних факторів на організм студентів [154, 191]. Нам імпонує слушна думка дослідників, що для ефективності фізичного

виховання доцільно застосовувати спортивно-орієнтований напрям на основі видів спорту, які реалізуються через навчальну програму, що передбачає єднання сукупних принципів: відповідності програмного матеріалу базовим, фундаментальним основам науки про фізичну культуру; структурної єдності змісту програми зі спортивно-орієнтованого фізичного виховання з урахуванням особистісного розвитку та становлення студента [154, 191]. Регуляція фізичних навантажень на навчально-тренувальних заняттях з виду спорту відіграє важливу роль у формуванні всебічно розвинутої і підготовленої особистості за умови збереження інтересу до занять [154, 191]. При плануванні занять необхідно враховувати здоров'язберігаючі технології фізичного виховання і спортивного тренування, особливо у виборі та реалізації таких обсягів, інтенсивності і тренувальних дій, які є адекватними оперативному і поточному стану студента [154, 191]. З метою подальшого вдосконалення програм фізичного виховання з використанням спортивно орієнтованих технологій необхідно постійно вивчати фізкультурно-спортивні інтереси студентів, їх потреби в руховій активності, мотиваційну сферу, спосіб життя. Це все дасть змогу визначитися у пріоритетах вибору технологій навчання.

До наукових здобутків, які розширюють та доповнюють наявні у фаховій літературі наукові розробки, належать дослідження потреб, мотивів та інтересів студентів. Зважаючи на те, що мотиваційній сфері студентів присвячено значну кількість праць, зокрема Т. Ю. Круцевич [112, 113], О. В. Андрєєвої [5, 6, 8], Н. В. Москаленко [124, 126, 127, 128], Н. В. Корж [106, 107, 108], Є. А. Захаріної [83], У. М. Катерини [92, 93] та інших, однак у них здебільшого йдеться про мотивацію до традиційних занять фізичним вихованням, нашим дослідженням розширено спектр вивчення мотивації до видів рухової активності в процесі спортивно-орієнтованої програми занять фізичним вихованням. Було встановлено, що мотиви, пов'язані з підвищенням рівня здоров'я, поліпшенням самопочуття, зниженням захворюваності, характерні для більшості студентів. Отримані результати

дали змогу доповнити та узагальнити дані раніше проведених досліджень щодо найбільш популярних видів рухової активності серед студентів. У процесі анкетування студентів різних закладів вищої освіти України нами отримано аналогічні наявним у доступній літературі дані, які підтверджують сучасну інформацію, що серед пріоритетних видів спорту студенти обирають спортивні ігри [210]. Підтверджено також дані дослідників щодо можливості використання у фізичному вихованні студентів засобів настільного тенісу [86], оскільки заняття настільним тенісом допомагають формувати наполегливість, сміливість, рішучість, упевненість у собі, спритність, швидкість мислення, винахідливість, тонкий розрахунок, окомір, увагу, витримку, волю до перемоги й інші якісні якості. Основна перевага настільного тенісу – це розмаїтість рухів, що сприяють розвитку координації. Крім того, ігрова діяльність сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню обміну речовин і діяльності всіх систем організму [1]. Зазначене особливо актуально з огляду на те, що в умовах сьогодення значно підвищуються вимоги до інтенсивності й стійкості уваги, швидкості й точності зорового сприйняття та відповідних рухів, швидкості переробки інформації; позитивний вплив настільного тенісу на психічні й рухові функції людини робить цей вид спорту цінним засобом самовдосконалення [11, 17, 19].

Водночас науковці наголошують на тому аспекті, що настільний теніс є прекрасним засобом активного відпочинку для різних категорій людей, особливо для осіб, зайнятих розумовою діяльністю. Місце настільного тенісу в системі фізичного виховання зумовлено, насамперед, доступністю гри, інвентарю й устаткування, простотою установки столу, можливістю легкого пристосування до основних правил та азів техніки гри [11, 17, 19].

Однак слід відзначити, що на сучасному етапі, коли відбувається реформування національної системи освіти відповідно до стандартів загальноєвропейського освітнього простору, перед кафедрами фізичного виховання як структурними підрозділами закладів вищої освіти стоять не

тільки завдання зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей та рухових здібностей студентів, але й першочергові та найголовніші, які сприяють формуванню компетентностей організації і проведення студентами самостійних занять спортивно-оздоровчого характеру, спрямованих на зміцнення власного здоров'я, підвищення рівня функціональних можливостей організму, позитивної мотивації та потреби в систематичних заняттях [153].

Нами підтверджено дані, оприлюднені у проекті Стратегії розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді до 2025 року. Аналіз стану фізкультурно-спортивної активності студентів закладів вищої освіти засвідчив, що фізичною культурою і спортом більшість студентів бажає займатися за вибором, тобто відвідувати академічні заняття з фізичного виховання за розкладом або в спортивних секціях за обраною спортивною профілізацією, що передбачає створення відповідних умов: наявність спортивних об'єктів, кадрове й організаційно-методичне забезпечення [153].

На сьогодні в проектах стандартів закладів вищої освіти відсутня компетентність, яка передбачає збереження здоров'я студентської молоді на основі використання різних видів та форм рухової активності [153].

Основні напрями модернізації системи фізичного виховання вітчизняні та зарубіжні науковці вбачають у впровадженні в навчальний процес інтерактивних методик навчання і тренування; розвитку оздоровчих методик навчання фізичному вихованню і спорту; навчанні студентів різноманітним видам рекреаційного відновлення, впровадженні їх у повсякденне життя людини; використанні волонтерських засад в організації та проведенні занять із фізичного виховання, спортивних заходів, популяризації олімпійського руху; удосконаленні секційних занять із застосуванням спортивно-орієнтованих технологій [80, 85, 86, 100]. Перевагами спортивно-орієнтованого фізичного виховання є врахування особистісних інтересів студентів, можливість обрати вид спорту, яким можна займатися як у

навчальний час, так і самотійно, у вільний час.

Отримані нами результати дослідження щодо низької ефективності організації фізичного виховання на сучасному етапі є тотожними тим здобуткам, що були оприлюднені іншими науковцями. Опитування респондентів, науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти, засвідчило, що пріоритетною спрямованістю занять з фізичного виховання є освітня (формування знань з дисципліни фізичне виховання та подальша реалізація цих знань на практиці), оздоровча (формування навичок здорового способу життя), підвищення рівня фізичної підготовленості, що загалом підтверджує наявні тенденції.

До власних результатів дослідження, які доповнюють наукові розробки попередників з розглядової проблеми, зараховуємо експертні дослідження підходів щодо підвищення ефективності процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти, чинників, що лімітують впровадження продуктивних технологій [4, 94, 96, 97].

За результатами опитування науково-педагогічних працівників нами встановлено, що найбільший вплив на ставлення студентів до дисципліни «Фізичне виховання» і відвідування ними занять справляють такі чиники: можливість займатися обраним видом спорту або руховою активністю на заняттях, стан матеріально-технічної бази та кваліфікація науково-педагогічних працівників. Аналогічні дані знаходимо в результатах досліджень, які проводили автори [24, 116, 137, 199 та ін.]. Порівняння даних фахової літератури з власними результатами дослідження дало змогу визначити істотні відмінності між мотивацією студентів до традиційних академічних занять і мотивацією до занять за вибором пріоритетного виду спорту, спортивно-орієнтованої спрямованості [183, 187, 209, 211]. Слід відзначити, що значний відсоток респондентів стверджує, що віддає перевагу заняттям фізкультурно-спортивної спрямованості. Однак у ході подальших досліджень було встановлено, що такі заняття, як правило, мають несистемний характер та обмежуються самотійними заняттями вдома й на вулиці [187]. На думку

Н. Корж [106], широка популярність самостійних занять серед студентів свідчить про нерозвиненість сфери фізкультурно-оздоровчих послуг, у тому числі тих, які надають заклади вищої освіти, та зумовлює посилення освітньої й методичної спрямованості педагогічного процесу, засвоєння студентами знань, які б давали їм змогу раціонально здійснювати фізкультурно-спортивну діяльність з використанням різноманітних засобів, традиційних і нетрадиційних форм занять [106].

У процесі дослідження нами встановлено, що в більшості закладів вищої освіти культивуються заняття настільним тенісом, зазначене також підтверджується результатами дослідження інших авторів [86, 100, **Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Проведений нами аналіз програм з настільного тенісу дав змогу встановити, що наявні рекомендації потребують корекції в плані розподілу часу на загальну фізичну підготовку, спеціальну фізичну підготовку, техніко-тактичну підготовку студентів, які спеціалізуються на настільному тенісі. Набули подальшого розвитку погляди О. А. Іванченко [86] щодо програмно-методичного забезпечення занять студентів з настільного тенісу.

Результати, отримані в ході констатувального експерименту, підтверджують дані авторів та свідчать про недостатній рівень фізичної підготовленості студентської молоді. Аналогічні дані знаходимо у результатах досліджень, які проводили науковці У. М. Катерина [91], А. З. Шанковський [237], В. М. Сергієнко [166], М. Ю. Ячнюк [217] та ін.

Проведене нами дослідження також підтверджує численні дані науковців щодо низького рівня фізичного здоров'я студентів і ту інформацію, що лише одиниці мають безпечний середній показник фізичного здоров'я. Зокрема, про це у своїх дослідженнях відзначають О. О. Садовський [163, 164], І. Л. Кенсицька [94, 96, 97,], А. С. Оріховська [137, 138, 139], Н. В. Корж [106, 107, 108], М. Ю. Ячнюк [217] та ін. Автори у своїх рекомендаціях пропонують впроваджувати різні оздоровчі програми з використанням засобів оздоровчого фітнесу спортивних ігор, туризму тощо. Крім того,

нуковці також зазначають, що тієї кількості годин, яка відводиться навчальними програмами на фізичне виховання у закладах вищої освіти, недостатньо для підвищення рівня фізичного здоров'я до безпечних середніх значень. За даними О. А. Іванченка [86], збільшення занять лише до 6 академічних годин на тиждень приводить до підвищення рівня фізичного здоров'я з 4–6 до 10–12 балів за методикою експрес-скринінгу соматичного здоров'я Г. Л. Апанасенка [86].

Аналіз результатів досліджень дав змогу доповнити дані, що характеризують підходи до реорганізації фізичного виховання у закладах вищої освіти, які констатують, що тільки модернізації програм академічних занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти недостатньо для підвищення рівня фізичного здоров'я студентів, необхідно переглянути весь процес фізкультурно-масової роботи у ЗВО, розробити та впровадити програми позаакадемічних занять [86, 191].

Таким чином, результати наших досліджень збігаються з результатами низки дослідників і підтверджують необхідність подальшої наукової розробки проблеми. Дані констатувального експерименту були використані нами для розробки спортивно-орієнтованої технології з використанням засобів настільного тенісу.

В основу теоретичного обґрунтування спортивно-орієнтованої технології були покладені розробки попередніх авторів, які довели свою ефективність, такі як технології проектування, що застосовуються у фізкультурно-оздоровчій діяльності, з огляду на схожість цільового спрямування занять, що полягає у підвищенні рівня залучення населення до рухової активності [3]. Подібні підходи до розробки технології підвищення мотивації в процесі самостійних занять студентів були використані у працях Н. В. Корж [106, 107, 108] та при формуванні рекреаційної культури студентської молоді у дослідженнях О. О. Садовського [163, 164].

Технологічний алгоритм педагогічного проектування системи фізкультурно-оздоровчих занять може бути подано як перелік операцій,

реалізованих у суворій логічній послідовності [5, 160]: збір і аналіз фактологічного матеріалу про стан і потенційні можливості тих, хто займається; проектування цільових параметрів макроциклу, що включає постановку суворо субпідрядних між собою основних і проміжних цілей макроциклу; проектування оптимальної для досягнення поставлених цілей індивідуальної системи контрольних заходів; проектне моделювання загальних і окремих показників цільових видів діяльності в макроциклі; моделювання зрушень підготовленості й показників готовності за етапами макроциклу; конструювання структури макроциклу; моделювання компонентів оновленого змісту тренування; моделювання динаміки й співвідношення показників навантаження на всіх етапах макроциклу; моделювання варіантів і обсягів використання методів суворої індивідуалізації й можливостей індивідуалізовано-групового підходу до тренування; забезпечення функцій контролю, звірення запланованих і освоєваних параметрів навантажень тих, хто займається, внесення своєчасних і адекватних корективів у плани й програми оздоровчого тренування з урахуванням поточного стану й рівня підготовленості тих, хто займається [5, 160].

Як видно з наведених даних, в основу технологічного алгоритму педагогічного проектування системи фізкультурно-оздоровчої діяльності має бути покладено два напрями реалізації контрольної функції: по-перше, оцінювання запланованих і фактичних зрушень у вихідному фізичному стані тих, хто займається, а по-друге, оцінювання запланованого й фактичного рівня їх мотивації до занять на різних етапах [5, 160]. І якщо перший напрям контрольної функції знаходить своє відображення у методологічних підставах і в описі алгоритму педагогічного проектування системи тренування, то другий, пов'язаний з оцінюванням мотивації тих, хто займається, на реалізаційному рівні повністю ігнорується [5, 160]. Нами підтверджено думку автора про недостатню розробленість цього питання, що свідчить про наявність істотних резервів для подальшого позитивного

розвитку теорії й практики технологізації діяльності в системі фізичного виховання [5].

Структура технологічного процесу виглядає таким чином: мета, завдання, принципи, зміст, форма, методи, засоби досягнення мети, ресурсне забезпечення, коректування мети, кінцеві результати, критерії ефективності. Результатом цього процесу є програма, її зміст. Структура та зміст програми містили традиційні підходи до побудови, які зустрічаються у працях авторів [66, 91, 108, 116, 150, 163, 188 та ін.].

Програма включала теоретичну та практичну складову. Розроблена нами програма занять настільним тенісом відрізняється від традиційних тим, що комплексно впливає на всі системи організму, а не тільки підвищує рівень техніко-тактичної підготовленості і розвиває фізичні якості студентів. Для оцінювання рівня техніко-тактичної та спеціальної фізичної підготовленості студентів застосовувалися тести, рекомендовані експертами, фахівцями з настільного тенісу, а також ті, які використовуються у програмі для навчально-тренувальних груп першого і другого року підготовки спортсменів. Обрані тести відповідають критеріям надійності та інформативності для студентів, що займаються настільним тенісом. Оцінювання ефективності запропонованих підходів здійснювалось у процесі педагогічного експерименту, тривалість якого становила один навчальний рік.

Порівняння отриманих результатів у процесі педагогічного експерименту свідчить про те, що застосовані підходи, а саме спортивно-орієнтована технологія та її складова – навчальна програма з настільного тенісу мають позитивний вплив на показники фізичного й психоемоційного станів студентів, підвищують їх мотивацію до участі у програмах рухової активності. Так, достовірні зміни відбулися у показниках загальної та спеціальної підготовленості.

Отримані результати підтвердили ефективність розробок, про що свідчать акти впровадження в процес фізичного виховання Дніпровського

національного університету імені Олеся Гончара.

