

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

Кафедра теорії фізичного виховання та рекреації

На правах рукопису

**ВЛАДЮК ВЛАДИСЛАВ АНДРІЙОВИЧ
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Спеціальність: 014 «Середня освіта (Фізична культура)»
Освітня програма: Середня освіта. Фізична культура
Робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник:
**ТОМАЩУК
ОЛЕНА
ГРИГОРІВНА,**
кандидат
педагогічних наук,
доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № 4
засідання кафедри теорії фізичного
виховання та рекреації
від 18 листопада 2025 р.

Завідувач кафедри
проф. Белікова Н.О. _____

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	7
1.1. Система фізичного виховання у закладах вищої освіти: структура та особливості.....	7
1.2. Соціально-психологічні та фізіологічні особливості студентів	16
1.3. Секційна форма організації занять: сутність та переваги	22
Висновки до розділу 1	25
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	27
2.1. Методи дослідження	27
2.2. Організація дослідження	28
РОЗДІЛ 3. СЕКЦІЙНІ ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	29
3.1. Мотиваційні особливості здобувачів освіти щодо фізичної активності	29
3.2. Розробка педагогічної технології оздоровчої діяльності студентів у межах секційної форми занять	38
Висновки до розділу 3	47
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТКИ	59

ВСТУП

Актуальність теми. Фізичне виховання у закладах вищої освіти відіграє ключову роль у формуванні здоров'я, фізичних і психоемоційних якостей студентів, сприяючи їхній професійній готовності та соціальній активності. Актуальність проблеми зумовлена низкою факторів: зростанням хронічних захворювань через малорухливий спосіб життя, необхідністю фізичної підготовки для формування загальних і фахових компетентностей, а також потребою адаптації системи фізичного виховання до сучасних викликів – цифровізації, інклюзивності, воєнного стану [3, 6, 10]

Фізичне виховання традиційно й обґрунтовано визнається найважливішим чинником дієздатності студентської молоді, ефективним засобом формування її здоров'я та підготовки до активної життєдіяльності й майбутньої високопродуктивної праці [1, 52]. Потрібно відзначити, що на фоні реформування системи освіти в Україні, яка характеризується найбільш стрімкими темпами, на сьогодні, однією з найгостріших, важкорозв'язуваних залишається проблема саме реформування освіти в галузі фізичної культури й спорту. Більшість фахівців [2, 4, 12, 47, 61] пояснюють низький рівень здоров'я та фізичної підготовленості студентів не лише несприятливими соціально-економічними умовами життя й екологією, а й зниженням інтересу студентів до занять фізичною культурою та спортом, зменшенням обсягу й інтенсивності рухової активності, зниженням ефективності системи фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Фізичне виховання студентів у закладах вищої освіти України досягло певної кризи під впливом трьох чинників: 1) недостатні можливості країни щодо фінансування вузів; 2) недостатній рівень рухової активності і здоров'я учнів шкіл, які після одержання атестату поповнюють контингент студентів; 3) перехід на Болонську систему, у якій фізичному вихованню не знаходять належного місця. Прибічники західноєвропейського досвіду, де студента після занять чекають десятки сучасних залів з укомплектованим тренерським штатом, заперечують необхідність фізичного виховання як навчальної

дисципліни. Але студенти України ще не скоро матимуть подібні умови, до того ж їх здоров'я не може чекати, необхідно шукати нові форми організації навчального процесу з фізичного виховання, без яких, навіть за умови достатнього фінансування, нелегко зробити його ефективним.

І. Р. Боднар, Ю. С. Бойко, А. В. Домашенко, А. Д. Дубогай, Є. О. Котов, О.О. Садовський стверджують, що за останні роки більш ніж у три рази збільшилася кількість студентів, що мають відхилення в стані здоров'я. Більше того, у багатьох студентів, що займаються в основній групі, відзначені початкові стадії захворювань. Як правило, за період навчання стан здоров'я погіршується.

В.О. Темченко наголошує, що упровадження європейських стандартів підготовки студентів вимагає від керівництва закладів вищої освіти модернізації всієї системи освіти, у тому числі й переосмислення ролі дисципліни «Фізичне виховання» [58].

Аналіз існуючих форм організації фізичного виховання студентів показав, що традиційна форма примусових занять загальною фізичною підготовкою з академічними групами здобувачів освіти, яка використовується у більшості вузів України, є консервативною, такою, що не відповідає новим потребам, при цьому застарілий зміст і форми вступають у протиріччя з потребами студентів та соціальними потребами суспільства [1, 4, 13, 19, 42, 44, 46, 47, 51, 65, 67].

Одним із найважливіших завдань фізичного виховання у закладах вищої освіти є формування в студентів стійкого інтересу й потреби до фізичного самовдосконалення як до основного фактора їхньої якісної життєдіяльності. Тому на сучасному етапі гостро постає проблема пошуку нових підходів до організації фізичного виховання здобувачів освіти що дозволяють підвищити його ефективність. Оскільки, з погляду збереження здоров'я та профілактики захворювань ефективність традиційних занять з фізичного виховання низька.

Мета дослідження – проаналізувати сучасні підходи до організації фізичного виховання здобувачів вищої освіти та розробити концепцію секційної форми організації фізичного виховання у сучасних умовах.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико-методичні основи організації фізичного виховання здобувачів вищої освіти.
2. Виявити мотиваційні пріоритети студентів у відношенні до різних форм та видів занять з фізичного виховання.
3. Розробити концепцію секційної форми організації фізичного виховання у сучасних умовах.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження – секційні форми організації занять фізичним вихованням здобувачів вищої освіти у сучасних умовах.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі **методи дослідження**: вивчення та аналіз науково-методичної літератури і документальних матеріалів; анкетування; опитування; математична обробка матеріалу.

Теоретична і практична значимість одержаних результатів полягає в тому, що розроблено концепцію секційної форми організації фізичного виховання, в основу якої покладено максимальне врахування фізкультурно-оздоровчих і спортивних інтересів студентів, рівень їхнього фізичного стану, попередній досвід фізкультурно-оздоровчої практики та наявна матеріально-технічна база. Обґрунтовано програму заходів щодо вдосконалення фізичного виховання здобувачів освіти у сучасних умовах, що включає: нові підходи до планування процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти; широкий діапазон різних видів рухової активності з урахуванням мотивів та інтересів студентів; використання активних методів навчання.

Апробація результатів та публікації. Основні положення магістерської роботи апробовані на VIII Регіональній науково-практичній студентській конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я людини»

(Луцьк, 12.12.2025р.), в рамках якої було представлено доповідь та подано до друку тези на тему «Сучасні підходи до організації фізичного виховання здобувачів вищої освіти».

Структура та обсяг роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Робота викладена на 60 сторінках тексту, ілюстрована 2 таблицями і 4 рисунками, бібліографічний покажчик вміщує 67 джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Система фізичного виховання у закладах вищої освіти: структура та особливості

Концептуальні положення про зміст та організацію вищої педагогічної освіти базуються на законах України: «Про фізичну культуру і спорт», «Про вищу освіту», «Про освіту», «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р.», Національній доктрині розвитку освіти в Україні, Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту та ін., які дають змогу переосмислити формування фізичної культури особистості, у новому аспекті розглянути її освітні, виховні, розвивальні та оздоровчі функції. У відповідних законодавчих актах не лише проголошується важливість таких ідей, а й містяться конкретні заходи щодо їх реалізації.