У процесі нашого дослідження отримано три групи даних:

- ті, які підтверджують наявні положення про недостатню ефективність традиційної організації процесу фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти у сучасних умовах [4, 8, 9, 11, 14, 15 та ін.]; про доцільність застосування спортивно-орієнтованих технологій у практиці фізичного виховання студентської молоді [10, 16, 25, 60, 89, 118, 208]; про високу популярність спортивних ігор серед студентського контингенту [1, 76, 209, 210, 211];
- доповнено теоретичні відомості про стан нормативного і програмно-методичного забезпечення фізичного виховання студентської молоді у закладах вищої освіти і підходи, що потребують модернізації [153]; доповнено і розширено дані про використання спортивно-орієнтованих технологій у фізичному вихованні студентської молоді [61, 101, 210];
- розширено уявлення про соціально-педагогічні чинники, що впливають на вибір спрямованості занять студентів та на їхню ефективність [4, 8, 9, 26, 28, 76 та ін.];
- підтверджено дані досліджень про недостатній рівень фізичної підготовленості студентської молоді, рівень фізичного здоров'я, показників фізичного стану [34, 38, 60, 70, 91 та ін.];
- дістали подальшого розвитку наукові дані щодо можливостей використання засобів настільного тенісу для покращення показників фізичного та психоемоційного станів, підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді [1, 17, 19, 86, 104, 105 та ін.].

Науковими здобутками є теоретичне обґрунтування й розробка спортивно-орієнтованої технології з використанням засобів настільного тенісу для ефективнішого вирішення завдань залучення молоді до регулярних занять фізичними вправами, обґрунтування й розробка структури та змісту програми занять настільним тенісом; визначення критеріїв ефективності запропонованої програми та на цій основі розробка структури

комплексного контролю досягнень студентів на заняттях з фізичного виховання. З метою забезпечення ефективного управління процесом фізичного виховання для досягнення належного рівня фізичної підготовленості студентів оцінено ефективність організації занять студентів з дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти та визначено підходи, що сприятимуть модернізації та підвищенню ефективності освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Результати дослідження, викладені в цьому розділі, опубліковані в працях [44, 48, 52, 56, 58].

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, вітчизняного та зарубіжного досвіду, дозволив встановити, що зміст та спрямованість фізичного виховання в переважній більшості ЗВО не забезпечують належного рівня здоров'я студентської молоді. Виявлено значну кількість досліджень, пов'язаних з підвищенням якості організаційних та нормативно-правових сторін фізичного виховання студентів, використанням сучасних видів рухової активності, впровадженням у освітній процес інформаційних, здоров'яформувальних, спортивно-орієнтованих технологій. Існуючі на сьогодні підходи до використання здоров'яформувальних технологій організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання знаходять відображення у вітчизняній літературі лише фрагментарно, тоді як зарубіжні публікації дають широке уявлення про використання в багатьох країнах із цією метою різноманітних засобів видів спорту. Таким чином, можна констатувати необхідність вирішення наукового завдання, що полягає в недостатньому організаційно-методичному забезпеченні здоров'яформувальної складової спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентської молоді.

2. Проведене соціологічне дослідження, спрямоване на виявлення ставлення студентів ЗВО до навчальної дисципліни «Фізичне виховання», дало змогу зробити висновок, що це ставлення є індиферентним. Хоча 79,5 % студентів стверджують, що їм подобається дисципліна «Фізичне виховання», регулярно відвідують її тільки третина студентів. Основною причиною, що лімітує участь студентів у заняттях фізичним вихованням, є те, що заняття не враховують їх інтересів та уподобань у видах рухової активності. Встановлено, що 55,17 % студентів взагалі не влаштовує зміст занять, 44,83 % – частково влаштовує. Результати опитування науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання ЗВО України засвідчують

необхідність кардинальних змін системи фізичного виховання у вишах. За результатами соціологічних досліджень встановлено, що високою популярністю серед студентів користується настільний теніс, як вид рухової активності, що не потребує складної організації і матеріально-технічного оснащення.

3. Серед досліджуваного контингенту переважали особи з середнім рівнем фізичного здоров'я, у той же час тільки незначна кількість студентів мали безпечний рівень здоров'я. Аналіз адаптаційного потенціалу системи кровообігу за методикою Р. М. Баєвського у дівчат дозволяє констатувати, що 66,7 % із них мають задовільний рівень адаптації, 33,3 % – мають напругу механізмів адаптації. У юнаків 99,3 % мають задовільний рівень. Дослідження рівня фізичної роботоздатності студентської молоді свідчить, що у 33,9 % дівчат та 50,3 % юнаків спостерігався задовільний рівень. Середньостатистичні показники фізичної підготовленості у дівчат і юнаків знаходилися на рівні нижче середнього та низькому. Оцінювання показників фізичного стану стало підґрунтям для розробки програми занять. Враховуючи необхідність розвитку професійно-важливих якостей, притаманних майбутнім фахівцям технічної групи спеціальностей, в якості основного засобу було рекомендовано настільний теніс.

4. Аналіз можливості впровадження настільного тенісу у програми фізичного виховання студентів дозволив встановити, що у ЗВО наявні належні умови (організаційні, матеріально-технічні, кадрові) для організації подібних занять, у той же час додаткової уваги потребує програмно-методичне забезпечення цієї діяльності через недостатнє теоретичне обґрунтування і неналежну ефективність наявних розробок, які пов'язані з недотриманням вимог щодо планування змісту занять, методики навчання, недоліками у плануванні теоретичної та практичної підготовки.

5. Експертами наголошується, що основними перевагами застосування засобів настільного тенісу в підвищенні рівня залучення студентської молоді до регулярних занять фізичними вправами є такі:

надання студентам права свободи вибору видів фізкультурно-оздоровчої діяльності відповідно до їх інтересів та уподобань (популярність настільного тенісу серед студентської молоді), можливість залучення значної кількості студентів, доступність в організації та проведенні занять, бюджетність матеріально-технічного забезпечення занять з настільного тенісу, атрактивність та висока емоційність занять, варіативність використання засобів настільного тенісу для розвитку рухових якостей, значний оздоровчий ефект занять, можливість використання при організації активного відпочинку тощо (коефіцієнт конкордації 0,88).

6. За узагальненими даними експертного оцінювання підходів до підвищення ефективності процесу фізичного виховання у ЗВО, анкетування студентів з питань організації фізичного виховання на базі ЗВО визначено основні передумови розробки здоров'яформувальної технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів ЗВО: особистісні (низький рівень мотивації до занять з фізичного виховання, несформованість потреби у систематичній здоров'яформуючій діяльності, особливості емоційно-вольової сфери студентів); соціальні (модернізація змісту освіти з фізичного виховання у здоров'яформуючому, спортивно-орієнтованому напрямках; необхідність підвищення кваліфікації науково-педагогічних працівників); біологічні (недостатній рівень рухової активності студентів та показників фізичного стану); методичні (недостатня ефективність організації занять з фізичного виховання, невідповідність занять, що проводяться, інтересам студентів, недостатній рівень теоретичної підготовленості студентів, неналежне використання інноваційних підходів, сучасної методології, популярних видів рухової активності під час занять, відмова від уніфікації та стандартизації при розробці програмного матеріалу, створення числа альтернативних видів занять, з урахуванням традицій, особливостей, матеріально-технічного та кадрового забезпечення ЗВО).

7. Розроблено та обґрунтовано структуру і зміст здоров'яформувальної технології спортивно-орієнтованого фізичного

виховання з використанням засобів настільного тенісу (мету, завдання, функції, принципи, етапи програми, критерії ефективності) та визначено й опрацьовано організаційно-методичні умови її реалізації в умовах ЗВО. Для адекватного планування навчального матеріалу, забезпечення наступності процесу фізичного виховання студентів ЗВО та підвищення його ефективності запропонована програма занять з використанням засобів настільного тенісу, яка стала практичною складовою розробленої технології. Принциповими положеннями розробленої програми є диференціація засобів настільного тенісу за величиною і спрямованістю навантаження, що увійшли в програму підготовки студентів, збільшення кількості годин, що відводяться на загальну фізичну підготовку студентів, урізноманітнення засобів тренування технічної підготовленості гравців, упровадження активних, нестандартних форм і методів навчання; раціоналізація занять; використання технічних засобів навчання; урахування особливостей майбутньої трудової діяльності для професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. Особливістю розробленої програми також було використання модулів різної цільової спрямованості, що включали блоки вправ, на розвиток спеціальної координації, індивідуальної тактико-технічної підготовки, інтегральної підготовки. З урахування особливостей викладання дисципліни «Фізичне виховання» у ЗВО програма розрахована на студентів 1–4 курсів навчання. Загальний обсяг годин складає 396 годин, містить 8 розділів.

8. Проведені дослідження дають підставу припустити, що використання у здоров'яформувальній технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання настільного тенісу сприяє розвитку таких психологічних якостей, як стійкість, переключення уваги, швидкості і переробки інформації та прийняття рішення, які притаманні майбутнім фахівцям технічної групи спеціальностей, тому їх можна рекомендувати як основу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. Спостерігалася тенденція до покращення у показниках збалансованості

нервових процесів, теплінг тесту як у юнаків, так і у дівчат, достовірними були зміни у показниках простої та складної зорово-моторної реакції (за всіма показниками у юнаків та дівчат, ($p < 0,05$)). У юнаків і дівчат функціональний стан рухового аналізатора покращився і відповідав задовільному стану, а статистичний аналіз результатів виявив достовірний приріст проби Ромберга у дівчат ($t = 5,02$, $p < 0,05$) та у юнаків ($t = 4,97$, $p < 0,05$); незважаючи на відсутність статистично значущих відмінностей ($p > 0,05$), спостерігалася тенденція до покращення порога зорової чутливості ближньої і далекої точок зору. У юнаків достовірно покращилися параметри часу впрацьованості ($t = 2,33$, $p < 0,05$), показники стомлюваності ($T = 15$, $p < 0,01$) і переключення уваги ($T = 45$, $p < 0,05$), у дівчат значне поліпшення стану уваги виявлено тільки в показнику стомлюваності ($T = 10$, $p < 0,05$).

9. Згідно з визначеними нами критеріями ефективності розробленої технології та її складової програми занять, які є необхідними для подальшої професійної діяльності майбутніх фахівців технічної групи спеціальностей, встановлено: статистично достовірні зміни відбулися за такими показниками фізичного здоров'я: у юнаків – час відновлення ЧСС після 20 присідань, життєвий індекс, силовий індекс, у дівчат – показники силового індексу та часу відновлення ЧСС після 20 присідань. Відбулися позитивні зміни у показнику індекса Руф'є, ум. од. (у юнаків з 9,84;1,35 до експерименту до 6,84;0,58 після експерименту та у дівчат з 9,74; 0,89 до експерименту до 7,92; 1,90 після експерименту). Покращилися результати у показниках загальної фізичної підготовленості: достовірні зміни відбулися у тестах: човниковий біг 4×9 м (у юнаків – з 10,77;0,58 с до 9,79;0,53 с; у дівчат – з 11,35;0,30 с до 10,77;0,34), біг 100 м (у юнаків – з 14,79;0,49 с до 13,95;0,54 с; у дівчат – з 17,11;0,52 с до 15,83;0,61 с), стрибок у довжину з місця (у юнаків – з 224,90;15,03 см до 232,10;12,1 см, у дівчат – з 164,10;4,31 см до 171,40;4,06 см). У дівчат рівень спеціальної фізичної підготовленості істотно покращився за трьома параметрами, таким, як швидкість переміщення в триметровій зоні вправо і вліво ($t = 9,48$, $p < 0,05$) і вперед–назад ($t = 9,75$, $p < 0,05$) і швидкість

ударних рухів праворуч ($t = 4,39$, $p < 0,05$); у юнаків за всіма досліджуваними показниками, окрім імітації удару накатом зліва ($t = 1,93$, $p > 0,05$). Покращилися результати у показниках технічної підготовленості у юнаків у семи тестах з десяти, у дівчат – у п'яти тестах.

10. Запропонована здоров'яформувальна технологія спортивно-орієнтованого фізичного виховання на основі використання засобів настільного тенісу сприятливо впливає на рівень фізичного здоров'я студентів, показники їх фізичної підготовленості, рівень уваги, стан рухового і зорового аналізаторів, психологічний стан, розумову та фізичну роботоздатність, розвиток важливих в професійній діяльності психологічних якостей, що дозволяє висловити пропозиції щодо підвищення ефективності системи фізичного виховання майбутніх фахівців технічної групи спеціальностей. Подальшого наукового вивчення потребують питання організації занять з використанням засобів настільного тенісу для груп спеціального та спортивного відділення ЗВО.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амелин АН, Пашинин ВА. Настольный теннис. Москва: Физкультура и спорт; 1999. 128 с.
2. Андрес А, Сербо Є, Фестрига С. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентів. Молода спортивна наука України. 2015;2(19):6–12.
3. Андрєєва О. Концептуальні та прикладні аспекти технологізації проектувальної діяльності в сфері фізичної рекреації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013;1:35–9.
4. Андрєєва О, Кенсицька І. Лімітуючі та стимулюючі чинники формування цінностей здорового способу життя студентів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017;15:31–5.
5. Андрєєва ОВ. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення [дисертація]. Київ; 2014. 466 с.
6. Андрєєва О, Садовський О. Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016;1:19–22. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2016.1.19-22>
7. Андрєєва ОВ. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015;1:7–10.
8. Андрєєва О, Катерина У. Аналіз мотивації студентів до позанавчальних форм організації занять з фізичного виховання. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2014;4(18):18–27.
9. Андрєєва О, Оріховська А. Соціально-психологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентської молоді з вадами слуху. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016;4:25–31.
10. Андрющенко ЛБ. Спортивно-ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура». Теория и практика

физической культуры. 2002;2:47. Andryuschenko LB. [Sports-oriented technology of teaching students in the subject of "physical culture"]. Theory and practice of physical culture. 2002;2:47. Russian.

11. Анікеєв ДМ. Рухова активність у способі життя студентської молоді [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2012. 20 с.

12. Афанасьєв ВВ, Щербаченко ВК. Оцінка фізичного стану студентів навчального відділення настільного тенісу НТУУ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія. №1. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ); 2009. 160 с.

13. Базилук ТА. Іноваційна технологія аквафітнесу з елементами баскетболу в фізичному вихованні студенток [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2013. 22 с.

14. Базильчук ВБ. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу [автореферат]. Львів; 2004. 22 с.

15. Баканова ОФ. Організація фізичного виховання студентської молоді на сучасному етапі реформування вищих навчальних закладів [автореферат]. Харків: ХДАФК; 2013. 20 с.

16. Бальсевич ВК, Лубышева ЛИ. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты. Теория и практика физической культуры. 2003;5:19–22.

17. Барканова ОВ, составитель. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум. Вып. 2. Красноярск: Литера-принт; 2009. 237 с. (Библиотека актуальной психологи).

18. Барчукова ГВ, Богушас ВМ, Матыцин ОВ. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студентов высших учебных заведений. Москва: Академия; 2006. 528 с.

19. Барчукова ГВ, Мизин АН. Настольный теннис в вузе: учебное пособие для студентов нефизкультурных вузов. Москва: СпортАкадемПресс; 2002. 132 с.

20. Башавець НА. Сучасні особливості педагогічного процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів і рекомендації щодо його вдосконалення. Наука і освіта. 2016;4:105–11.
21. Башавець НА. Проблеми організації навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України. Теорія та методика фізичного виховання і спорту в сучасних умовах розвитку суспільства. Одеса; 2015. с. 116–19.
22. Барыбина ЛН, Церковная ЕВ, Блинкин ИЮ. Результаты применения спортивноориентированной формы организации занятий в высшем учебном заведении технического профиля. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2008;4:35–7. Barybina LN, Church EV, Blinkin IY. [The results of the application of a sports-oriented form of organization of classes in a higher educational institution of technical profile]. Slobozhansky Scientific and Sport Herald. 2008;4:35–7. Russian.
23. Безверхня ГВ, Пензай С. Науково-методичні основи використання засобів настільного тенісу у фізичному вихованні студентів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010;2:104–6
24. Бойко ВФ. Сучасні підходи до модернізації навчально-виховного процесу з фізичного виховання в закладах вищої освіти. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2017;(27):34–8.
25. Бойко ДВ. Удосконалення фізичного виховання зі спортивною спрямованістю студентів вищих навчальних закладів [автореферат]. Львів: Львівський держ. ун-т фізичної культури; 2013. 19 с.
26. Бойко ЮС. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів ВНЗ [дисертація]. Умань; 2015. 268 с.
27. Бондарєв ДВ. Фізичне вдосконалення студентів технічних вищих навчальних закладів засобами футболу [автореферат]. Львів: Львівський держ. ун-т фізичної культури; 2009. 20 с.

28. Борисов ВВ, Олейник ОН, Тимошенко ВВ. Мотивационное обеспечение учебно-воспитательного процесса с использованием технологии спортивно-ориентированного физического воспитания в вузе. Молодой ученый. 2014;17:459–461. Borisov VV, Oleinik ON, Timoshenko VV. [Motivational support of the educational process using the technology of sports-oriented physical education in high school]. Young Scientist. 2014;17:459–461. Russian
29. Брухно ЕЛ. Використання засобів спортивного орієнтування у фізичній підготовці студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. 2015;129(3):32–5.
30. Бурень НВ. Физиологическая интенсивность упражнений настольного тенниса, применяемых на учебных занятиях студентов в техническом вузе. Физическое воспитание студентов. 2012;6:34–7. Buren N.V., Rovny A.S. [Physiological intensity of exercises of table tennis that are used on students' lessons in technical higher institute]. Physical education of students. 2012;6:34–7. doi:10.6084/m9.figshare.96565. Russian.
31. Бурлака ІВ, Лукачина АВ. Дослідження рівня фізичного стану студентів груп тенісу у ВНЗ неспортивного профілю. Молодий вчений. 2016;2(29):255–260.
32. Валетов МР, Наумова НП, Смородин ВВ. Настольный теннис в практике физического воспитания студентов вузов: методические рекомендации. Оренбург: ГОУОГУ; 2005. 26 с.
33. Верблюдов ИБ. Оптимизация индивидуальной тренировочно-оздоровительной программы для студентов высших педагогических учебных заведений [автореферат]. Харьков; 2007. 20 с.
34. Випасняк І. Корекційно-профілактичні технології у фізичному вихованні студентів із функціональними порушеннями опорно-рухового апарату, практична складова концепції. В: Цьось АВ, Альошина АІ, укладачі. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного

університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал. Вип. 29. Луцьк; 2018. с. 21–28.

35. Войнаровський АМ. Історичний аналіз розвитку студентського спорту у вищих навчальних закладах України. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012;2:7–10.

36. Войнер Ю. Физическое воспитание в польских высших школах. Теория и практика физической культуры. 2000;12:45–51. Voiner Yu. [Physical education in Polish higher schools]. Theory and practice of physical culture. 2000;12:45–51. Russian.

37. Воліваха П.О. [Интернет] [оновлено 2016 Жовт 10, цитовано 2016 Груд 12].
Доступно: http://www.rusnauka.com/31_NNP_2015/Sport/0_198110.doc.htm

38. Волков ВЛ. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки: монографія. Київ: Освіта України; 2011. 420 с.

39. Воронін ДС. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів ВНЗ засобами фізичного виховання [автореферат]. Херсон: ХДУ; 2006. 20 с.

40. Всеамериканська інтернет-платформа IMLeagues. [Интернет] [оновлено 2016 Жовт 10, цитовано 2016 Груд 12].
Доступно: <http://www.imleagues.com/spa/portal/home>)

41. Ву Дык Тху. Системно-целевой поход к совершенствованию физического воспитания в вузах Социалистической республики Вьетнам. Теория и практика физической культуры. 1998;11:56–8. Wu Duc Thu. [System-targeted campaign to improve physical education in universities of the Socialist Republic of Vietnam]. Theory and practice of physical culture. 1998;11:56–8. Russian.

42. Глоба ТА. Відношення студентів вищих навчальних закладів до змісту занять з фізичного виховання у різних навчальних закладах України. Науковий Часопис національного педагогічного університету імені МП. Драгоманова. 2015;6(62)15:25-8.

43. Глоба ТА. Особливості програми занять для розвитку координаційних здібностей з використанням засобів настільного тенісу у студентів. Науковий Часопис національного педагогічного університету імені МП. Драгоманова. 2016;3K2(71)16:94–8.
44. Глоба ТА. Сучасний стан організації занять з дисципліни «Фізичне виховання» вищих навчальних закладів III–IV рівня акредитації. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені ТГ. Шевченка. 2015;129(1):60–4.
45. Глоба ТА. Проведення занять з фізичного виховання у ВНЗ зі студентами з використанням засобів настільного тенісу. В: Огаренко ВМ, редактор. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму: тези доповідей III Міжнар. наук.-практ. конф. 2011 Жовт 13–14; Запоріжжя. Запоріжжя: КПУ; 2011. с. 43–4.
46. Глоба ТА. Впровадження занять з настільного тенісу в процес фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. В: Огаренко ВМ, редактор. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму: тези доповідей IV Міжнар. наук.-практ. конф. 2012 Жовт 18–19; Запоріжжя. Запоріжжя: КПУ; 2012. с. 38–9.
47. Глоба ТА. Координаційні здібності у процесі занять настільним тенісом студентів вищих навчальних закладів: теоретичний аспект. В: Огаренко ВМ, редактор. Модернізація загальної та професійної освіти в умовах глобального світу: тези доповідей Всеукр. наук.-практ. конф. 2013 Бер 22–23; Запоріжжя. Запоріжжя: КПУ; 2013. с. 133–6.
48. Глоба ТА. Місце настільного тенісу в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. В: Гончаренко ІВ, редактор. Актуальные проблемы физического воспитания и спорта, здорового образа жизни и профессионально-прикладной физической подготовки: материалы междунар. электронной науч.-практ. конф. посвященной памяти проф. РТ. Раевского. 2013 Апр 10; Одесса. Одесса: Букаєв Вадим Вікторович; 2013. с. 81–3.

49. Глоба ТА. Методика розвитку координаційних здібностей засобами настільного тенісу. В: Огаренко ВМ, редактор. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму: тези доповідей V Міжнар. наук.-практ. конф. 2013 Жовт 10–11; Запоріжжя. Запоріжжя: КПУ; 2013. с. 63–4.
50. Глоба ТА, Піддубна А. Роль фізичної культури й освіти в організації здорового способу життя студентської молоді (теоретичний аспект). В: Саричев ВІ, редактор. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. 2014 Квіт 10–11; Дніпропетровськ. Дніпропетровськ: «Нова Ідеологія»; 2014. с. 89–93.
51. Глоба ТА. Аналіз формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів. В: Саричев ВІ, редактор. Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах: Матеріали I Міжнар. наук.-практ. конф. 2015 Квіт 15; Дніпропетровськ. Дніпропетровськ: «Нова Ідеологія»; 2015. с. 78–82.
52. Глоба ТА. Сучасні проблеми щодо організації викладання предмету «Фізичне виховання» студентам вищих навчальних закладів на Україні. В: Лаврентьєва ОО, Мішеніна ТМ, редактори. Фундаменталізація змісту загальноосвітньої та професійної підготовки: проблеми і перспективи: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. 2015 Жовт 22–23; Кривий Ріг. Кривий Ріг: КПІ ДВНЗ «КНУ»; 2015. с. 111–2.
53. Глоба ТА, Синьпольська КО. Теоретичний аналіз щодо законодавства України згідно формування здорового способу життя у молодіжному середовищі. В: Саричев ВІ, редактор. Міжнародний форум прихильників фізичної культури, студентського спорту та здорового способу життя: матеріали міжнар. наук.-практ. конф.. 2016 Дніпро. Дніпро: «Нова Ідеологія»; 2016. с. 74–7.
54. Глоба ТА, Никитченко ОА. Відношення студентів факультету суспільних наук та міжнародних відносин Дніпропетровського

національного університету імені Олеся Гончара, щодо здорового способу життя. В: Саричев ВІ, редактор. Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. «Міжнародний форум прихильників фізичної культури, студентського спорту та здорового способу життя». 2016 Дніпро. Дніпро: «Нова Ідеологія»; 2016. с. 72–4.

55. Глоба ТА. Теоретичний аналіз впливу тренувального ефекту на гравців під час занять настільним тенісом. В: Саричев ВІ, редактор. Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах: Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. 2017 Дніпро. Дніпро: «Нова Ідеологія»; 2017. с. 63–6.

56. Глоба ТА. Спортивно-орієнтовані технології організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. В: Рибалко ЛМ, редактор. Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії та перспективи: матеріали ІІІ Всеукр. наук.-практ. конф. [Інтернет]; 2017 Лист 9; Полтава. Полтава: ПолНТУ ім. Юрія Кондратюка; 2017. с. 209–10.

57. Глоба ТА. Настільний теніс, як засіб розвитку координаційних здібностей студентів у процесі занять фізичним вихованням. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2015;42(95):87–94.

58. Глоба ТА. Пріоритетний вибір студентів вищих навчальних закладів різних регіонів України щодо видів рухової активності (видів спорту). Педагогіка вищої та середньої школи. 2015;(45):126–32.

59. Глущенко НВ. Корекція фізичного стану студентів 19–20 років засобами плавання в процесі кондиційного тренування [автореферат]. Дніпропетровськ: Дніпропетр. держ. ін-т. фізич. культ. і спорту; 2011. 20 с.

60. Гордієнко Ю. Особливості програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання засобами пауерліфтингу. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2016;21:41–47.

61. Гордієнко ЮВ. Програмування спортивно-орієнтованих занять з фізичного виховання зі студентками засобами пауерліфтингу [дисертація] Черкаси; 2016. 300 с.
62. Госюн Е, Чжан Узяннань. Пути перестройки учебно-воспитательного процесса в системе высшего физкультурного образования Китая. Наука в олимпийском спорте. 1995;2:68–9. Gosyun E., Zhang Uziannan. [Ways of restructuring the educational process in the system of higher physical education of China]. Science in Olympic sports. 1995;2:68–9. Russian.
63. Грициляк СМ, Зубрицький БД. Вплив засобів баскетболу на стан фізичної підготовленості студентів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2011;2(14):53–6.
64. Денисенко ІО. Використання засобів спортивно-оздоровчого туризму в підвищенні фізичного стану студентів 18–19 років [автореферат]. Дніпропетровськ; 2014. 20 с.
65. Денисова ЛВ, Хмельницькая ІВ, Харченко ЛА. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учебное пособие для вузов. Киев : Олимпийская література; 2008. 127 с.
66. Довгань НЮ. Спортивно-орієнтована освіта у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи ВНЗ. Наукові записки: Педагогічні науки. 2017;(150):53–8.
67. Довгань НЮ. Теоретичні і методичні основи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи [дисертація] 2018. Режим доступу file:///C:/Users/User/Desktop/Dovhan_dis.pdf
68. Долгова НО. Модернізація фізичного виховання та спорту в університетській освіті Польщі та України: компаративний аналіз: монографія. Суми: Сумський державний університет; 2017. 238 с.
69. Дудко МВ. Профілактика порушень біогеометричного профілю постави студентів у процесі фізичного виховання [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2016. 20 с.

70. Дудорова ЛЮ. Оптимізація рухової активності студентів за допомогою позаурочних секційних занять. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016;(1):62–6.
71. Дутчак МВ. Спорт в молодежной среде : социологические аспекты. Соціальна робота в Україні: теорія і практика. 2003;4:66–71. Dutchak MV. [Sports in the youth environment: sociological aspects]. Social Work in Ukraine: Theory and Practice. 2003;4:66–71. Russian.
72. Дутчак МВ. Актуальні проблеми формування здоров'я студентської молоді в контексті професійного становлення особистості. Професійне становлення особистості. 2013;1:25–30.
73. Дутчак МВ. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015;2:44–52.
74. Дутчак М, Круцевич Т, Трачук С. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010;2:116–9.
75. Єрмаков СС., Кривенцова ІВ. Перспективи розвитку навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України. В: Прокопенко Ф, Золотухіна СТ, редактори. Педагогіка та психологія: збірник наукових праць. Вип. 47. Харків: Щедра садиба плюс; 2015. с. 117–124.
76. Єрмаков СС, Иващенко СН, Гузов ВВ. Особенности мотивации студентов с применением индивидуальных программ физической самоподготовки. Физическое воспитание студентов. 2012;4:59–61. Iermakov SS, Ivashchenko PI, Guзов VV. [Features of motivation of students to application of individual programs of physical self-preparation]. Physical education of students. 2012;4:59–61. Russian.

77. Железняк ЮД, Портнов ЮМ, Савин ВП, Лексаков АВ. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва: Академия; 2004. 520 с.
78. Жуков СМ, Кузьміна МІ. Види популярних спортивних ігор у вищих навчальних закладах. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. ТГ.Шевченка. 2016;112(1):137–9.
79. Верховна Рада України. Закон України про фізичну культуру і спорт (за станом на 28 лютого 2018 р.). [Інтернет] Київ; 2018. [цитовано 2018 Груд 03] Доступно: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
80. Завидівська Н, Ополонець І. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. 2010;2(10):50–4.
81. Захаріна ЄА, Глоба ТА. Використання засобів настільного тенісу в процесі фізичного виховання студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011;(4):73–6.
82. Захаріна ЄА, Глоба ТА. Секційна модель організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти (на прикладі настільного тенісу). Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Фізичне виховання і спорт. 2017;(27):42–6.
83. Захаріна ЄА, Глоба ТА. Переваги використання настільного тенісу у секційній роботі студентів з фізичного виховання. Науковий часопис НПУ імені МП. Драгоманова. 2018;3(97)18:224–8.
84. Ібрагімова ЛС. Стратегічні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів ВУЗів. Молодий вчений. 2016;3(30):611– 5.
85. Імас Є, Дутчак М, Катерина У. Організаційно-методичні засади розвитку студентського спорту: вітчизняний та зарубіжний досвід. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018;2:89–97.