В Україні фізичне виховання молоді є невід'ємною складовою системи освіти, важливим компонентом гуманітарного виховання, формування патріотичних почуттів, фізичного і морального здоров'я, вдосконалення фізичної та психологічної підготовленості до активного життя і професійної діяльності [22].

Державна політика у сфері вищої освіти формує соціальний запит на підготовку майбутнього фахівця та визначає рівень його фізичної готовності. Система вищої освіти створює умови для переосмислення студентами цінностей фізичної культури, розкриваючи її освітні, виховні та оздоровчі функції в новому контексті. Це положення підкреслює значення фізичної культури як самостійної сфери діяльності в соціокультурному просторі, акцентуючи увагу на її освітніх пріоритетах [64].

Сучасне суспільство та студентська молодь стикаються із соціально-економічним завданням інтеграції національного культурного потенціалу у

світовий простір. Виконати його можуть лише фахівці нової формації, які поєднують професійні знання зі сформованими особистісними якостями, що відповідають сучасним вимогам. Окрім ґрунтовної підготовки за спеціальністю, такий фахівець має володіти високим рівнем фізичної працездатності, особистою фізичною культурою, духовністю та лідерськими навичками. Він повинен бути конкурентоспроможним, здатним приймати самостійні рішення, проявляти творчість, активність і високі моральні принципи. Стратегія розвитку фізичної культури студентів реалізується через послідовну гуманізацію педагогічного процесу, що є запорукою формування фахівця нового типу [56].

У системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти за останнє десятиліття відбулися значні зміни. Це пов'язано із введенням нової системи законодавства, автономією закладів вищої освіти у виборі програм навчання та ін. У багатьох вузах, особливо під час дистанційної форми навчання, час на фізичне виховання скоротився до мінімуму - 1-2 години на тиждень, крім того, частина цього часу витрачається на теоретичні заняття [45].

Традиційна методика фізичного виховання студентів, у першу чергу, спрямована на вирішення завдань виховання необхідного рівня рухових якостей, навчання руховим умінням і навичкам, а також на здачу контрольних нормативів. Метою фізичного виховання студентів відповідно до державного освітнянського стандарту є формування фізичної культури особистості і здатності спрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури, спорту та туризму для збереження і зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності [10, 24].

Зміст системи фізичного виховання здобувачів освіти, стратегія пріоритетних напрямків у її розвитку піддаються активному впливу соціально-економічних факторів. Державна політика в області вищої освіти визначає соціальне замовлення на майбутнього фахівця і ступінь його фізичної готовності.

Традиційний шлях освоєння цінностей фізичної культури із пріоритетом фізичної підготовки, спрямований на виконання уніфікованих програмних залікових нормативів, – це лише базис для формування всієї системи цінностей фізичної культури, які далеко не вичерпуються тільки фізичними кондиціями студента [11].

Багатьма авторами фізична культура розглядається як один із важливих складових загальної культури людини, а її основні компоненти – фізичне виховання, студентський спорт та активне дозвілля – задовольняють потреби у фізкультурній діяльності практично кожної людини [11, 13]. Усі види фізичної культури окремо доповнюють один одного та перебувають у тісному взаємозв'язку.

Особливий інтерес викликають дослідження, у яких покладений початок оригінальним підходам до вивчення змісту, обсягу, структури фізичної культури, інноваційним рішенням при розробці її культурологічної концепції та технології реалізації в життєдіяльності молоді [3, 5, 8].

Впровадження різних видів фізичної культури в навчальний процес ряду вузів протягом декількох років показало свою ефективність, що підтверджується значним підвищенням активності студентів у використанні різного роду фізичних вправ протягом усього періоду їхнього навчання у закладах вищої освіти [27, 31].

Як відзначає Т.Ю. Круцевич, істотним недоліком фізичного виховання студентської молоді минулих років є її безсумнівний консерватизм, унітарність і виражена деперсоналізація (нездатність людини до особистісного самовираження у відносинах з іншими людьми) [39]. Система фізичного виховання була побудована на принципах, запозичених зі спортивного тренування, погано адаптованої як для процесу формування фізичної культури особистості в цілому як соціального завдання, так і, зокрема, для умов, які впроваджують сучасні навчальні заклади. Результатом такого запозичення є нормативна основа, при якій особистість, що займається мов би другорядна, а на перший план виходить середній

нормативний показник, і особистість (з усіма її індивідуальними особливостями) важлива лише як засіб досягнення певного, заданого їй показника. Тому на сучасному етапі переходу вузів на багаторівневу систему гостро постає проблема пошуку нових нетрадиційних підходів, що дозволяють підвищити її ефективність. Оскільки, з погляду збереження здоров'я ефективність традиційних занять фізичною культурою низька.

Як зазначають В.Б. Базильчук, О.В. Базильчук та В.В. Цісар інноваційні технології у фізичному вихованні здатні суттєво урізноманітнити освітній процес, зробивши його більш цікавим та результативним. Важливу роль у цьому відіграє створення мобільних додатків з інтерактивними тренувальними програмами, функціями відстеження прогресу та рекомендаціями щодо фізичної активності. Використання сенсорних пристроїв і трекерів руху забезпечує контроль правильності виконання вправ та надає зворотний зв'язок для їх корекції. Доступ до онлайн-ресурсів і відеоуроків дозволяє студентам навчатися та вдосконалювати навички у зручний час. Застосування сучасних гаджетів, таких як смарт-годинники та фітнес-браслети, дає можливість відстежувати фізичну активність і стан здоров'я в реальному часі. Такі технології значно підвищують ефективність фізичного виховання, роблять його більш доступним і привабливим для здобувачів освіти, а також сприяють зміцненню їхнього здоров'я та добробуту [8].

За В. Андріяноюю та Ю. Човнюком, інноваційні технології фізичного виховання в системі освіти передбачають використання сучасних методик проведення занять, зокрема впровадження нетрадиційних видів спорту у навчальну практику. Вони ґрунтуються на концептуальному підході, що включає широке застосування фітнес-технологій, нових методів і тренажерів, технічних засобів впливу на тіло людини та автоматизованих систем управління. Організація педагогічної діяльності базується на принципах персоналізованої, особистісно-орієнтованої та розвивальної педагогіки, що передбачає підвищену увагу до естетичного аспекту фізичного виховання,

спрямованість фізкультурно-спортивної активності на вирішення естетичних завдань, формування естетичної культури та культури рухів особистості [3].

Удосконалення організації фізкультурного виховання, створення нової системи уявлень про цілі й завдання, форми й методи зміцнення здоров'я молоді та створення шляхів їх фізичного (тілесного) удосконалення дозволяє говорити про його пріоритет як найважливіший засіб формування особистості молодого фахівця, реалізованого в цілеспрямованому педагогічному процесі прилучення молоді до цінностей національної та світової фізичної культури.