86. Иванченко ОА. Организация и содержание внеакадемических занятий настольным теннисом со студентами технических вузов [автореферат] Краснодар; 2006. 20 с.
87. Игнатенко ТС. Содержание учебных занятий по физической культуре студентов вуза на основе расширенного использования игровых видов спорта [автореферат]. Москва; 2009. 19 с.
88. Ільченко СС. Мотивація до занять спортом і відвідування занять з фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Теорія і методика фізичного виховання. 2017;1:11–4.
89. Казаковцева ТС, Михайлов СЛ. Физическое воспитание студентов в гуманитарном вузе на основе волейбола. Современные проблемы науки и образования. 2015;4:16–21. Kazakovtseva TS, Mikhailov SL. [Physical education of students in the humanities based on volleyball]. Modern problems of science and education. 2015;4:16–21. Russian.
90. Казаріна ОА. Спортивно-орієнтовані технології у фізичному вихованні студентської молоді (на прикладі занять волейболом). Науковий часопис НПУ імені МП. Драгоманова. 2017;(3):36–39.
91. Катерина УМ. Організаційно-методичні засади діяльності навчально-оздоровчих комплексів у процесі фізичного виховання студентської молоді [дисертація]. Київ; 2017. 208 с.
92. Катерина У, Колос М. Аналіз чинників, що сприяють залученню студентів до позанавчальних занять з фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014;2:62–8.
93. Катерина У, Андреева О. Соціально-педагогічні передумови впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. 2014;14:18–22.
94. Кашуба ВА, Андреева ЕВ, Футорный СМ. Анализ использования здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания

студенческой молодежи. Теория и методика физической культуры. Алмааты; 2012. с. 73–81.

95. Кенсицька І, Пальчук М. Компоненти здорового способу життя студенток вищих навчальних закладів. Теорія і методика фізичного виховання. 2016;2:48–53.

96. Кенсицька І. Модель формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017;4:69–76.

97. Кенсицька І, Пальчук М. Ставлення студентів до занять фізичним вихованням у ЗВО. Молодіжний науковий вісник східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2015;(18):48–54.

98. Катеренчук ІП. Клінічне тлумачення і діагностичне значення лабораторних показників у клініці внутрішньої медицини: навчальний посібник. Полтава; 2015; 270 с.

99. Ковальчук АГ, Грибан ГП. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах США. [Інтернет] [цитовано 2018 Груд 03]. Доступно: http://eprints.zu.edu.ua/12434/1/%D0%9A%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%87%D1%83%D0%BA%20_d.pdf

100. Ковтун ЕВ, Мальцева ТН, Терещенко ЮД. Основные принципы игры в настольный теннис. Спортивные игры. 2017;2:15–8. Kovtun EV, Maltsev TN, Tereshchenko YuD. [The basic principles of the game of table tennis]. Sport games. 2017;2:15–8. Russian.

101. Козлов АВ. Альтернативная методика спортивно-ориентированного физического воспитания студентов гуманитарных вузов [диссертация]. Москва; 2006. 178 с.

102. Коломійцев О, Радченко Я. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2012;5(1):16–9.

103. Комінко СБ, Кучер ГВ. Кращі методи психодіагностики: навчальний посібник. Тернопіль: Карт-бланш; 2005. 406 с.

104. Команов ВВ. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. Москва: Информпечать; 2012. 192 с.
105. Конев ЕВ. Спортивные игры: правила, тактика, техника Ростов-на-Дону: Феникс; 2004. 448 с.
106. Корж Н. Визначення чинників формування позитивного ставлення студентів технічних спеціальностей до самостійних занять фізичною культурою. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінниц. ДПУ ім. Михайла Коцюбинського. Вип. 19. Т. 1. Вінниця: Планер; 2015. с. 211–215.
107. Корж НЛ. Аналіз сформованості мотивації до самостійних занять фізичною культурою у студентів перших курсів технічних спеціальностей. Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту ім. ТГ. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: зб. наук. пр. Вип. 129. ,Т. 3. Чернігів: ЧНПУ, 2015; с. 171–174.
108. Корж НЛ. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять [автореферат]. Дніпро; 2016. 19 с.
109. Кошелева ЕА, Турчанников НН. Организационно-методические условия совершенствования системы физического воспитания студентов. Спортивный вісник Придніпров'я. 2016;3:98–103. Kosheleva EA, Turchannikov NN. [Organizational and methodological conditions for improving the system of physical education of students]. Sports Herald of the Dnieper. 2016;3:98–103. Russian.
110. Крук МЗ, Карпенко ОС. Адаптаційний потенціал серцево-судинної системи організму студентів. [Інтернет] [цитовано 2018 Груд 03]. Доступно: <http://eprints.zu.edu.ua/24204/1/Karpenko.pdf>
111. Круцевич ТЮ, Воробйов МІ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література; 2011. 224 с.

112. Круцевич ТЮ, Андреева ОВ, Благій ОЛ. Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008;1:3–8.
113. Круцевич ТЮ, Андреева ОВ, Благій ОЛ. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчих занять в структурі дозвільної діяльності студентської молоді. В: Гуманітар. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. ГС.Сковороди»: наук.-теорет. зб. Переяслав-Хмельницький; 2012. с. 100–16.
114. Круцевич ТЮ, Пангелова НЄ. Сучасні технології щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016;3:109–14.
115. Кулібаба С, Лісчишин Г, Лисак І. Організація процесу фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах. [Інтернет] [цитовано 2018 Груд 03].
Доступно: [file:///C:/Users/User/Downloads/Fkszn_2014_18\(1\)__29%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/Fkszn_2014_18(1)__29%20(1).pdf)
116. Ли Цзин. Аналитический обзор программных требований по физическому воспитанию в вузах Китая и Украины. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2006;9:167–9. Li Jing. [Analytical review of software requirements for physical education in universities in China and Ukraine]. Slobozhansky Scientific and Sport Herald. 2006;9:167–9. Russian.
117. Лосік ТМ. Організаційно-педагогічні аспекти оптимізації процесу фізичного виховання студентів на основі застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій [Інтернет] [цитовано 2017 Груд 05].
Доступно: [Sitimn_2013_34_81\(1\).pdf](Sitimn_2013_34_81(1).pdf) С. 375–378
118. Лубышева ЛИ, Пешкова НВ. Анализ развития студенческого спорта: состояние и перспективы. Теория и практика физ. культуры. 2014;1:39–41. Lubysheva LI, Peshkova NV. [Analysis of development of student sport: state and perspectives]. Theory and practice of physical culture. 2014;1:39–41. Russian.
119. Лукьяненко ВП. Физическая культура: основы знаний : учебное пособие. Ставрополь: Изд-во СГУ; 2001. 224 с.

120. Луцик М, Пильтай С, Клиндух Т. Вплив засобів настільного тенісу на рівень спеціальної фізичної підготовленості студентів у процесі підвищення спортивної майстерності. [Інтернет] [цитовано 2018 Груд 03]. Доступно: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?c21com=2&i21dbn=ujrn&p21dbn=ujrn&image_file_download=1&Image_file_name=PDF/Nvmdup_2016_1_7.pdf
121. Макаренко МВ, Лизогуб ВС, Безкопильний ОП. Методичні вказівки до практикуму з диференціальної психофізіології та фізіології вищої нервової діяльності людини. Черкаси: Вертикаль; 2014. 102 с.
122. Мельник МГ. Становлення та розвиток студентського спорту у XXI столітті [автореферат]. Львів; 2016. 22 с.
123. Горошко І, укладач. Методичні вказівки до практичних і самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання» (Настільний теніс) для студентів усіх освітніх програм університету. Харків: ХНУМГ ім. ОМ. Бекетова; 2017. 22 с.
124. Москаленко Н, Корж Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016;1:201–6.
125. Москаленко Н. Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015;2:124–8.
126. Москаленко Н. Педагогічні інновації у фізичному вихованні. Спортивний вісник Придніпров'я. 2009;1:19–22.
127. Москаленко Н, Корж Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016;1:201–6.
128. Москаленко Н, Сичова Т. Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010;2:10–3.

129. Москаленко Н, Сичова Т, Анастасьєва З. Інноваційні технології фізичного виховання, спрямовані на зміцнення здоров'я студенток 17–18 років. Спортивний вісник Придніпров'я. 2012;2:10–3.
130. Гришко ЛГ, укладач. Настільний теніс: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Київ; 2000. 86 с.
131. Національна Асоціація студентського спорту Сполучених Штатів Америки. [Інтернет] [цитовано 2018 Груд 03]. Доступно: <http://www.ncaa.org/about/resources/media-center/ncaa-101/what-ncaa>)
132. Кремень ВГ, редактор. Національна доповідь про стан і перспективи розвитку освіти в Україні. Київ: Педагогічна думка; 2016. 48 с. (До 25-річчя незалежності України).
133. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року: указ Президента України №344 2013 р. [Інтернет] [цитовано 2017 Січ 23]. Доступно: www.president.gov.ua/documents/15828.html.
134. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». [Інтернет] [цитовано 2017 Січ 23]. Доступно: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/42/20160>
135. Ольховый ОМ, Петренко ЮМ, Темченко ВА, Тимченко АН. Модель спортивно-ориентированного физического воспитания студентов с применением информационных технологий. Физическое воспитание студентов. 2015;3:29–37.
136. Основні методи діагностики функціонального стану організму спортсмена [Інтернет]; [цитовано 2018, Лист 23]. Доступно: <https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=http%3A%2F%2Ffreedocs%2Exyz%3A80%2Fweb%2Fmedia%2Fosnovni-metodi-diagnostiki-funkcion-437421131%2Edocx&wdAccPdf=0>
137. Оріховська А. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у системі фізичного виховання студентської молоді з вадами слуху. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017;1:68–73.

138. Оріховська А. Передумови впровадження програми фізичної рекреації в дозвіллеву діяльність студентської молоді з вадами слуху в умовах вищих навчальних закладів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017;3:86–92.
139. Оріховська А, Андреева О. Оцінка доцільності розробки та впровадження програми занять фізичної рекреації студентів з вадами слуху: експертний аналіз. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017;26:31–7.
140. Павленко О. Клубна форма організації занять у розвитку студентського спорту. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017;2:78–83.
141. Петренко НВ. Оптимізація фізичної та розумової працездатності студентів економічних спеціальностей засобами аквафітнесу [автореферат] Київ; 2015. 19 с.
142. Пилипей ЛП. Стан рекреаційної активності студентів вищих навчальних закладів на сучасному етапі. Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. 2012;8:17–9.
143. Полуни́н И. Карающий мяч АКАА: о проблемах студенческого спорта в США. Спорт для всех. 1996;2:5. Polunin I. [AKAA punishing ball: on problems of university sports in the USA]. Sport for all. 1996;2:5. Russian.
144. Попрошаєв ОВ, Чумаков ОВ, Кашинський ГА. Вплив традиційної, традиційно-секційної та секційної форм організації навчальних занять з фізичного виховання на рівень соматичного здоров'я студентів-юристів (1–4 курсів). Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011;12:81–4.
145. Попрошаєв ОВ, Зінченко СГ, Каратаєв ДО, Фішев СО. Нормативно-правові аспекти організації навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. Праць. Харків; 2010; с. 74–6.

146. Кабінет Міністрів України. Постанова Кабінету Міністрів України про затвердження Порядку проведення щорічної оцінки фізичної підготовленості населення України (станом на 9 грудня 2015 р.) [Інтернет] [цитовано 2017 Січ 23].
Доступно: <http://www.kmu.gov.ua/control/ru/cardnpd?docid=248719427>
147. Приступа Є, Мельник М, Пітин М. Обґрунтування напрямів розвитку студентського спорту України в ХХІ столітті. Спорт. наука України. 2016;1(71):21
148. Приходько ВВ. Болонський процес і майбутнє вузівського фізичного виховання. Теорія і практика фізичного виховання. 2004;2:31–6.
149. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. [Інтернет] [цитовано 2017 Січ 23]. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17>
150. Горошко НІ, укладач. Програма навчальної дисципліни та робоча програма навчальної дисципліни «Базова навчальна програма трирічної підготовки спортсменів, громадських суддів та волонтерів. Фізичне виховання і спорт. Настільний теніс» (з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною працездатністю» для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей академії). Харків: ХНАМГ; 2012. 36 с.
151. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах: наказ Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006 р. №4 [Інтернет] [цитовано 2017 Січ 23]. Доступно: WWW.NAU.KIEV.UA
152. Програма тестування, затверджена Наказом Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» від 15 грудня 2016 року №4665. [Інтернет] [цитовано 2017 Січ 23]. Доступно: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17>

153. Проект Стратегії розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді до 2025 року. [Інтернет]. 2018 [цитовано 2018 Груд 05]. – Доступно: <http://sportmon.org/wp-content/uploads/2018/03/STRATEGIYA-Studentskoyi-molodi.doc>
154. Радаева СВ. Физическое воспитание студентов нефизкультурного вуза на основе спортивно-ориентированных технологий [автореферат]. Красноярск; 2008. 24 с.
155. Радаева СВ, Шилько ВГ. Учебная и внеучебная формы физического воспитания студентов с использованием спортивно-ориентированных технологий. Вестник Томского государственного университета. 2007;300:3. Radaeva SV, Shilko VG. [Educational and extracurricular forms of physical education of students using sports-oriented technologies]. Bulletin of Tomsk State University. 2007;300:3. Russian.
156. Резолюція Національного конгресу Спортивної студентської спілки України (ухвалено 25.05.2018). [Інтернет]. 2018 [цитовано 2018 Вер 5]. – Доступно: <http://studsport.com.ua/normatyvno-pravova-baza/> Спортивна студентська спілка України. – Режим доступу : <http://studsport.com.ua/>
157. МОН України. Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах [Інтернет]. 2015 [цитовано 2017 Бер 5]. Лист МОН №1/9-454. 2015 Вер 25. Доступно: <http://old.mon.gov.ua/ua/about-ministry/normative/4440>
158. Рудень ВВ, Гутор ТГ. Методика проведення та оцінки результатів експертних оцінок (на прикладі впровадження системи моніторингу здоров'я населення на рівні первинної медико-санітарної допомоги). Український медичний часопис. 2011;2(82):31–32.
159. Рудницький ОВ. Корекція тілобудови студенток засобами оздоровчого фітнесу [автореферат]. Київ; 2016. 19 с.
160. Рышковський В. Проектирование региональных и локальных систем физического воспитания [автореферат]. Київ: Укр. гос. ун-т физ. Воспитания; 1997. 48 с.