За О. Язловецькою та А. Бабенко, інноваційні технології у сфері фізичного виховання охоплюють різноманітні сучасні форми занять, серед яких: здоров'язбережувальні технології; використання мультимедійного обладнання; інтегровані уроки та міжпредметні зв'язки; впровадження інтерактивних методів і проектного навчання; залучення здобувачів освіти до нових видів спорту (фістбол, корфбол, флорбол, петанк, бойовий хортинг тощо); застосування нестандартного інвентарю (фішки, конуси, фістбольні м'ячі, тренажери); організація сучасних фізкультурно-оздоровчих заходів з інноваційним підходом, спрямованих на популяризацію здорового способу життя через естафети, рухливі та спортивні ігри, онлайн-формати (флешмоби, челенджі, фестивалі, подолання смуг перешкод), а також поєднання рухової активності з комп'ютерними іграми; використання інформаційно-комунікаційних технологій [65].

Принцип діяльного підходу визначає специфічні умови, що викликають активність людини, і далі через неї сприяє її розвитку. Тут закладений принцип активного навчання, прояву ініціативи студентів, їхнього творчого мислення та необхідного рівня інтелектуальних здібностей у плануванні самовдосконалення.

Принцип варіативності та різноманіття фізкультурного виховання заснований на індивідуалізації та диференціації, які створюють умови для прояву здібностей молоді в обраній ними фізкультурно-спортивної

діяльності, яка організована з урахуванням інтересів, потреб і ціннісних орієнтації.

Принцип оптимізації фізкультурного виховання визначає необхідність розумної достатності фізичних навантажень в організації технологічних впливів, збалансованих з індивідуальними здібностями та мотивацією кожного студента. Він передбачає дотримання етичних, гуманістичних, естетичних вимог при визначенні індивідуальних фізичних навантажень, можливості використання спортивних або оздоровчих методик відповідно до цілей людей, які займаються.

При аналізі занять фізичною культурою, застосованих студентською молоддю, доцільно використати системний підхід, що дозволяє виявити їхню структуру, зміст, характер, способи взаємодії компонентного складу. Це особливо важливо для організації та планування процесу фізичної культури вищого навчального закладу при сучасній практиці регіонального впровадження навчальних програм, з огляду на введення нових засобів, методів і форм фізкультурної діяльності. З огляду на це, доцільно застосовувати наступне:

- організацію фізкультурного виховання і його видів з урахуванням професійної спрямованості вузу;
- ідеологічне навчання та фізичне виховання молоді в процесі неспеціального фізкультурного навчання;
- керований педагогічний вплив на розвиток основних фізичних якостей і спеціальних рухових навичок;
- оцінку фізичної підготовленості та функціонального стану організму [9].

Ефективним їхнім застосуванням є фізкультурна активність людини, як спеціально організований і свідомо керований процес. Раціональне використання методів, можна здійснювати з наступних напрямків: керування системою в цілому і її компонентами (управлінська діяльність); забезпечення процесу фізкультурного виховання - ідеологічне, матеріальне, наукове,

інформаційне, медичне і т.п. (що забезпечують діяльність); безпосереднє здійснення процесу фізкультурного виховання (виконавська діяльність) [37].

Багатьма дослідженнями встановлено, що основними характеристиками будь-якого виду фізкультурної діяльності є його зміст і форма. Під змістом неспеціальної фізкультурної освіти варто розуміти сукупність специфічних компонентів (ідеомоторне навчання та фізичне виховання), єдність і взаємодія яких забезпечує найбільш ефективний процес всебічного фізичного розвитку людини. У формі фізкультурної освіти розкривається внутрішня організація її змісту, для якої обов'язковою умовою стає єдність і взаємодія складових елементів, точно встановлений порядок педагогічного процесу відповідно до його мети та завдань [42].

Основним системоутворюючим фактором у фізкультурному вихованні є мета. Формуючись відповідно до вимог суспільства, вона представляє собою модель майбутнього результату і, як закон, визначає спосіб і характер дій людини.

Результати соціологічних досліджень свідчать, що найбільшою популярністю в студентській молоді користуються фізичні вправи оздоровчо-рекреаційної спрямованості, і потім - спортивна діяльність [63].

Пріоритет оздоровчо-рекреаційної діяльності в способі життя молоді пояснюється особливим ефектом і неповторною можливістю значного підвищення загального рівня працездатності, переключення з одного виду діяльності на іншій, що сприяє підвищенню успішності і творчої активності студентів. Відносно вільна форма занять фізичною рекреацією вирішує переважно оздоровчі завдання. Цьому сприяють різноманітні форми її проведення, які допускають зміни характеру та змісту фізичних вправ залежно від мотивів, інтересів і потреб студентів у фізкультурній активності [52].

Відомо, що в останні роки постійно збільшується число першокурсників з різними відхиленнями в стані здоров'я, захворюваннями хронічного характеру, різного роду фізичними та психічними перенапруженнями,

травмами. Цій категорії молодих людей доцільно займатися руховою реабілітацією, засоби, методи та форми проведення якої тісно пов'язані з лікувальною фізичною культурою [14, 17].

На думку А.І. Драчук найкращих результатів у розвитку рухової активності студентів у кожному конкретному виді фізичної культури можна досягти при максимальному врахуванні їхніх індивідуальних рухових характеристик, соціально-психологічних факторів, морфофункціональних здібностей організму [26]. Це створює передумови до самовизначення, самовиховання, саморозвитку та самореалізації здобувачів освіти у різних видах фізкультурної діяльності. Самовизначення, як відомо, базується на задатках і здібностях людини до певного виду фізкультурної активності. Із цього слідує, що арсенал засобів, методів та форм проведення різних видів фізичної культури настільки широкий і різноманітний, що дозволяє знайти адекватні рішення для використання їх у фізкультурній діяльності з урахуванням індивідуальних особливостей кожного студента. Головні принципи цієї стратегії полягають у відповідності змісту фізкультурної активності і її умов індивідуальному стану організму студента, гармонізації та оптимізації фізичного тренування, лібералізації фізкультурного виховання відповідно до особистісних схильностей і здібностей молодого фахівця.

Спортивна діяльність є найбільш дослідженою сферою. Аналіз наукових джерел та багаторічний досвід фізичного виховання студентів свідчать, що теоретико-методичні підходи фахівців ґрунтуються на концепції тренування, яка лежить в основі методики та організації фізичної підготовки. Експерти зазначають, що це поки що єдина науково обґрунтована система управління розвитком фізичних якостей людини. Досягнення витривалості, сили, швидкості та високої працездатності можливе лише через цілеспрямований процес адаптації організму до фізичних навантажень певного змісту, обсягу та достатньої інтенсивності [30, 32, 58].

Спортизація фізкультурної діяльності студентів гуманітарних і технічних вузів, власне кажучи, повинна стати основою відродження та

розвитку масового студентського спорту. Спортивна спрямованість практичних занять по фізичній культурі студентів може не тільки радикально змінити їхню фізкультурну активність, але і у цілому прилучити до спортивного стилю в повсякденній життєдіяльності. Як указують фахівці, спортивний шлях - це енциклопедія технологій культурного перетворення фізичного, психічного й морального в особистості, і не використати його у фізкультурному вихованні студентської молоді було б помилкою [61].