161. Рябина С.К. Организация и содержание внеакадемических занятий настольным теннисом со студентами технических вузов [дисертація] Красноярск; 2004. 138 с.
162. Савин СВ, Степанова ОН. Концептуальные и прикладные аспекты технологизации проектировочной деятельности в сфере оздоровительной физической культуры. Подготовка педагога по физической культуре в условиях модернизации Российского образования: материалы Междунар. науч.-практ. конф. Москва: МГПУ; 2007. с. 149–156.
163. Садовський ОО. Формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання [дисертація]. Київ; 2017. 237 с.
164. Садовський О, Андрєєва О. Аналіз передумов розробки технології формування рекреаційної культури студентської молоді. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2015;20:39–44.
165. Самер КІ. Організаційно-методичні засади впровадження фітнес-технологій у фізичне виховання студентської молоді Палестини [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України; 2016. 21 с.
166. Самохвалова ІЮ, Мелюшкіна ВВ, Рибалко ПФ. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів аграрного університету. Актуальні проблеми педагогічної освіти. 2018;151(1):133–136.
167. Сергієнко ВМ. Теоретико-методологічні основи контролю рухових здібностей студентської молоді у процесі фізичного виховання [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України; 2016. 46 с.
168. Сидорова ТВ. Морфо-функціональні особливості та рухові якості студентів різних спортивних спеціалізацій. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011;6:116–8.
169. Сикилич С. Физическое воспитание в Белградских университетах. Теория и практика физической культуры. 1994;9:48. Sikilich S. [Physical education in Belgrade Universities]. Theory and practice of physical culture. 1994;9:48. Russian.

170. Сичов СО. Теоретико-методичні засади прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури [автореферат]. Київ: Ін-т пробл. виховання НАПН України; 2011. 38 с.
171. Сичова ТВ. Іноваційні технології зміцнення здоров'я студенток в процесі фізичного виховання [автореферат]. Дніпропетровськ: Дніпропетр. держ. ін-т. фізич. культ. і спорту; 2012. 20 с.
172. Скачек АІ. Оптимізація програми з фізичного виховання шляхом включення пляжного волейболу як засобу виховання студентів ВНЗ. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. ТГ.Шевченка. 2016;112(3):322–4.
173. Смирнов ВН. Факультативные занятия пляжным волейболом как средство физического самосовершенствования студенток-первокурсниц вузов. Теория и практика физической культуры. 2014;2:31. Smirnov VN. [Optional beach volleyball as a means of physical self-improvement for first-year female students]. Theory and practice of physical culture. 2014;2:31. Russian.
174. Соколова ОВ. Ефективність використання засобів степ-аеробіки в системі занять з фізичного виховання студентів 18–19 років: [автореферат]. Днепропетровськ: Дніпропетр. держ. ін-т. фізич. культ. і спорту; 2011. 23 с.
175. Соколова ОВ, Чередниченко ІА. Изменение показателей физической подготовленности юношей 18–19 лет в процессе секционных занятий с комплексным использованием средств спортивных игр. Спортивный вісник Придніпров'я. 2016;1:93–98. Sokolova OV, Cherednichenko IA. [Changes in physical fitness indicators of a young man of 18–19 years old in the process of sectional classes with the integrated use of sports games]. Sports Herald of the Dnieper. 2016;1:93–98. Russian.
176. Сотник ОВ, Зубрицький БД, Сініцина ОВ. Спортивні ігри у фізичному вихованні студентської молоді. Науковий часопис НПУ імені МП. Драгоманова. 2014;(9):131–135.
177. Степанюк С, Вацеба О. Студентський спортивний рух: історія та сучасністю Львів: ЛДІФК; 2003. 60 с.

178. Столяров ВИ, Фирсин СА, Баринев СЮ. Содержание и структура физкультурно-спортивного воспитания детей и молодежи (теоретический анализ). Саратов: Наука; 2012. 268 с.
179. Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді до 2025 року. [Інтернет]; [цитовано 2010 Вер 3]. Доступо: <http://studsport.com.ua/normatyvno-pravova-baza/>
180. Стратегія реформування вищої освіти України до 2020 року [Інтернет]; 2010 [цитовано 2010 Вер 3]. Доступо: <https://mon.gov.ua/.../18-strategiya-reformuvannya-vishhoi-osviti-...>
181. Таможанска ГВ, Школа ОМ. Обгрунтування програми позааудиторних занять міні-футболом студенток університетів. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2016;4:35–41. doi:10.15561/18189172.2016.0406.
182. Танянський СФ, Барибіна ЛМ, Церковна ОВ. Результати застосування спортивних спеціалізацій у технічному ВНЗ. В: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді. Львів; 2008. с. 166–9.
183. Темченко ВА, Ковтун ЕВ, Мальцева ТН. Применение игровых видов спорта в спортивно-ориентированном физическом воспитании студентов. Спортивные игры. 2016;2:54–57. Temchenko VA, Kovtun EV, Maltseva TN. [The use of game sports in sports-oriented physical education of students]. Sport games. 2016;2:54–57. Russian.
184. Темченко ВА, Ковтун ЕВ. Оценивание успеваемости студентов, занимающихся настольным теннисом. Физическое воспитание студентов. 2011;2:97–99. Temchenko VA, Kovtun YV. [Assessment succession of student's goes in for table tennis]. Physical education of students. 2011;2:97–99.
185. Темченко ВА. Влияние информационных технологий на физическую подготовленность студентов, занимающихся футзалом при спортивно-ориентированном физическом воспитании. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 3. С. 120–4.

186. Темченко ВА, Сиренко РР. Секционная форма организации физического воспитания студентов. Физическое воспитание студентов. 2010;3:99–101. Temchenko VA, Sirenko RR. Section form of organization of student's physical training employment. Physical education of students. 2010;3:99–101. Russian.
187. Темченко ВО. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання у вищих навчальних закладах із застосуванням інформаційних технологій [автореферат]. Дніпропетровськ; 2015. 20 с.
188. Тенденція розширення завдань закладів вищої освіти: проблеми і перспективи. [Інтернет]; [цитовано 2018 Вер 3]. Доступо: http://e-works.com.ua/work/6470_Tendenciya_rozshirenniya_zavdan_zakladiv_vishoi_osvi_ti_problemi_i_perspektivi.htm
189. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Київ: Олімпійська література; 2017. Круцевич ТЮ, редактор. Т. 2. с. 177–194.
190. Терещенко ОВ. Вплив занять плаванням на фізичну підготовленість студентів основної медичної групи [автореферат]. Харків: Харьк. держ. акад. фізичної культури; 2011. 21 с.
191. Тимошенко ВВ, Бобылева ЯВ. Оптимизация процесса физического воспитания в высшем учебном заведении (ВУЗ) с использованием спортивно-ориентированных технологий. Молодой ученый. 2013;12:531–3. Timoshenko VV, Bobyleva YV. [Optimization of the process of physical education in a higher education institution (HEI) using sports-oriented technologies]. Young scientist. 2013; 12: 531–3. Russian.
192. Ткаченко ПП. Модернізація системи фізичного виховання студентів на основі особистісно орієнтованого вибору рухової активності. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені ТГ. Шевченка. 2016;139(1):183–6.
193. Томащук ОГ, Сенько ВІ. Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти у сучасних умовах. В: XVI Всеукраїнська практично-пізнавальна інтернет-конференція. Наукове мислення [Інтернет]; 2018

[цитовано

2018

Вер

3].

Доступо: <http://naukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/46-shistnadtsyata-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konferentsiya/357-organizatsiya-fizichnogo-vikhovannya-studentiv-zakladiv-vishchoji-osviti-u-suchasnikh-umovakh>

194. Томенко ОА. Відмінності у показниках соматичного здоров'я, рухової активності, теоретичної підготовленості й мотиваційно-ціннісної сфери старшокласників та студентів залежно від статі. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2018;4:45–8.

195. Томенко ОА, Бондар АС. Особливості залучення дітей та молоді до фізкультурно-оздоровчої діяльності у сучасних умовах. Молодий вчений. 2018;11:69–73.

196. Томенко ОА, Мазний ДО. Особливості та ефективність програм з фізичного виховання в коледжах та університетах США. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2016;2(56):107–114.

197. Тунік ЛД, Ворожцова ТВ. Динаміка показників фізичної підготовленості студентів-економістів під впливом секційних занять із спортивних ігор. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016;(2):186–190.

198. Турчак А, Шевченко О. Фізичне виховання студентів як складова частина вищої гуманітарної освіти. Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Сер.: Педагогічні науки. 2014;(131):199–204.

199. Турчина НІ. Сучасні особливості педагогічного процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів технічного профілю і рекомендації щодо його вдосконалення. Здоровий спосіб життя: зб. наук. статей. №22. Львів: ЛДУФК; 2007. с. 45–53.

200. Турчина НИ. Эффективность факультативных занятий различной направленности по физическому воспитанию студентов вузов технического профиля. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2005;(21):97–105.

201. Файчак РІ, Волочій ФП, Лучко ОБ, Васильків ММ. Особливості фізичного розвитку, які займаються ігровими видами спорту. Біомеханічні, педагогічні та психологічні аспекти фізичного виховання та спорту. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. ТГ. Шевченка. 2014;118(1):351–5.
202. Федотенко ГВ. Факультативные занятия мини-гандболом в физическом воспитании студентов. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Белгород; Харьков; Красноярск; 2015. Т. 2; с. 168–171.
203. Фізичне виховання студентів [Internet]. Доступно: https://pidruchniki.com/70185/pedagogika/fizichne_vihovannya_studentsiv.
204. Футорний СМ. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України; 2015. 43 с.
205. Цибульська ВВ. Формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних спеціальностей на різних формах навчання [автореферат]. Дніпропетровськ; 2015. 21 с.
206. Цись ДІ. Особливості застосування засобів волейболу у процесі занять з фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. ТГ. Шевченка. 2016;139(2):275–8.
207. Цись ДІ. Спортивна спрямованість занять з фізичного виховання – один із чинників підвищення фізичної підготовленості студентської молоді. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013;3:5–7.
208. Чередниченко ІА. Вплив секційних занять із комплексним використанням засобів спортивних ігор на функціональний стан кардіореспіраторної системи юнаків 18–19 років. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016;2(34):101–9.

209. Чередниченко ІА. Ефективність використання спортивних ігор як одного із засобів підвищення фізичного стану студентської молоді. Запоріжжя; 2015. Т. 4; с. 192–4.
210. Чередниченко ІА. Підвищення фізичного стану студентів на основі комплексного використання засобів спортивних ігор у процесі секційних занять з волейболу. [дисертація]. Дніпро ; 2018. 217 с.
211. Черненко ОЄ. Підвищення фізичного стану студенток 18–19 років засобами фітбол-аеробіки [автореферат]. Дніпропетровськ; 2012. 21 с.
212. Чуева ІА. Физическое воспитание младших школьников средствами настольного тенниса в условиях трех уроков физкультуры в общеобразовательной школе. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006;2:42–4. Chueva IA. Physical education of junior schoolchildren by means of table tennis in the context of three physical education lessons in a comprehensive school. Physical culture: education, education, training. 2006;2:42–4. Russian.
213. Шиян ОВ. Оцінка стану фізичної підготовленості студентів вищого навчального закладу технічного профілю. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017;3:210–213.
214. Юрчишин ЮВ. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання [автореферат]. Київ; 2012. 21 с.
215. Юрчишин ЮВ, Дутчак МВ. Ефективність експериментальної технології залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у покращенні показників фізичного стану. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;8:130–3.
216. Ядвіга ЮП. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу економічного профілю в період трансформації вищої освіти України в європейський простір [дисертація]. Київ: НУФВСУ; 2011. 226 с.

217. Ячнюк МІО. Технологія впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді [автореферат]. Київ; 2016. 20 с.
218. Яременко ВВ, Малинський ІЙ, Колос МА, Шандригось ВІ. Застосування елементів єдиноборств у фізичному вихованні студентської молоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011;5:121–124.
219. Akademicki Zwiqzek Sportowy – AZS [Internet]. Доступно: [http://azs.pl/Akademicki Zwiqzek Sportowy](http://azs.pl/Akademicki_Zwiqzek_Sportowy). – Режим доступу: <http://www.azs.pl/o-nas/kim-jestesmy>
220. Belykh SI. Methodological foundations of individually oriented approaches to ground of physical education unprofessional university students. Physical Education of Students. 2013;(3):11–17. doi:10.6084/m9.figshare.669662.
221. Belykh SI. Structure of the concept of personality oriented physical education university students. Physical Education of Students. 2013;(4):3–9. doi:10.6084/m9.figshare.669663.
222. British Universities & Colleges Sport. [Internet]. Доступно: <https://www.bucs.org.uk/homepage.asp>
223. Globa T, Zaharina Ye. Backgrounds of development of sports-oriented technology of physical health of students in higher education staff. Journal of Education, Health and Sport. 2017 [Internet]. [цитовано 2017 Бер 3];7(1):692–710. Доступно: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1478112><http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/6276>.
224. Iermakova TS. Peculiarities of forming health culture of pupils in Poland: historical aspect. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2014;(6):16–20. doi: 10.6084/m9.figshare.1004090.
225. Imas Y, Dutchak MV, Andrieieva OV, Kashuba VO, Kensytska IL, Sadovskyi OO. (2018). Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training. Physical Education of Students. [Internet]. 2018. [цитовано 2018 Жовт 3]; 22(4): 182–189. Доступно: <https://doi.org/10.15561/20755279.2018.0403>

226. Kashuba VA, Futornyi SM, Andreeva EV. Modern approaches to preservation of health at students in the course of physical education. *Physical Education of Students*. 2012;5:50–8.
227. Kashuba V, Kolos M, Rudnytskyi O, Yaremenko V, Shandrygos V, Dudko M, et al. Modern approaches to improving body constitution of female students within physical education classes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017;17(4):2472–6. doi:10.7752/jpes.2017.04277.
228. Kovaleva MV, Rumba OG. Active games in physical education students of special medical group with limited capacity of cardiovascular system. *Physical Education of Students*. 2013;(4):35–45. doi: 10.6084/ m9.figshare.681644.
229. Kramida IE. Exercises for students of different medical groups as factors of the weakening bad habits at students. *Physical Education of Students*. 2013;(4):46–50. doi: 10.6084/m9.figshare.669680.
230. Lapkin S, Levett-Jones T, Gilligan C. Using the Theory of Planned Behaviour to examine health professional students' behavioural intentions in relation to medication safety and collaborative practice. *Nurse Education Today*. 2015;35(8):935–40.
231. Malenyuk TV, Kosivska AV. Training at sport circle as priority form of organization of students' physical education (on example of shaping). *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015;(4):38–42.
232. Chia M, Lee M. Relationship between quality of life and resilience among sport-active Singaporean youth. *Physical Education of Students*. 2015;(2):29–36. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0205>.
233. Pichurin VV. Psychological and psycho-physical training as a factor of personal anxiety at students. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015;(3):46–51. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0307>
234. Pidpomoga AY. Dynamic of functional indicators' changes of students having harmful habits (on example of smoking) under influence of organized

- motion functioning. *Physical Education of Students*. 2015;(2):22–28. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0204>.
235. Prusik K, Prusik K, Kozina ZhL, Iermakov SS. Features of physical development, physical preparedness and functional state of boys and girls - students of Polish higher educational establishments. *Physical Education of Students*. 2013;(1):54–61. doi: 10.6084/ m9.figshare.96415.
236. Roters TT. Physical improvement of students during interactive physical and aesthetic education. *Physical Education of Students*. 2013;(4): 72–76. doi: 10.6084/ m9.figshare.663624.
237. Shankovsky A, Vypasniak I. On the Use of Information Technologies in the Process of Physical Education of Student Youth. *Journal of Education, Health and Sport formerly Journal of Health Sciences*. 2017;7(6):902–917.
238. Siri A, Rui M. Distance Education for Health Professions' Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2015;(174):730–738.
239. Usher K, Woods C, Casellac E, Glass N, Wilson R, Mayner L, et al. Australian health professions student use of social media. *Collegian*. 2014;21(2):95–101.
240. Yarmak O, Galan Y, Hakman A, Dotsyuk L, Teslitskyi Y. The use of modern means of health improving fitness during the process of physical education of student youth. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017;17(3): 1935–40.
241. Yermakova TS. Individualization of forming health culture in schoolchildren of Polish schools. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015;(1):29–33. DOI: 10.15561/18189172.2015.0106
242. Zaporozhanov VA. About reliable indicator of proprioception in agility control. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2013;(4):2125.
243. Zaporozhanov VA, Borachinski T. On the transfer of skills skill in different conditions of motor activity. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2013;(9):25–28. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.749693>.