Однак неадекватний фізичний розвиток, низький рівень фізичної підготовленості та розвитку фізичних якостей вимагають творчого переносу передових методик із великого спорту в практику фізкультурного виховання, тобто можна говорити про своєрідну конверсію засобів, методів і форм спортивної підготовки [64]. Тут мова йде не про механічне перенесення обсягів та інтенсивності тренувального навантаження висококваліфікованих спортсменів у практику фізкультурного виховання студентів не фізкультурних вузів, а про використання найбільш ефективних прийомів досягнення цілей удосконалення рухів у біомеханічному та функціональному аспектах.

Індивідуальний підхід припускає знання особистості, тобто того особливого, неповторного, що відрізняє одну людину від усіх інших, і включає природні та соціальні, фізичні та психічні, уроджені та придбані властивості.

У більшості випадків підготовка здійснюється груповими методами. Тому завжди виникає питання про те, як індивідуалізувати підготовку в рамках загального для групи плану і єдиного для всіх заняття. До речі, ця педагогічна проблема ще більше загострюється при заняттях з особами дорослого, зрілого та літнього віків, оскільки кожен, що займається має виражені індивідуальні особливості [56].

Для здійснення індивідуального підходу до тих, що займаються, враховуються основні характеристики:

1. Вікова індивідуальність. Аналіз вікових особливостей дозволяє

виявити індивідуальні та індивідуально-психологічні розходження в кожній віковій групі.

2. Відповідність резервних можливостей рівню підготовленості. Відповідно до цього необхідно планувати програми навантажень у навчально-тренувальному процесі. Індивідуально, на жаль, цей підхід ще не використовується при підготовці студентів, які навчаються за загальними програмами, що значно знижує ефективність занять [47].

У зв'язку із цим актуальним є дослідження можливості використання в практиці фізичного виховання студентів закладів вищої освіти технологій оздоровчої фізкультури в умовах секційної форми організації занять.

1.2. Соціально-психологічні та фізіологічні особливості студентів

Ефективне керування процесом формування мотивації неможливе без досить повного уявлення про об'єкт педагогічного впливу - студента, про ті психофізіологічні та соціальні риси його особистості, єдність яких характеризує те типове, що властиво «студентському віку».

Відповідно до періодизації, прийнятої у віковій фізіології виділяється юнацький вік: 17-21 рік - для чоловіків, 16-20 років - для жінок, і зрілий вік, перший період якого охоплює 22-35 років у чоловіків і 21-35 років у жінок. Подібна вікова періодизація категорій «студентського віку» не охоплює. Однак, цей вік виділяється, якщо керуватися принципом вікової періодизації, що доповнює онтогенетичний.

Заклади вищої освіти виконують у сучасних умовах соціалізаторські функції, сполучаючи в собі навчально-виховну, науково-дослідну та суспільно-політичну діяльність, власно освіту та працю [11]. Виховання фахівця - суспільного діяча та громадянина, освоєння ним багатьох соціальних функцій, його професійне становлення - усе це представляє особливий і найважливіший для суспільного розвитку та становлення особистості період життя, пов'язаний зі «студентським віком» [47].

Тривалість цього періоду визначається часом навчання залежно від

типу, профілю вузу та характеру навчання (денне, вечірнє, заочне). Обмежують «студентський вік», як правило, нижній (17-18 років) і верхній (35 років) пороги. Такий великий розмах пояснюється тим, що вищу освіту в нашій країні одержує молодь не тільки по закінченню школи, але й після служби в армії, люди, що мають досвід роботи в різних галузях народного господарства.

Наукою накопичені експериментальні дані, які свідчать про те, що в «студентському віці» відбувається найбільш активний розвиток сенсорно-перцептивних, психомоторних, мовнорозумових функцій, завершується основний цикл соматичного формування людини [6]. Саме в цей віковий період виявлений найменший час реакції на прості, комбіновані та словесні сигнали, оптимуми абсолютної та різницевої чутливості аналізаторів зовнішнього середовища, найбільша пластичність і переключенність у формуванні складних психомоторних та інших навичок [37]. У цьому віці відзначається найвища активність оперативної пам'яті та швидкість переключення уваги, рішення вербально-логічних завдань і т.п. Спеціальне вивчення нерівномірного розвитку різних сенсорно-перцептивних функцій показало, що з 18 до 23 років рівень таких із них, як обсяг поля зору, окомір, диференційоване пізнання, просторове подання, константність упізнання, увага, підвищується; інших - гострота зору, короткочасна зорова пам'ять знижується; третіх - спостережливість, загально інтелектуальний розвиток залишається стабільним [58, 59].

У студентському віці здійснюється становлення цілісності інтелекту і його ієрархічної структури, що організовує мислення. Це багаторічний і суперечливий процес, у якому визначальну роль грають освіта (обсяг засвоєних знань і загальний рівень отриманої інформації) і навчання, тобто діяльність, за допомогою якої здійснюється засвоєння знань, навичок, умінь. Соціалізуюча роль вищої освіти щодо цього виняткова. Фактор навчання, постійної розумової роботи визначає загальний високий тонус інтелекту. Саме тому в структурі інтелекту особливо важливу роль грають мислення та

пам'ять, різні характеристики яких, як двох основних форм переробки інформації, сполучені та взаємозалежні.

Регулювання процесів накопичення, збереження та логічного перетворення знань (гіпотези, концепції, принципи діяльності) на різних етапах навчання у вузі, мабуть, повинне враховувати взаємини, що змінюються, між пам'яттю та мисленням [59].

У студентському віці завершується фізичний розвиток, і тому молоді люди мають більші можливості для серйозної фізичної праці, навчання, суспільно-політичної діяльності [58].

До 17-18 років процес всебічного вдосконалення рухової функції близький до завершення. Енергетичні витрати на одиницю маси тіла становлять 22-24 ккал/кг на добу, тобто як у дорослої людини. До цього часу завершується формування того співвідношення топографії сили різних груп м'язів, що властиве дорослим людям. Одночасне збільшення максимальних показників сили (сили на 1 кг ваги тіла), швидкості рухів та інших показників свідчить про те, що руховий апарат, що розвивається, стає все більше активним у різних функціональних параметрах [2].

Результативність впливу фізичних вправ на організм є найбільш високою в період, коли завершується його формування, - в 17-19 років. Формування показників швидкості та сили м'язових скорочень іде не одночасно. Якщо картина співвідносних величин сили різних м'язових груп формується до 17 років, то швидкість м'язових скорочень значно раніше. До 18-20 років завершується формування вегетативних функцій, і досягається високий рівень їхньої взаємодії. До цього часу витривалість, одне з найважливіших для реальної діяльності людини рухових якостей, становить 85% від величини цього показника в дорослих осіб. В 20-29 років її розвиток досягає найвищого рівня. Тому в студентському віці треба більше приділяти уваги на розвиток різних форм витривалості [62].

У цьому віковому діапазоні організм зберігає відносно високу працездатність, загальний високий рівень функціональної активності. Обсяг

та інтенсивність рухової діяльності в різноманітних формах рухів близький один до одного [64].

Таким чином, студентський вік можна назвати заключним етапом поступального вікового розвитку рухової функції, після чого настає період їхньої відносної стабілізації.