244. Zaporozhanov VA, Boraczynski T. Discussion on the concepts of “coordination” and “agility” in terms of physical education. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015;(3):15–9. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0303>.

ДОДАТКИ

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Публікації. За темою дисертаційної роботи опубліковано 21 наукову працю. Основні положення дисертації викладено в 7 працях: 6 праць опубліковано у фахових виданнях України, з яких 3 включено до міжнародної наукометричної бази, 1 публікація у науковому періодичному виданні іншої держави (Польщі), яке включено до міжнародної наукометричної бази; 12 публікацій апробаційного характеру; 2 праці додатково відображають наукові результати дисертації.

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Захаріна ЄА, Глоба ТА. Використання засобів настільного тенісу в процесі фізичного виховання студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011;(4):73-6. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає в постановці завдань дослідження, визначенні методів та узагальненні даних. Внесок співавтора – допомога в проведенні дослідження.*

2. Глоба ТА. Сучасний стан організації занять з дисципліни «Фізичне виховання» вищих навчальних закладів III–IV рівня акредитації. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. 2015;129(1):60-3. Фахове видання України.

3. Глоба ТА. Відношення студентів вищих навчальних закладів до змісту занять з фізичного виховання у різних навчальних закладах України. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015;6(62):25-8. Фахове видання України.

4. Глоба ТА. Особливості програми занять для розвитку координаційних здібностей з використанням засобів настільного тенісу у

студентів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016;3K2(71):94-8. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

5. Глоба Т, Захаріна Є. Передумови розробки спортивно орієнтованої технології фізичного виховання студентів закладів вищої освіти = Backgrounds of development of sports-oriented technology of physical health of students in higher education staff. Journal of Education, Health and Sport [Інтернет]. 2017;7(1):692-710. eISSN 2391-8306. Доступно: <http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/6276>. Стаття у науковому періодичному виданні Польщі, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає в постановці завдань дослідження, визначенні методів та узагальненні даних. Внесок співавтора – допомога в проведенні дослідження.*

6. Захаріна Є, Глоба Т. Секційна модель організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти (на прикладі настільного тенісу). Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Фізичне виховання і спорт. 2017;27:42-6. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в постановці завдань дослідження, визначенні методів та узагальненні даних. Внесок співавтора – допомога в проведенні дослідження.*

7. Захаріна ЄА, Глоба ТА. Переваги використання настільного тенісу у секційній роботі студентів з фізичного виховання. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018;3K(97):224-8. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає в постановці завдань дослідження, визначенні методів та узагальненні даних. Внесок співавтора – допомога в проведенні дослідження.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Глоба ТА. Проведення занять з фізичного виховання у ВНЗ зі студентами з використанням засобів настільного тенісу. В: Огаренко ВМ, редактор. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму: тези доповідей 3-ї Міжнар. наук.-практ. конф.; 2011 Жовт 13-14; Запоріжжя. Запоріжжя: КПУ; 2011. с. 43-4.
2. Глоба ТА. Впровадження занять з настільного тенісу в процес фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. В: Огаренко ВМ, редактор. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму: тези доповідей 4-ї Міжнар. наук.-практ. конф.; 2012 Жовт 18-19; Запоріжжя. Запоріжжя: КПУ; 2012. с. 38-9.
3. Глоба ТА. Координаційні здібності у процесі занять настільним тенісом студентів вищих навчальних закладів: теоретичний аспект. В: Огаренко ВМ, редактор. Модернізація загальної та професійної освіти в умовах глобального світу: тези доповідей Всеукр. наук.-практ. конф.; 2013 Бер 22-23; Запоріжжя. Запоріжжя: КПУ; 2013. с. 133-5.
4. Глоба ТА. Місце настільного тенісу в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. В: Актуальные проблемы физического воспитания и спорта, здорового образа жизни и профессионально-прикладной физической подготовки. Материалы Междунар. электронной науч.-практ. конф., посвященной памяти проф. Р.Т. Раевского; 2013 Апр 10; Одесса. Одесса: Букаев В.В.; 2013. с. 81-3.
5. Глоба ТА. Методика розвитку координаційних здібностей засобами настільного тенісу. В: Огаренко ВМ, редактор. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму: тези доповідей 5-ї Міжнар. наук.-практ. конф.; 2013 Жовт 10-11; Запоріжжя. Запоріжжя: КПУ; 2013. с. 63-4.
6. Глоба Т, Піддубна А. Роль фізичної культури й освіти в організації здорового способу життя студентської молоді (теоретичний аспект). В: Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах

кредитно-модульної системи навчання. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.; 2014 Квіт 10-11; Дніпропетровськ. Дніпропетровськ: Нова Ідеологія; 2014. с. 89-93. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків, співавтора – в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

7. Глоба ТА. Аналіз формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів. В: Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах. Матеріали 1-ї Міжнар. наук.-практ. конф.; 2015 Квіт 15; Дніпропетровськ. Дніпропетровськ: Нова Ідеологія; 2015. с. 78-82.

8. Глоба ТА. Сучасні проблеми щодо організації викладання предмета «Фізичне виховання» студентам вищих навчальних закладів України. В: Лаврентьєва ОО, Мішеніна ТМ, редактори. Фундаменталізація змісту загальноосвітньої та професійної підготовки: проблеми і перспективи. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.; 2015 Жовт 22-23; Кривий Ріг. Кривий Ріг: КПІ ДВНЗ «КНУ»; 2015. с. 111-2.

9. Глоба ТА, Синєпольська КО. Теоретичний аналіз щодо законодавства України згідно формування здорового способу життя у молодіжному середовищі. Міжнародний форум прихильників фізичної культури, студентського спорту та здорового способу життя. Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф.; 2016; Дніпро. Дніпро: Нова Ідеологія; 2016. с. 74-7. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків, співавтора – в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

10. Глоба ТА, Никитченко ОА. Відношення студентів факультету суспільних наук та міжнародних відносин Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара, щодо здорового способу життя. Міжнародний форум прихильників фізичної культури, студентського спорту та здорового способу життя. Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф.; 2016; Дніпро. Дніпро: Нова Ідеологія; 2016. с. 72-4. *Особистий внесок*

здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків, співавтора – в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.

11. Глоба ТА. Теоретичний аналіз впливу тренувального ефекту на гравців під час занять настільним тенісом. Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.; 2017; Дніпро. Дніпро: Нова Ідеологія; 2017. с. 63-7.

12. Глоба ТА. Спортивно-орієнтовані технології організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. В: Рибалко ЛМ, редактор. Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії та перспективи. Матеріали 3-ї Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф.; 2017 Листопад 9; Полтава. Полтава: ПолНТУ ім. Юрія Кондратюка; 2017. с. 209-10.

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

1. Глоба ТА. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів у процесі занять фізичним вихованням. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2015;42(95):87-94.

2. Глоба Т. Пріоритетний вибір студентів вищих навчальних закладів різних регіонів України щодо видів рухової активності (видів спорту). Педагогіка вищої та середньої школи. 2015;45:126-32.

ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЇ

№	Назва конференції, конгресу, симпозиуму, семінару, школи	Місце та дата проведення	Форма участі
1	III Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму»	м. Запоріжжя, 13-14 жовтня 2011 р	доповідь та публікація
2	IV Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму»	м. Запоріжжя, 18-19 жовтня 2012 р.	доповідь та публікація
3	Всеукраїнська науково-практична конференція «Модернізація загальної та професійної освіти в умовах глобального світу»	м. Запоріжжя, 22-23 березня 2013 р.	доповідь та публікація
4	Міжнародна електронна науково-практична конференція, присвячена пам'яті проф. Р. Т. Раєвського	м. Одеса, 10 квітня 2013 р.	публікація
5	V Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму»	м. Запоріжжя, 10-11 жовтня 2013 р	доповідь та публікація
6	Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання»	м. Дніпропетровськ, 2014	доповідь та публікація
7	I Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах»	м. Дніпропетровськ, 2015	доповідь та публікація
8	Всеукраїнська науково-практична конференція «Фундаменталізація змісту загальноосвітньої та професійної підготовки : проблеми і перспективи»	м. Кривий Ріг, 22-23 жовтня 2015 р.	доповідь та публікація

9	Міжнародна науково-практична конференція «Міжнародний форум прихильників фізичної культури, студентського спорту та здорового способу життя»	м. Дніпро, 2016	доповідь та публікація
10	Міжнародна науково-практична конференція «Міжнародний форум прихильників фізичної культури, студентського спорту та здорового способу життя»	м. Дніпро, 2016	доповідь та публікація
11	Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»	м. Дніпро, 2017	доповідь та публікація
12	III Всеукраїнська наукова-практична конференція «Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії та перспективи»	м. Полтава, 2017	публікація

Анкета

Шановні колеги!

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара з метою вивчення особливостей організації та змісту занять з дисципліни «Фізичне виховання» у ЗВО, а також для вдосконалення проведення занять з фізичного виховання студентів проводить анкетування викладачів. Просимо Вас відповісти на запитання цієї анкети. Ви можете обрати один найбільш значущий варіант відповіді та зробити навпроти нього позначку (X).

1. Чи вважаєте Ви, що система фізичного виховання у вашому ЗВО є ефективною і сприяє:

- ☐ формуванню знань з дисципліни «Фізичне виховання» та вмінню використовувати їх на практиці;
- ☐ формуванню навичок ведення здорового способу життя;
- ☐ підвищенню мотивації;
- ☐ зміцненню здоров'я студентів;
- ☐ підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності студентів;
- Інше (вказіть) _____

2. На Ваш погляд, чи достатньо адміністрація вашого ВНЗ приділяє уваги фізичному вихованню студентів?

- ☐ Так
- ☐ Ні
- ☐ Складно відповісти.

3. На скількох курсах у Вашому навчальному закладі проводяться практичні заняття з дисципліни «Фізичного виховання»?

- ☐ тільки на першому курсі;
- ☐ на першому та другому;
- ☐ з першого до третього курсу;
- ☐ з першого до четвертого курсу;
- ☐ на всіх п'яти курсах.

4. Чи вважаєте Ви необхідним внести зміни в існуючу систему фізичного виховання студентів вашого ЗВО?

- ☐ Так
- ☐ Ні
- ☐ Складно відповісти.

5. Якщо «Так», то що Ви хотіли б змінити чи запропонувати?

- ☐ збільшити тривалість вивчення предмета «Фізичне виховання» за курсами;
- ☐ збільшити кількість практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» на тиждень;
- ☐ внести зміни в програму кафедри, завдяки чому студенти могли б обирати самостійно той чи інший вид спорту.

Інше (вказіть) _____

6. На Ваш погляд, що впливає на ставлення студентів до дисципліни «Фізичне виховання» і відвідування ними занять?

- ☐ кваліфікація і професіоналізм викладача;
- ☐ можливість займатися обраним видом спорту на заняттях;
- ☐ стан матеріально-технічної бази;

☐ необхідність отримання заліку.

Інше (вказіть) _____

7. Що, на Ваш погляд, знижує ефективність занять з дисципліни «Фізичне виховання»?

- ☐ низький рівень мотивації студентів;
- ☐ низький рівень фізичного стану студентів;
- ☐ низький рівень розвитку фізичних якостей студентів;
- ☐ погане оснащення матеріально-технічної бази.

Інше (вказіть) _____

8. Розвитку яких фізичних якостей студентів, на Ваш погляд, необхідно приділити більше уваги на заняттях з фізичного виховання?

- ☐ розвитку сили;
- ☐ розвитку витривалості;
- ☐ розвитку координаційних здібностей;
- ☐ розвитку гнучкості;
- ☐ розвитку швидкості.

9. Як Ви вважаєте, чи необхідно враховувати думку студентів при складанні програм з фізичного виховання?

- ☐ Так
- ☐ Ні
- ☐ Складно відповісти.

10. Ваша стать?

- ☐ Чоловіча
- ☐ Жіноча

11. Ваш вік?

До 30 років

- ☐ Від 31–40 років
- ☐ Від 41–50 років
- ☐ Від 51–60 років
- ☐ Більше ніж 60 років

☐ **12. Освіта** (вказіть назву закладу вищої освіти)

13. Ваша спеціалізація з виду спорту _____

Яке Ви маєте кваліфікаційне звання (з виду спорту): КМС

- ☐ МС
- ☐ МСМК
- ☐ ЗМС
- ☐ Інше (вказіть) _____

15. Місце роботи (назва ЗВО, посада) _____

Дякуємо за участь в анкетуванні!

ШАНОВНИЙ СТУДЕНТЕ!

З метою покращення і модернізації навчального процесу з фізичного виховання студентів Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара проводить анкетування студентів денної форми навчання. Просимо Вас відповісти на запитання цієї анкети. Просимо позначити один варіант відповіді (X) або підкреслити обраний варіант, або дописати свою відповідь, залежно від Вашої думки. Заздалегідь висловлюємо Вам вдячність.