Пріоритетними показниками фізичної культури особистості здобувача освіти є наступні: підтримка в нормі та вдосконалення свого фізичного стану, різних його параметрів - статури, здоров'я, фізичних якостей і рухових навичок; розмаїття застосованих засобів, методів та форм фізичного виховання, уміння раціонально і ефективно їх використати; пропагандовані та реалізовані на практиці норми, ідеали, зразки поведінки, пов'язані з турботою про організм, фізичний стан, із засобами впливу на нього та методами їхнього застосування; ступінь орієнтації на усвідомлене відношення до свого фізичного стану; готовність надати практичну допомогу іншим особам у їхньому оздоровленні, фізичному самовдосконаленні та наявність для цього необхідного рівня знань, умінь та навичок у проведенні практичних занять і комплексу педагогічних і медикобіологічних методів контролю в умовах тренування, відбудовному періоді та спокої [34, 36, 63].

Під час навчання у вузі розкриваються здібності та задатки людини, відбувається активний розвиток моральних та естетичних якостей, становлення характеру та інтересів, виховання розумних потреб. Відзначається найбільша пластичність і переключеність у формуванні навичок, майже завершується соматичний та досягає оптимуму психічний розвиток. Цим підтверджується наявність високих потенційних можливостей молоді, якій необхідно максимально реалізовувати в процесі виховання потребу у руховій активності.

Прагнення розробити ефективну систему фізичного виховання здобувачів освіти повинне в максимальному ступені враховувати особливості конкретної вибірки студентів. До цих особливостей відносяться: рівень «фізкультурної» освіченості студентів характер попередньої рухової

активності; ступінь декларованого й реального об'єму рухової активності; характер та ступінь очікувань (експектацій) від занять фізичним вихованням і т.п.

Індивідуалізація занять з фізичного виховання можлива тільки при врахуванні соціально-психологічних факторів, а не тільки даних оцінки стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів [39].

Діяльність студентів у сфері фізичної культури має багатогранний характер і відображає реалізацію як суспільних, так і особистісних потреб у фізичному вдосконаленні. Потреба у фізичній активності виступає важливим психофізіологічним станом особистості, що регулює її поведінку, впливає на мислення, емоції, волю та свідомість. Формування таких потреб є одним із ключових завдань вищої школи, адже саме вони визначають рівень залучення студентів до здорового способу життя та фізкультурної діяльності [25].

За результатами педагогічних спостережень, одним із основних критеріїв у сфері фізичної культури є фізкультурна активність, яка характеризує ступінь участі студентів у різних формах рухової діяльності. Вона проявляється не лише у відвідуванні занять з фізичного виховання, а й у виконанні організаторських, пропагандистських, інструкторсько-педагогічних та суддівських функцій. Такий підхід дозволяє розглядати фізкультурну активність як комплексну характеристику, що відображає не тільки фізичну, а й соціальну складову діяльності студента [2].

Дослідження показують, що задоволення потреб у руховій активності позитивно впливає на реалізацію інших важливих потреб студентів: біосоціальних – збереження здоров'я, відпочинок, рекреація; соціально-психологічних – спілкування, самоактуалізація, самоствердження, підвищення престижу та суспільної активності [17].

Розвиток таких потреб має здійснюватися у гнучкій, тактовній формі, що відповідає ціннісним орієнтаціям особистості. Потреби не можуть бути нав'язані штучно – вони повинні формуватися природно, через створення умов для їх усвідомлення та реалізації.

Усвідомлення потреби в руховій діяльності трансформується в інтерес, який має вибіркового характер і стає основою для формування мотиву. Інтерес породжує бажання діяти, а мотиви спонукають людину до досягнення поставлених цілей. Важливо розрізняти мотиви та свідомі цілі: мотиви є внутрішнім рушієм, що стоїть за цілями і визначає їхню значущість [4].

Цілі студентів у фізкультурній діяльності можна поділити на: перспективні – самоактуалізація, забезпечення ефективного відпочинку, соціальне визнання, розвиток волевих якостей, естетичне виховання, професійна та суспільна активність; найближчі (проміжні) – досягнення конкретних результатів у навчальних заняттях, участь у спортивних заходах, формування навичок самостійних тренувань.

Реалізація мотивів відбувається за певною схемою:

1. Програма дій – уявлення про необхідні кроки для досягнення мети;
2. Оперативна готовність – наявність знань, умінь і фізичних здібностей для виконання діяльності;
3. Зворотний зв'язок – отримання інформації про ефективність дій та можливість їх корекції [4].

Таким чином, мотив формується на основі співставлення студентом конкретної діяльності зі своїми потребами та можливостями. Це підкреслює важливість створення умов для розвитку внутрішньої мотивації, яка є ключовим чинником підвищення фізкультурної активності студентської молоді.

З огляду на те, що ефективність процесу фізичного виховання обумовлюється не тільки нормативно заданими вимогами (інструкціями, положеннями, нормативами), але і, у значній мірі, урахуваннями соціально-психологічних факторів, у нашому дослідженні було вивчено відношення студентів до організації та змісту процесу фізичного виховання у закладі вищої освіти.

1.3. Секційна форма організації занять: сутність та переваги

Особливе місце в українській освіті займає блок гуманітарних наук, до складу якого належать також і навчальна дисципліна «Фізичне виховання». Проте, як зазначають Н. Завидівська, І. Ополонець, на сучасному етапі розвитку суспільства спостерігається дуже небезпечна тенденція, яка утворила велику прірву між спортом вищих досягнень (де спортсмени демонструють дуже високі результати за рахунок залучення неймовірних сил, матеріальних і людських ресурсів) та масовою фізичною культурою (де відбувається занепад, зниження рівня підготовленості студентської молоді, погіршення стану їхнього здоров'я). Забруднення навколишнього середовища, гіподинамія та інші чинники призвели до різкого збільшення кількості студентів, які мають значні відхилення в стані здоров'я. Однією з причин занепаду масової фізичної культури є зниження мотиваційної складової. Інтерес до занять з фізичного виховання значно знизився у зв'язку з порушенням системності навчального процесу, недосконалого змісту програмних вимог відповідно до проблем повсякденного динамічного життя [32].

Традиційно фізичне виховання у закладах вищої освіти розглядається як навчальна дисципліна, що поєднує два аспекти: фізкультурно-спортивну діяльність та освітній компонент, спрямований на виконання соціального замовлення – формування гармонійно розвиненої особистості з високим рівнем здоров'я, належною фізичною підготовленістю та фізкультурною освітою відповідно до вимог навчально-кваліфікаційної характеристики. Однак, як зазначають дослідники, традиційна технологія викладання дисципліни «Фізичне виховання» у вищій школі вже не відповідає сучасним викликам. Вона базується на директивній моделі, що має репродуктивний характер і ґрунтується на пасивних інформаційних принципах, коли викладачі намагаються забезпечити виконання студентами встановлених нормативів, а не формування внутрішньої мотивації та ціннісного ставлення до фізичної культури [42].

Сучасні підходи до організації фізичного виховання у закладах вищої освіти орієнтовані на гуманізацію та індивідуалізацію навчального процесу, впровадження інноваційних технологій і створення умов для розвитку особистісної мотивації студентів. Основними тенденціями є:

- ✓ Компетентнісний підхід, що передбачає формування не лише фізичних якостей, а й знань, умінь та навичок, необхідних для самостійної організації рухової активності та підтримання здорового способу життя.
- ✓ Інтерактивні методи навчання – використання групових форм роботи, дискусій, проєктних технологій, інтегрованих занять, що поєднують фізичну активність із теоретичними знаннями.
- ✓ Цифровізація фізичного виховання – застосування мобільних додатків, фітнес-трекерів, онлайн-платформ і відеоуроків, що дозволяють студентам контролювати власну активність, отримувати рекомендації та навчатися у зручний час.
- ✓ Впровадження оздоровчих і рекреаційних технологій – заняття фітнесом, йога, пілатес, функціональні тренування, а також нові види спорту (корфбол, флорбол, петанк, хортинг), які підвищують інтерес до фізичної культури.
- ✓ Особистісно-орієнтований підхід – адаптація програм до індивідуальних можливостей студентів, урахування стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості та особистих інтересів.
- ✓ Інтеграція здоров'язбережувальних технологій – формування культури здоров'я, профілактика захворювань, розвиток психофізичного благополуччя [24].

Таким чином, сучасна модель фізичного виховання у вищій школі має бути спрямована на розвиток внутрішньої мотивації студентів, формування стійких ціннісних орієнтацій щодо фізичної культури та забезпечення умов для самостійної рухової активності протягом життя.

Відповідно до реалізації положень Болонської декларації в системі вищої освіти України необхідно розглядати питання розроблення Додатка до

диплому про вищу освіту згідно з європейським зразком «Diploma Supplement», в якому повинна бути зазначена група конкретного студента і його відповідна оцінка. Так, студенти основного відділення повинні отримувати відповідну оцінку, наприклад «A-levels», студенти спортивного відділення – «A-sport-level», а студенти спеціальної медичної групи – «SM-levels» (Special Medical levels), також оцінку, згідно з наявною градацією певної групи. Таким чином, у додатку до диплому буде відображено «реальну картину» стану здоров'я і рівня підготовленості конкретного студента. Введення цього додатку може значно підвищувати мотивацію студентів до регулярних занять фізичною культурою та спортом в закладі вищої освіти, що своєю чергою поліпшить рівень здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді та в цілому підвищить ефективність навчально-виховного процесу [66].

У навчальних закладах оздоровче навчання та фізичне виховання посідають останні місця в списку значимості предметів, що викладаються. Вони часто ставляться до розряду дисциплін, що скорочують, у першу чергу, при недостатці бюджетних коштів.

Для багатьох людей як і раніше недоступні безпечні, привабливі, контрольовані умови і можливості для занять оздоровчою фізичною культурою. Недорогі рекреаційні програми для масової участі просто не в змозі охопити всіх бажаючих.

Багато здобувачів освіти погано уявляють собі вид та обсяг рухової активності, необхідний для підтримки їхнього здоров'я та підвищення фізичної підготовленості. Як і раніше не існує єдиної думки щодо обсягу, інтенсивності та видів рухової активності, адекватних для конкретних людей.

Основною рисою секційної форми організації занять з фізичного виховання є особистий вибір способу проведення вільного часу. Значення обраних видів діяльності обумовлено їхнім змістом, а також процесом підготовки до цього виду діяльності. Перевагами спортивно-орієнтованого фізичного виховання є врахування особистісних інтересів студентів,

можливість обрати вид спорту, яким можна займатися як у навчальний час, так і самостійно, у вільний час [19, 20].

Секційна форма організації занять передбачає об'єднання студентів у спортивні секції за інтересами (ігрові види спорту, легка атлетика, фітнес, єдиноборства тощо) та проведення занять у позааудиторний час за розкладом. Вона ґрунтується на принципах варіативності, добровільності та індивідуалізації, що сприяє підвищенню мотивації студентів до рухової активності та формуванню здорового способу життя [59].

До переваг секційної моделі фізичного виховання здобувачів вищої освіти А.В. Огнистий та К.М. Огніста відносять: врахування інтересів студентів та можливість вибору виду спорту; змагальний компонент (турніри, матчі), що підвищує емоційний фон занять; гнучкість організації та адаптація до матеріально-технічної бази ЗВО; оздоровча спрямованість і профілактика гіподинамії [46].

Висновки до розділу 1

Таким чином, аналіз літературних даних показав, що в літературі накопичений значний матеріал із питань організації фізичного виховання студентської молоді. У результаті досліджень встановлена роль рухової активності, уточнена структура фізичного виховання здобувачів освіти.

Стан фізичного виховання здобувачів вищої освіти сьогодні далекий від оптимального рівня, що пояснюється низкою об'єктивних чинників: обмеженою кількістю позааудиторних занять; слабкою мотивацією до самостійних тренувань; недостатнім рівнем знань і практичних навичок у сфері фізичної культури; низьким використанням сучасних технологій та технічних засобів під час позааудиторної роботи; обмеженим фінансуванням; а також низькою ефективністю управління системою фізичного виховання у закладах вищої освіти. Тому є актуальним формування стійкої мотивації до занять руховою активністю через секційні форми організації фізичного виховання у закладах вищої освіти, як одного з факторів здорового способу

життя та засобу оздоровлення молоді.

Секційна форма організації занять є ефективним засобом підвищення мотивації студентів до фізичної активності, формування здорового способу життя та розвитку соціальних компетентностей. Її впровадження потребує модернізації матеріально-технічної бази, підготовки кадрів та інтеграції інноваційних технологій.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

1. Вивчення та аналіз науково-методичної літератури і документальних матеріалів.
1. Анкетування.
2. Опитування.
3. Математична обробка матеріалу.

Аналіз та узагальнення літературних джерел

Аналіз літератури здійснювався з урахуванням багатоплановості досліджуваної проблеми. Особлива увага була приділена публікаціям провідних фахівців з питань рухової активності й фізичного виховання здобувачів вищої освіти.

Анкетування, опитування

Анкети мали попередній характер і були спрямовані на ознайомлення зі способом життя здобувачів вищої освіти, визначення їхніх інтересів і мотивів.

Результати досліджень були опрацьовані загальноприйнятими методами математичної статистики.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проведене серед студентів 1-2 курсів факультету економіки та управління Волинського національного університету імені Лесі Українки. У дослідженні взяло участь 108 студентів обох статей. Дослідження було організовано в три етапи:

Перший етап – попереднє вивчення проблеми, вибір напрямків дослідження, обґрунтування теми дослідження, вивчення стану досліджуваної проблеми, визначення методів дослідження.

На другому етапі проводилося вивчення мотивів та інтересів до різних видів фізкультурно-оздоровчих занять здобувачів вищої освіти, визначення рухового режиму студентів, розробка та обґрунтування змісту концепції секційної форми організації фізичного виховання здобувачів вищої освіти.

Третій етап роботи включав обробку та узагальнення результатів дослідження, формулювання основних висновків за матеріалами проведеного дослідження.

РОЗДІЛ 3

СЕКЦІЙНІ ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

3.1. Мотиваційні особливості здобувачів освіти щодо фізичної активності

Розробка ефективної системи фізичного виховання повинна максимально враховувати специфіку досліджуваної групи. До таких особливостей належать: рівень обізнаності студентів у сфері фізичної культури; характер попередньої рухової активності; співвідношення між декларованим та реальним обсягом фізичних навантажень; очікування від занять фізичним вихованням та їх інтенсивність. З вищезазначених причин ми вирішили провести анкетне опитування здобувачів вищої освіти.