1. Чи подобається Вам дисципліна «Фізичне виховання» у вашому ВНЗ?
 - ☐ Так.
 - ☐ Ні.
2. Яке Ви ставитесь до дисципліни «Фізичне виховання»?
 - ☐ Позитивне.
 - ☐ Негативне.
 - ☐ Байдуже.
3. На яких курсах навчання у Вашому ВНЗ проводяться навчальні заняття з дисципліни «Фізичне виховання»?
 - ☐ 1-му курсі.
 - ☐ 2-му курсі.
 - ☐ 3-му курсі.
 - ☐ 4-му курсі.
 - ☐ 5-му курсі.
4. Скільки разів на тиждень у Вашому навчальному закладі проводять заняття з фізичного виховання?
 - ☐ Один раз на тиждень.
 - ☐ Два рази на тиждень.
 - Інше (вказіть) _____
5. Як у Вашому ВНЗ проводяться заняття з дисципліни «Фізичне виховання»?
 - ☐ За вибором студента, з обраного виду спорту
 - ☐ За вибором викладача
 - ☐ За програмою кафедри фізичного виховання
 - ☐ Інше (вказіть) _____
6. Чи влаштовує Вас зміст занять з фізичного виховання?
 - ☐ Так.
 - ☐ Ні.
7. Чи вважаєте Ви, що навантаження на навчальних заняттях з дисципліни «Фізичне виховання» для вас є:
 - ☐ Великим
 - ☐ Оптимальним
 - ☐ Недостатнім.
8. Що Вас не задовольняє на заняттях з фізичного виховання?
 - ☐ Не задовольняє спрямованість заняття
 - ☐ Відсутність видів вправ, які подобаються
 - ☐ Не цікаво
 - ☐ Мало ігор
 - Інше (вказіть) _____
9. Яким видом спорту із поданого переліку Ви хотіли б займатися?
 - ☐ Легка атлетика
 - ☐ Баскетбол
 - ☐ Настільний теніс
 - ☐ Волейбол
 - ☐ Футбол
 - ☐ Бадмінтон

- ☐ Гімнастика
- ☐ Плавання

Інше (вказіть) _____

10. Якому виду спорту з циклу «спортивні ігри» Ви віддасте перевагу?

- ☐ Футболу
- ☐ Волейболу
- ☐ Настільному тенісу
- ☐ Баскетболу
- ☐ Бадмінтону

Інше (вказіть) _____

11. Які фізичні якості, на Ваш погляд, більше необхідно розвивати у студентів на заняттях з фізичного виховання?

- ☐ Витривалість
- ☐ Гнучкість
- ☐ Координацію
- ☐ Швидкість
- ☐ Силу

12. Чи займаєтесь Ви будь яким видом спорту або руховою активністю у вільний від навчання час?

- ☐ Так
- ☐ Ні

13. Якщо займаєтесь, то скільки раз на тиждень?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4 і більше

14. Що Вас спонукає до занять спортом або руховою активністю?

- ☐ Дають поради викладачі, батьки
- ☐ Дають поради друзі
- ☐ Реклама у засобах масових інформацій
- ☐ Пізнавальні передачі на телебаченні про здоров'я
- ☐ Публікації в журналах

Інше (вказіть) _____

15. Якщо Ви не займаєтесь спортом або руховою активністю, то якому виду діяльності Ви надасте перевагу?

- ☐ Читаю книги
- ☐ Дивлюсь телевізор
- ☐ Сиджу за комп'ютером
- ☐ Спілкуюсь з друзями

Інше (вказіть) _____

16. Назвіть причини, які заважають Вам займатись спортом чи руховою активністю?

- ☐ Брак коштів на оплату занять
- ☐ Відсутність вільного часу
- ☐ Не маю бажання
- ☐ Відсутність спортивного клубу (спортивної секції) біля місця проживання

Інше (вказіть) _____

17. Чи є у Вас досвід гри у настільний теніс?

- ☐ Так
- ☐ Ні

18. Якщо маєте досвід гри в настільний теніс, то де Ви його отримали?

- ☐ У дворі з друзями
- ☐ У дитячому таборі
- ☐ У школі
- ☐ У спортивній секції

☐ З батьками на відпочинку

Інше (вказіть) _____

19. Як Ви ставитесь до того, щоб заняття з настільного тенісу були включені до програми обов'язкових занять з дисципліни «Фізичне виховання»?

☐ Позитивно

☐ Негативно

☐ Байдуже

20. Ваша стать?

☐ Чоловіча

☐ Жіноча

21. Ваш вік?

☐ 17 років

☐ 18 років

☐ 19 років

☐ 20 років

☐ 21 рік

☐ 22 роки і більше.

22. Як Ви оцінюєте Ваш стан здоров'я?

☐ Відмінно

☐ Добре

☐ Задовільно

☐ Погано

23. Місце навчання (вказіть ВНЗ) _____

24 Факультет _____

25. Курс _____

Дякуємо за участь в анкетуванні!

**РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНИХ ГОДИН З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
(НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС)» ДЛЯ СТУДЕНТІВ НА 2 КУРСІ ДНУ ІМЕНІ ОЛЕСЯ ГОНЧАРА**

Назви розділів і тем	Кількість годин за семестрами		Всього годин
	3 семестр	4 семестр	
1. Теоретична підготовка	4	4	8
Гігієна, загартовування, режим та харчування спортсмена	0,5		0,5
Лікарський контроль, самоконтроль, попередження травматизму		0,5	0,5
Основи техніки гри	2	1	3
Основи тактики гри	1	2	3
Основи методики навчання і тренування тенісистів	0,5	0,5	1
2. Загальна фізична підготовка	8	7	15
Розвиток гнучкості	2	1	3
Розвиток швидкісних здібностей	2	2	4
Розвиток силових здібностей	2	1	3
Розвиток загальної витривалості	2	2	4
3. Спеціальна фізична підготовка	10	10	20
Вдосконалення координаційних здібностей та спеціальної гнучкості	3	3	6
Вдосконалення спеціальних швидкісних здібностей	2	2	4
Вдосконалення спеціальних швидкісно-силових здібностей	3	3	6
Розвиток спеціальної витривалості	2	2	4
4. Оволодіння і вдосконалення техніки гри в настільний теніс	18	17	36
Вдосконалення різних пересувань тенісиста	2	2	4
Удосконалення підрізування зліва і справа	2	2	4
Удосконалення накатів і контрударів зліва і справа	5	5	10
Навчання топ-спину зліва і справа проти підрізування і підставки, прийому топ-спінів підставкою і підрізуванням	7	6	13
Подачі зліва і справа з нижнім, нижнім бічним, верхнім і верхнім бічним обертанням в задану зону столу	2	2	4

<i>Продовження додатку ДІ</i>			
5. Вивчення і вдосконалення тактики гри в настільний теніс	15	17	32
Удосконалення поєднань елементів техніки гри праворуч і ліворуч в різних швидкісних режимах	4	4	8
Удосконалення поєднань елементів техніки гри праворуч і ліворуч з початком атаки	4	6	10
Вдосконалення дво- та триходових тактичних комбінацій	4	4	8
Вдосконалення поєднань подачі із початком атаки	3	3	6
6. Участь в змаганнях	5	5	10
7. Інструкторська і суддівська практика, організація, проведення змагань та методика суддівства змагань	5	5	10
8. Виконання контрольних нормативів	3	3	6
Всього	68	68	136

**РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНИХ ГОДИН З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
(НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС)» ДЛЯ СТУДЕНТІВ НА 3 КУРСІ ДНУ ІМЕНІ ОЛЕСЯ ГОНЧАРА**

Назви розділів і тем	Кількість годин за семестрами		Всього годин
	5 семестр	6 семестр	
1. Теоретична підготовка	3	3	6
Основи методики навчання і тренування тенісистів	0,5		0,5
Загальна і спеціальна фізична підготовка тенісистів		0,5	0,5
Основи техніки гри	0,5	0,5	1
Основи тактики гри	1	1	1
Настанови гравцям перед змаганнями і розбір проведених ігор	1	1	1
2. Загальна фізична підготовка	4	4	8
Розвиток гнучкості	1	1	2
Розвиток швидкісних здібностей	1	1	2
Розвиток силових здібностей	1	1	2
Розвиток загальної витривалості	1	1	2
3. Спеціальна фізична підготовка	4	4	8
Вдосконалення координаційних здібностей та спеціальної гнучкості	1	1	2
Вдосконалення спеціальних швидкісних здібностей	1	1	2
Вдосконалення спеціальних швидкісно-силових здібностей	1	1	2
Розвиток спеціальної витривалості	1	1	2
4. Оволодіння і вдосконалення техніки гри в настільний теніс	7	7	14
Вдосконалення підрізування	2	1	3
Удосконалення накатів і контрударів в пересуваннях і різних поєднаннях	3	1	4
Удосконалення перекручувань і прийомів ударів, закріплення індивідуального стилю гри	1	3	4
Удосконалення подачі зліва і справа зі складними обертаннями	1	2	3
5. Вивчення і вдосконалення тактики гри в настільний теніс	7	7	14
Удосконалення атакуючих і захисних дій	3	2	5
Вдосконалення індивідуальної тактики гри	2	3	5

<i>Продовження додатку Д2</i>			
Удосконалення атаки після своєї подачі, прийому подачі суперника	2	2	4
6. Участь в змаганнях	3	3	6
7. Інструкторська і суддівська практика. Організація, проведення змагань та методика суддівства змагань	3	3	6
8. Виконання контрольних нормативів	3	3	6
Всього	34	34	68

**РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНИХ ГОДИН З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
(НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС)» ДЛЯ СТУДЕНТІВ НА 4 КУРСІ ДНУ ІМЕНІ ОЛЕСЯ ГОНЧАРА**

Назви розділів і тем	Кількість годин за семестрами		Всього годин
	7 семестр	8 семестр	
1. Теоретична підготовка	2	2	4
Психологічна та морально-вольова підготовка тенісиста	1		1
Основи техніки і тактики гри	0,5	0,5	1
Настанови гравцям перед змаганнями і розбір проведених ігор	0,5	1,5	2
2. Загальна фізична підготовка	2	4	6
Розвиток гнучкості	0,5	1	1,5
Розвиток швидкісних здібностей	0,5	1	1,5
Розвиток силових здібностей	0,5	1	1,5
Вдосконалення загальної витривалості	0,5	1	1,5
3. Спеціальна фізична підготовка	2	4	6
Вдосконалення координаційних здібностей та спеціальної гнучкості	0,5	1	1,5
Вдосконалення спеціальних швидкісних здібностей	0,5	1	1,5
Вдосконалення спеціальних швидкісно-силових здібностей	0,5	1	1,5
Розвиток спеціальної витривалості	0,5	1	1,5
4. Оволодіння і вдосконалення техніки гри в настільний теніс	5	8	13
Вдосконалення індивідуальної техніки гри	1	2	3
Удосконалення подачі зліва і справа зі складними обертаннями	1	1	2
Вдосконалення різних пересувань в комбінаціях	1	3	4
Вдосконалення перекручувань	2	2	4
5. Вивчення і вдосконалення тактики гри в настільний теніс	4	9	13
Удосконалення захисних і атакуючих дій	2	4	6
Вдосконалення індивідуальної тактики гри	1	3	4
Вдосконалення контратаки	1	2	3
6. Участь у змаганнях	2	2	4
7. Інструкторська і суддівська практика, організація, проведення змагань та методика суддівства змагань	2	2	4
8. Виконання контрольних нормативів	3	3	6
Всього	22	34	56

Лист експертного оцінювання
для науково-педагогічних працівників кафедри фізичного виховання,
спрямований на пошук шляхів модернізації фізичного виховання в закладах
вищої освіти

Анкета передбачає декілька типів запитань: закриті, на які потрібно дати конкретну відповідь, обравши один із запропонованих варіантів; відкриті, де респонденту пропонують аргументовано висловити власну думку, та запитання, у яких респондент має присвоїти порядковий номер кожному із запропонованих варіантів, де варіант №1 – має найбільший рівень значення.

Експерт _____

(прізвище, ім'я, по батькові)

Посада, місце роботи _____

Науковий ступінь, вчене звання, почесне звання, спортивне звання

1. Ваш стаж роботи у ЗВО? (потрібну відповідь підкресліть)

від 5 до 10 років

від 10 до 20 років

понад 20 років

2. Чи вважаєте Ви достатньо ефективним процес фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти (потрібну відповідь підкресліть)

ні

частково

так

3. Чи вважаєте Ви адекватними діючі підходи щодо організації та забезпечення процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти, відповідно до листа Міністерства освіти і науки України «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» від 25 вересня 2015 р. №1/9-454 (потрібну відповідь підкресліть)

ні

частково

так

4. Оцініть, на Вашу думку, приблизний обсяг спеціально-організованої рухової активності студентів протягом тижня?

1. менше ніж 60 хв.,
2. 60–120 хв.,
3. 120–150 хв.,
4. 180–240 хв.,
5. більше ніж 240 хв.

5. Яка з поданих форм залучення студентів до занять з фізичного виховання, на Вашу думку є пріоритетною? Зазначте, будь ласка, які педагогічні умови та методичні рекомендації, на Вашу думку, визначають ефективність кожної з поданих форм.

1. **Обов'язкові заняття фізичного виховання, які включені до навчального плану, проводяться за затвердженим розкладом, відповідно до програми з фізичного виховання та передбачають форми контролю у вигляді заліку. Вибір спрямованості фізичного виховання здійснюється відповідно до варіативних модулів, з урахуванням інтересів студентів, регіональних, географічних умов, матеріально-технічного забезпечення та традицій закладу вищої освіти.**

Педагогічні умови та методичні рекомендації:

Заняття з фізичного виховання, які передбачені як вибіркового компонента навчального плану, вибір яких здійснюється за бажанням студента.

Педагогічні умови та методичні рекомендації:

2. **Факультативні заняття, які обирають студенти відповідно до своїх інтересів з метою поглиблення знань з основ здоров'я, основ спортивного та оздоровчого тренування, які доповнюють обов'язкові заняття з фізичного виховання.**

Педагогічні умови та методичні рекомендації:

3. **Змагальні форми залучення студентів до фізичного виховання, що передбачають розробку та затвердження системи змагань та підготовки до них, серед студентів одного закладу вищої освіти та між різними закладами, проведення заочних змагань, челенджів, флешмобів та інших форм змагальної діяльності з використанням всеукраїнської інтернет-платформи на базі сайту комітету з фізичного виховання та спорту МОН України.**

Педагогічні умови та методичні рекомендації:

4. Секційні заняття, що передбачають створення широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій та секцій рекреаційної спрямованості, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час, здійснюються науково-педагогічними працівниками кафедри та передбачають добровільну участь студентів, відповідно до їх уподобань та інтересів. Вибір спрямованості занять здійснюється відповідно до варіативних модулів, студенти можуть обирати декілька видів рухової активності.

Педагогічні умови та методичні рекомендації:

5. Індивідуальні форми – заняття руховою активністю у вільний від навчання час у фітнес-клубах, спортивних клубах поза межами закладу вищої освіти; самостійні заняття з використанням методичної допомоги науково-педагогічних працівників кафедри фізичного виховання кафедри закладу вищої освіти, які особисто закріплюється за кожним студентом, та виконують роль тьютора з питань оздоровлення, організації рухової активності.

Педагогічні умови та методичні рекомендації:

6. Проаранжуйте запропоновані форми залучення студентів до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності з фізичного виховання за ступенем значущості (від 1 до 6, де варіант №1 має найбільший рівень значення):

- Обов'язкові заняття з фізичного виховання, які включені до навчального плану.
- Заняття з фізичного виховання, які передбачені як вибіркового компоненту навчального плану.
- Факультативні заняття у позанавчальний час, що здійснюються під керівництвом кафедри фізичного виховання.
- Змагальна форма фізичного виховання.
- Секційні заняття з різних видів спорту, що здійснюються під керівництвом кафедри фізичного виховання.
- Індивідуальні заняття у спортивних клубах, секціях, гуртках, фітнес-клубах поза межами закладу вищої освіти.