Для визначення інтересів здобувачів освіти та їх динаміки ми поставили запитання: «Чим ви захоплюєтеся у вільний час?», і зрівняли дані з тими, що були отримані раніше іншими дослідниками. (табл. 3.1). Помітно знижене прагнення до читання - з 47,5% до 24%. Але підвищився інтерес до перегляду телевізійних передач - з 3,8% до 45%, прогулянкам із друзями - 51% проти 23% і просто відпочинку (9% проти 1,3%). У той же час з'явився такий вид захоплення, як заняття з комп'ютером та телефоном, чого не було раніше.

Аналізуючи наведені факти, можна сказати, що зміни соціально-економічних умов життя людей безпосередньо позначилися на формуванні їхнього загальнокультурного рівня, що проявляється в зниженні інтересу до читання художньої літератури, до занять у гуртках технічної та художньої творчості, збільшенням числа людей, які у вільний час дивляться телепередачі та просто гуляють.

На пряме запитання: «Чи займаєшся ти фізичною культурою?» впевнено відповіли 95% респондентів, що збігається з кількістю, віднесеною до

Таблиця 3.1

Порівняння загальнокультурних інтересів молоді (за Т.Ю. Круцевич) і студентів ВНУ ім. Лесі Українки (%)

Відповідь	Круцевич Т.Ю.	Наші дані, 2025
Читають книги	47,5	24
Займаються спортом	27,7	39
Дивляться телевізор	3,8	45
Гуляють	23	51
Просто відпочивають	1,3	9
Ходять у кіно	4,8	2
Займаються музикою	11	1
Працюють із комп'ютером	-	35
Переглядають соціальні мережі на телефоні	-	87

основної і підготовчої медичних груп. На питання: «Чи займаєшся ти спортом?» впевнено відповіли 39% респондентів.

На момент проведення анкетування 10% студентів відповіли впевнено на питання про свої заняття фізичною культурою та спортом (табл. 3.2). Більшість же студентів - 85% декларативно відзначили про нерегулярні заняття. Незначна кількість студентів відповіла, що зовсім не займаються фізичною культурою.

Наведені дані опитування студентів носять суб'єктивний характер, однак, дозволяють намітити загальні контури ступеня залучення студентів до занять.

Таблиця 3.2

Ставлення студентів до фізичної культури

Відповідь на питання: «Чи займаєтеся Ви фізичною культурою та спортом?»	%
так	10
іноді	85
ні	5

Студенти реально оцінюють достатність часу, що приділяється заняттям фізичною культурою. Установлено, що більшість студентів - 42% приділяють недостатньо часу заняттям фізичною культурою. 29% вважають, що затрачають достатню кількість часу на заняття. Якщо врахувати, що 5% студентів оцінюють своє відношення до затрачуваного на заняття фізичною культурою часу як більш ніж достатнє, то в сумі ми одержимо 34% (29% + 5%).

У зв'язку із цим, більшість студентів - 53 % відповіли, що відчують необхідність займатися фізичною культурою. У той же час 18 % студентів такої необхідності не відчують. Звертає на себе увагу той факт, що 29 % студентам нелегко відповісти на це питання, що демонструє тим самим низьку поінформованість молоді про норми рухової активності.

Становлять інтерес відповіді студентів про їхні цільові настанови на заняття фізичною культурою (рис. 3.1).

На перше місце студенти у своїх відповідях ставлять підтримку і підвищення фізичної підготовленості, що асоціюється з поняттям «оздоровчий фітнес». Цей показник цільової спрямованості - 40% відповідей. У дівчат абсолютну перевагу має фактор зовнішнього вигляду (постава, фігура тіла, хода) - 37% дівчат ставлять цей фактор на перше місце, у хлопців цей фактор оцінений тільки 13%.

Значно поступаються перерахованим цільовим настановам такі фактори, як поліпшення настрою в результаті занять (10%), гармонійний фізичний розвиток (9%), бажання виглядати привабливим для іншої статі (6%).

Для реалізації цих цільових настанов студенти бажали б займатися різними видами рухової активності (рис. 3.2), що свідчить про широке коло фізкультурно-спортивних інтересів студентів.