7. Проранжуйте за пріоритетністю форми організації спортивно-масових заходів у ЗВО є (від 1 до 11, де варіант №1 має найбільший рівень значення)

- Челенджі та естафети у соціальних мережах, флешмоби.
- Практичні заняття рекреаційно-оздоровчої спрямованості у вихідні дні та під час канікул.

- Тематичні дні (дні здоров'я, дні переміщення пішки, відмови від шкідливих звичок та інші).
- Фітнес-конвенції, майстер-класи з найбільш популярних видів рухової активності.
- Спільні активності з провідними тренерами, відомими спортсменами-чемпіонами, провідними фахівцями.
- Спортивні змагання серед студентів, заочні змагання.
- Квести, сюжетно-рольові ігри, анімаційні заходи.
- Організовані рекреаційно-оздоровчі заняття в умовах табору та місця відпочинку (Boot-camp, fitness-camp, фізкультурно-оздоровчі заходи, інше).
- Туристичні походи.
- Свій варіант _____

8. Проранжуйте чинники, що лімітують ефективність організації фізичного виховання студентської молоді у ЗВО (від 1 до 12, де варіант №1 має найбільший рівень значення)

- Незначна популярність занять фізичною культурою та спортом серед студентської молоді, відсутність у студентів мотивації до рухової активності.
- Неефективне дидактичне наповнення процесу фізичного виховання.
- Неврахування особливостей майбутньої професії та її вимог до розвитку організму студентів у змісті навчальної дисципліни.
- Низький статус фізичного виховання у більшості закладів вищої освіти.
- Недостатня спортивно-матеріальна база або повна відсутність необхідних спортивних споруд.
- Відсутність чіткої технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами в умовах навчання.
- Відсутність стійкої системи педагогічного контролю, невизначеність критеріїв оцінювання успішності навчальних досягнень студентів з фізичного виховання, які враховували б не тільки рухову, а й теоретико-методичну підготовленість.
- Несформовані ціннісні орієнтації на здоров'я та здоровий спосіб життя, обмеженість знань щодо можливостей фізичного виховання.
- Невідповідність педагогічних програм віковим і індивідуальним особливостям студентів, недотримання фізіолого-психологічних вимог до організації навчального процесу з фізичного виховання.
- Недостатня кваліфікація науково-педагогічних працівників у питаннях збереження і зміцнення здоров'я студентів, формальне ставлення викладачів фізичного виховання до занять, низька мотивація викладачів до професійної діяльності.
- Відсутність міждисциплінарного підходу до вирішення проблеми збереження і зміцнення здоров'я студентів.
- Наявність окремих випадків корупційної складової про виставлені підсумкового контролю з дисципліни фізичне виховання.

9. Проранжуйте форми реалізації теоретичної підготовки з фізичного виховання за ступенем значимості (від 1 до 6, де варіант №1 має найбільший рівень значення):

- Традиційні заняття (лекції, семінари відповідно до академічного розкладу).
- Дистанційне навчання.
- Інтерактивні методи навчання (воркшопи, дебати, диспути, мозковий штурм та інші).
- Інформаційні повідомлення, міні-лекції під час практичних занять.
- Тематичні семінари, лекції, майстер класи з залученням провідних фахівців, спортсменів.
- Самостійне засвоєння матеріалу, з можливістю консультативного супроводу науково-педагогічними працівниками кафедри (тьюторство).

10. Проранжуйте за ступенем значущості, якими базовими знаннями з фізичного виховання та основ програмування самостійних занять руховою активністю повинен володіти випускник закладу вищої освіти (від 1 до 9, де варіант №1 має найбільший рівень значення):

- Основи методів самоконтролю на заняттях та прикладних навиків їх застосування.
- Організації та програмування самостійних занять.
- Основи медичних знань (для надання невідкладної медичної допомоги).
- Техніки виконання рухових вправ.
- Правила спортивних змагань.
- Значення рухової активності для підтримання та покращення здоров'я.
- Основ здоров'яформувальної діяльності.
- Базових категорій теорії та методики фізичного виховання.
- Ваш варіант _____

11. Чи доцільним, на Вашу думку є здійснення контролю за успішністю студентів з дисципліни «Фізичне виховання?»

Так

Ні

Частково

12. Оберіть форми визначення успішності студентів з фізичного виховання, на Вашу думку, є найбільш доцільними?

1. Залік з фізичного виховання в рамках семестрового контролю.
2. Нарахування балів за участь у позанавчальних заняттях з фізичного виховання до загального рейтингу студентів.
3. Впровадження системи морального та матеріального заохочення студентів (шляхом встановлення знижок за оплату навчання, виплати премій, тощо) за успіхи у спортивній діяльності.
4. Ваш варіант _____

13. Оберіть найбільш інформативні та прийнятні критерії оцінювання успішності студентів з дисципліни «Фізичне виховання?»

1. Тестування фізичної підготовленості.
2. Моніторинг показників рівня здоров'я, фізичного стану та роботоздатності.
3. Аналіз відвідуваності навчальних, факультативних та секційних занять.
4. Контроль теоретичних знань з фізичної культури і здорового способу життя.
5. Урахування спортивних досягнень студента у тому чи іншому виді спорту.
6. Ваш варіант _____

14. Проранжуйте чинники, що здатні підвищити ефективність фізичного виховання студентської молоді у ЗВО в процесі фізичного виховання (від 1 до 11, де варіант №1 має найбільший рівень значення):

- Включення до видів навчальної роботи науково-педагогічних працівників, які передбачені у індивідуальному плані, наступних видів діяльності: проведення факультативних, секційних занять, проведення консультацій, організація та проведення змагальної діяльності, та інших видів діяльності.
- Розробка чіткої організаційної моделі теоретичної підготовки студентів з визначенням уніфікованого переліку знань та навиків та методичного супроводу, та автоматизованої оцінки набутих студентами знань, не залежно від форми здійснення процесу фізичного виховання.
- Підвищення професійної компетентності і мобільності науково-педагогічних працівників кафедри, оволодіння ними сучасними активними і інтерактивними методами навчання.
- Модернізація фізичного виховання з використанням можливостей варіативної частини змісту програми з фізичної культури і вирішення питань планування, організації та контролю самостійної роботи.
- Впровадження та контроль зі сторони керівництва зво діяльності відповідних підрозділів і структур університету з організації активного дозвілля студентів.
- Відмова від уніфікації та стандартизації при розробці програмного матеріалу, створення числа альтернативних видів занять, з урахуванням традицій, особливостей, матеріально-технічного та кадрового забезпечення ЗВО.
- Підвищення інтересу студентів, за рахунок зміни напрямку позанавчального фізичного виховання від спортивно-орієнтованого до фізкультурно-оздоровчого та рекреаційно-розважального.
- Створення відповідних умов для забезпечення регулярної рухової активності студентів, в канікулярний час, протягом екзаменаційних сесій та ін.
- Відповідність матеріально-технічної бази навчального закладу потребам здоров'яформувальної діяльності.
- Належна діагностика та контроль показників фізичного стану студентів, сформованості цінностей здорового способу життя.

15. На Вашу думку, які заходи повинен здійснити ректор закладу вищої освіти на виконання Постанови Кабінету Міністрів України від 21 березня 2016 р. №212 та своїх зобов'язань щодо розвитку і модернізації змісту, форм фізичного виховання студентів, студентського спорту та відповідної матеріально-технічної бази, підготовки та оприлюднення щорічного звіту про стан фізичного виховання?

Дякуємо за співпрацю

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у навчальний процес студентів
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

«24» вересня 2018 року

Ми, що підписалися нижче, представники Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара: проректор з науково-педагогічної роботи професор В. А. Куземко, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту д.е.н., доцент В. І. Саричев, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної згідно Плану науково-дослідної роботи Класичного приватного університету на 2013–2018 рр. за темою «Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання і спорту осіб різного віку» (номер державної реєстрації 0113U000729) впроваджені у навчальний процес підготовки студентів Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара, зокрема в навчальний курс дисципліни «Фізичне виховання». Виконавець теми: Т. А. Глоба запропонував такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Спортивно-орієнтована технологія з використанням засобів настільного тенісу для ефективнішого вирішення завдань залучення молоді до регулярних занять фізичними вправами. Форма впровадження: структура і зміст спортивно-орієнтованої технології на основі використання засобів настільного тенісу, організаційно-методична система її реалізації в умовах закладу вищої освіти	Теоретично обґрунтовано спортивно-орієнтовану технологію з використанням засобів настільного тенісу для студентів закладів вищої освіти, що передбачає функціональну взаємодію таких структурних елементів: мети, завдань, принципів, компонентів, етапів впровадження, критеріїв ефективності. Опрацьовано організаційно-методичні умови її реалізації в процесі фізичного виховання студентської молоді в умовах закладу вищої освіти. Матеріали можуть бути використані закладами вищої освіти для організації занять навчально-спортивного напрямку.	Впровадження дозволило створити належні умови для підвищення інтересу студентів до занять з фізичного виховання, підвищення рівня їх рухової активності, підвищення рівня теоретичних знань з організації фізкультурно-оздоровчої діяльності, покращення спортивних результатів.

Розробник впровадження

Т. А. Глоба

Представники Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара:

Проректор з науково-педагогічної роботи,
професор

В. А. Куземко

Завідувач кафедри
фізичного виховання та спорту
д.е.н., доцент

В. І. Саричев

8
8.11

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у навчальний процес студентів
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

«24» вересня 2018 року

Ми, що підписалися нижче, представники Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара: проректор з науково-педагогічної роботи професор В. А. Куземко, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту д.е.н., доцент В. І. Саричев, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної згідно Плану науково-дослідної роботи Класичного приватного університету на 2013–2018 рр. за темою «Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання і спорту осіб різного віку» (номер державної реєстрації 0113U000729) впроваджені у навчальний процес підготовки студентів Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара, зокрема в навчальний курс дисципліни «Фізичне виховання». Виконавець теми: Т. А. Глоба запропонував такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Навчально-методичний комплекс з дисципліни «Навчально-спортивна підготовка (настільний теніс)» Форма впровадження: робоча навчальна програма дисципліни, конспект(и) лекцій з навчальної дисципліни, методичні вказівки (рекомендації) для проведення практичних занять, методичні розробки з організації самостійної роботи студентів з навчальної дисципліни, індивідуальні завдання, засоби діагностики з навчальної дисципліни (тестовий комплекс)	Обґрунтовано та розроблено структуру та зміст програми занять з дисципліни «Навчально-спортивна підготовка (настільний теніс)». В основу розробки програми покладено нормативні вимоги, сучасні наукові і методичні розробки, які використовуються у практичній підготовці тенісистів. Системність викладу матеріалу дозволяє зберегти загальний напрям та наступність навчально-тренувального процесу на різних курсах навчання студентів. Визначено критерії ефективності запропонованої програми та на цій основі розроблено структуру комплексного контролю досягнень студентів на заняттях. Матеріали можуть бути використані закладами вищої освіти у процесі організації занять з фізичного виховання	Впровадження дозволило створити належні умови для організації занять студентів з навчальної дисципліни «Навчально-спортивна підготовка (настільний теніс)»

Розробник впровадження

Т. А. Глоба

Представники Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара:

Проректор з науково-педагогічної роботи,
професор

В. А. Куземко

Завідувач кафедри
фізичного виховання та спорту
д.е.н., доцент

В. І. Саричев



АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у навчальний процес студентів
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

«24» вересня 2018 року

Ми, що підписалися нижче, представники Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара: проректор з науково-педагогічної роботи професор В. А. Куземко, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту д.е.н., доцент В. І. Саричев, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної згідно Плану науково-дослідної роботи Класичного приватного університету на 2013–2018 рр. за темою «Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання і спорту осіб різного віку» (номер державної реєстрації 0113U000729) впроваджені у навчальний процес підготовки студентів Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара, зокрема в навчальний курс дисципліни «Фізичне виховання». Виконавець теми: Т. А. Глоба запропонував такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Пакет комплексних контрольних завдань для оцінки теоретичних знань студентів з дисципліни «Фізичне виховання».	Розроблені тестові завдання мають комплексний характер, дозволяють відстежити рівень оволодіння матеріалом, закріпити або повторити його. Метою їх є виявити прогалини в знаннях, уміннях, навичках студентів, спрямувати їх на усунення недоліків у підготовці. Матеріали можуть бути використані закладами вищої освіти для оцінки вихідного рівня теоретичних знань з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»	Впровадження дозволило підвищити ефективність контролю якості засвоєння навчального матеріалу з дисципліни «Фізичне виховання», сприяло достовірному виявленню справжніх знань студентів, як з позиції діагностики процесу навчання, так і з метою розвитку, виховання студентів і стимулювання їх до одержання знань.
Форма впровадження: тестові контрольні завдання з дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів ступеня бакалавр		

Розробник впровадження

Т. А. Глоба

Представники Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара:

Проректор з науково-педагогічної роботи,
професор

В. А. Куземко

Завідувач кафедри
фізичного виховання та спорту
д.е.н., доцент

В. І. Саричев

8
8.11

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у навчальний процес студентів
Класичного приватного університету

«28» вересня 2018 року

Ми, що підписалися нижче, представники Класичного приватного університету: перший проректор з науково-педагогічної та наукової роботи, д.юр.н., д.ек.н, проф., О.В. Покатаєва, директор Інституту здоров'я, спорту і туризму імені Тетяни Самоленко, д.філ.н., професор В. О. Зубова, завідувач кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання, д.пед.н., доцент Є. А. Захаріна, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної згідно Плану науково-дослідної роботи Класичного приватного університету на 2013–2018 рр. за темою «Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання і спорту осіб різного віку» (номер державної реєстрації 0113U000729) впроваджені у навчальний процес підготовки студентів Класичного приватного університету, зокрема в навчальний курс дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання». Виконавець теми: Т. А. Глоба запропонував такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Матеріали лекційних та семінарських занять з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання». Форма впровадження – текст, презентація лекції «Модернізація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти на основі використання спортивно-орієнтованих технологій», методичні матеріали з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»	Отримані дані доповнюють наявний матеріал про використання спортивно-орієнтованих технологій для кращого вирішення завдань підвищення ефективності навчального процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти на сучасних умовах. Матеріали можуть бути використані закладами вищої освіти, що готують фахівців за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.	Впровадження дозволило удосконалити навчально-методичний матеріал навчальних занять, розширити і поглибити знання та підвищити рівень і кваліфікації спеціальних знань майбутніх фахівців, доповнити навчально-методичний комплекс з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».

Розробник впровадження

Т. А. Глоба

Представники Класичного приватного університету:

Перший проректор з науково-педагогічної та наукової роботи

Директор Інституту здоров'я, спорту і туризму імені Тетяни Самоленко

Завідувач кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання д.пед.н., доцент

О.В. Покатаєва

В.О. Зубова

Є.А. Захаріна