Так, на перше місце здобувачі освіти поставили волейбол, плавання,

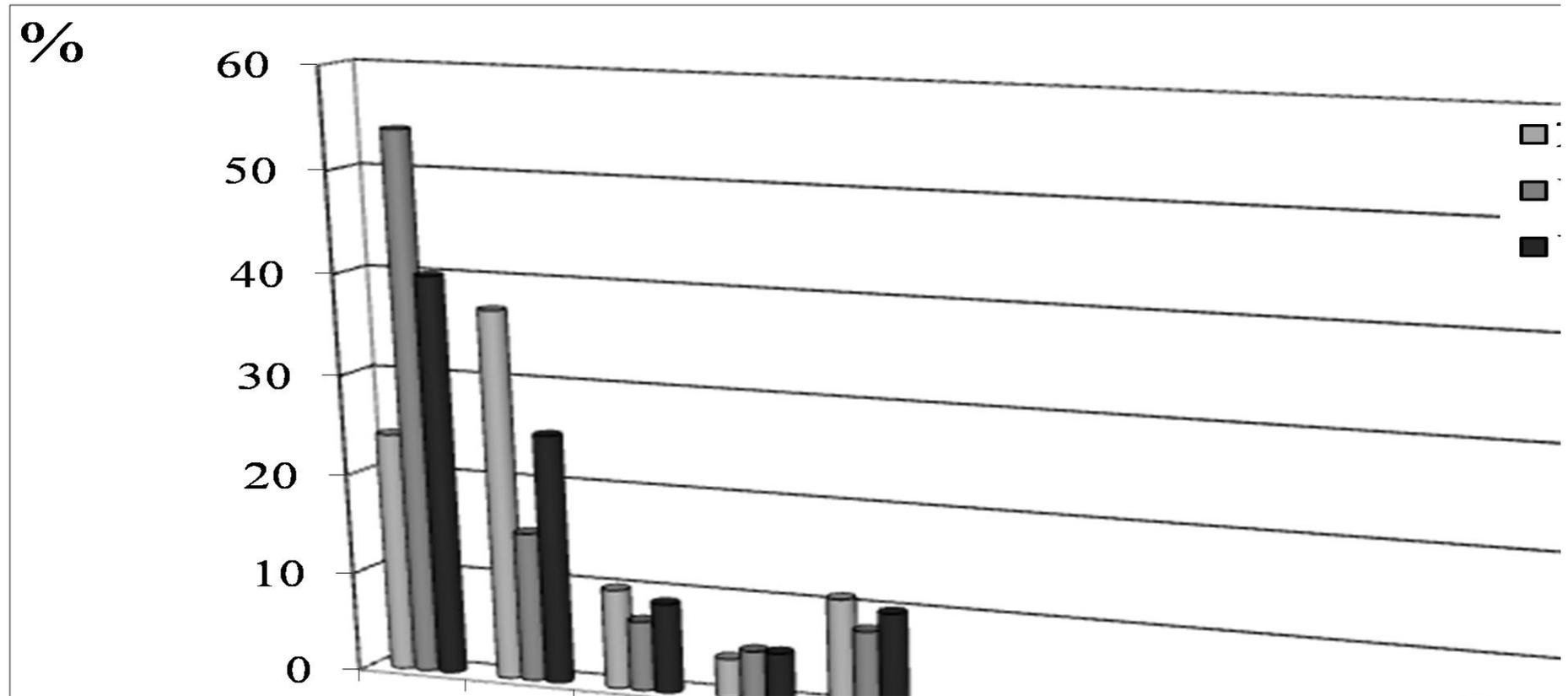


Рис. 3.1. Мотиви занять фізичною культурою і спортом здобувачів вищої освіти

1 – для підтримки та підвищення фізичної підготовленості; 2 – для поліпшення постави і ходи; 3 – для гармонійного фізичного розвитку; 4 – для вдосконалювання фізичних здібностей; 5 – для поліпшення настрою, самопочуття; 6 – для спілкування, можливості мати друзів, бути серед інших; 7 – для того щоб використати свої сили, перевіряти себе; 8 – щоб одержати навички і знання з фізичної культури та спорту; 9 – щоб виховати вольові якості; 10 – щоб подобатися, бути привабливим для іншої статі; 11 – щоб зняти втому, активізувати розумову діяльність; 12 – інше.

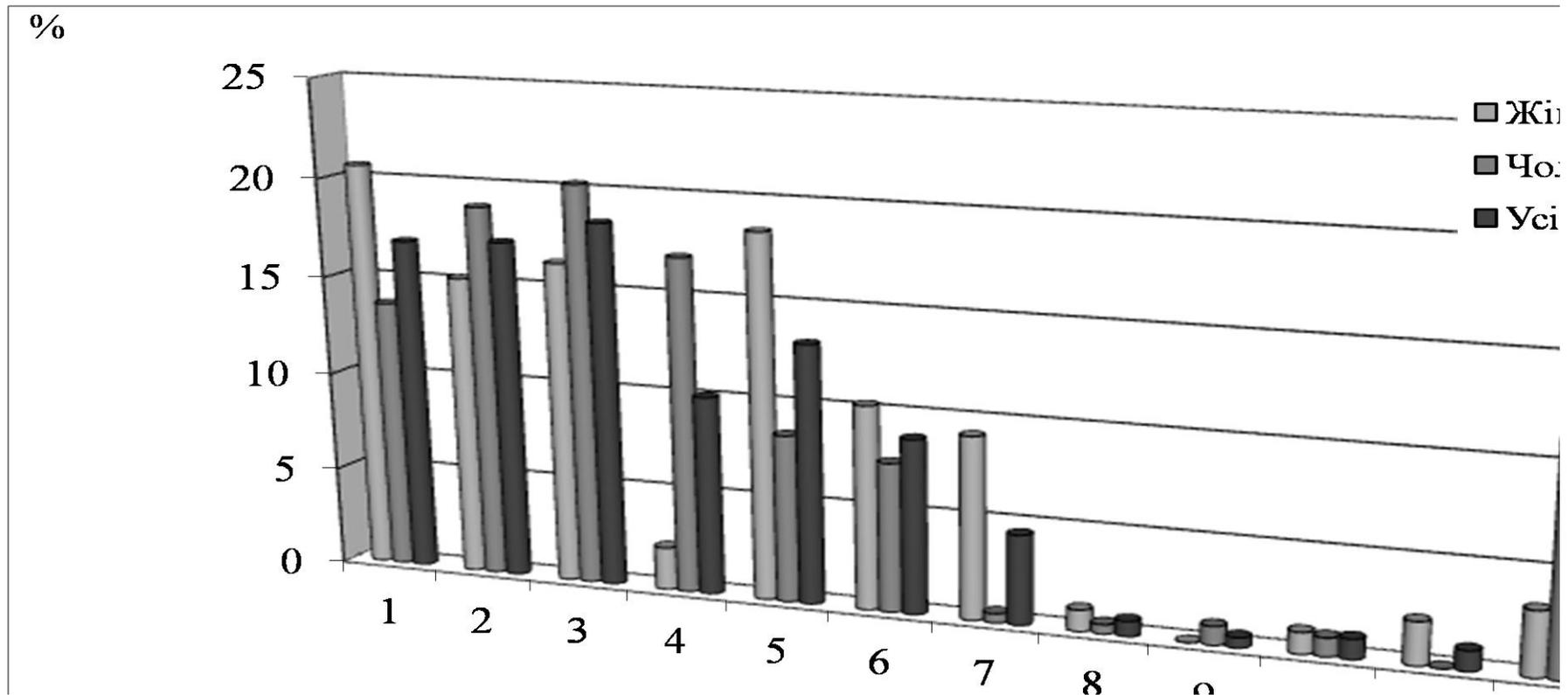


Рис. 3.2. Види рухової активності, яким здобувачі вищої освіти віддають перевагу

1 – роблю ранкову гімнастику; 2 – плаваю; 3 – граю у волейбол; 4 – граю у футбол; 5 – катаюся на велосипеді; 6 – займаюся оздоровчим бігом; 7 – займаюся фітнесом; 8 – граю в бадмінтон, теніс; 9 – займаюся на тренажерах; 10 – ходжу в турпоходи; 11 – катаюся на лижах, ковзанах; 12 – займаюся іншими видами спорту та фізичними вправами.

ранкову гімнастику (18, 17, і 17% відповідно). У дівчат перевагу мають такі види рухової активності, як ранкова гімнастика (21%), катання на велосипеді (18%), плавання (15%), волейбол (16%), ритмічна гімнастика (аеробіка) - 9 %. У хлопців перевага надається грі у волейбол (21%), плаванню (19%), футболу (17%).

Виявлені фізкультурно-спортивні пріоритети студентів повинні враховуватися при розробці змісту процесу фізичного виховання у закладі вищої освіти.

Велике значення має той факт, що в середньому 38% студентів (48% дівчат та 29% хлопців) не були залучені до регулярних занять тим або іншим видом рухової активності до вступу в університет.

Серед причин, що перешкоджають регулярним заняттям з фізичного виховання, студенти в абсолютній більшості (52%, з них 44% дівчат і 59% хлопців) називають недостачу вільного часу (рис. 3.3). Це підтверджує той факт, що рухова активність здобувачів освіти не увійшла до режиму основної діяльності та відіграє роль додаткового компоненту їхньої життєдіяльності стосовно навчання, побуту, розваг.

Серед інших, менш значимих причин, що перешкоджають заняттям з фізичного виховання студенти відзначають внутрішню неорганізованість (11% - у середньому, 17% - жінки), відсутність сили волі (8%), низький рівень здоров'я (9%), недостатня кількість спортивних споруджень для занять (7%).

Студенти у вільний час зайняті пасивними видами рекреації (рис. 3.4) – переглядом соціальних мереж і грою у ігри на телефоні - 38%, читанням художньої літератури - 15%. Третє місце в структурі вільного часу студентів займає прослуховування музики - 15%.

Інші заняття, зазначені в анкеті як передбачувані відповіді, у кількісному відношенні не набирають навіть 5% кожне. Це ставиться до таких, активних у руховому відношенні занять, як заняття спортом (4%), робота на садовій ділянці (3%) та ін.

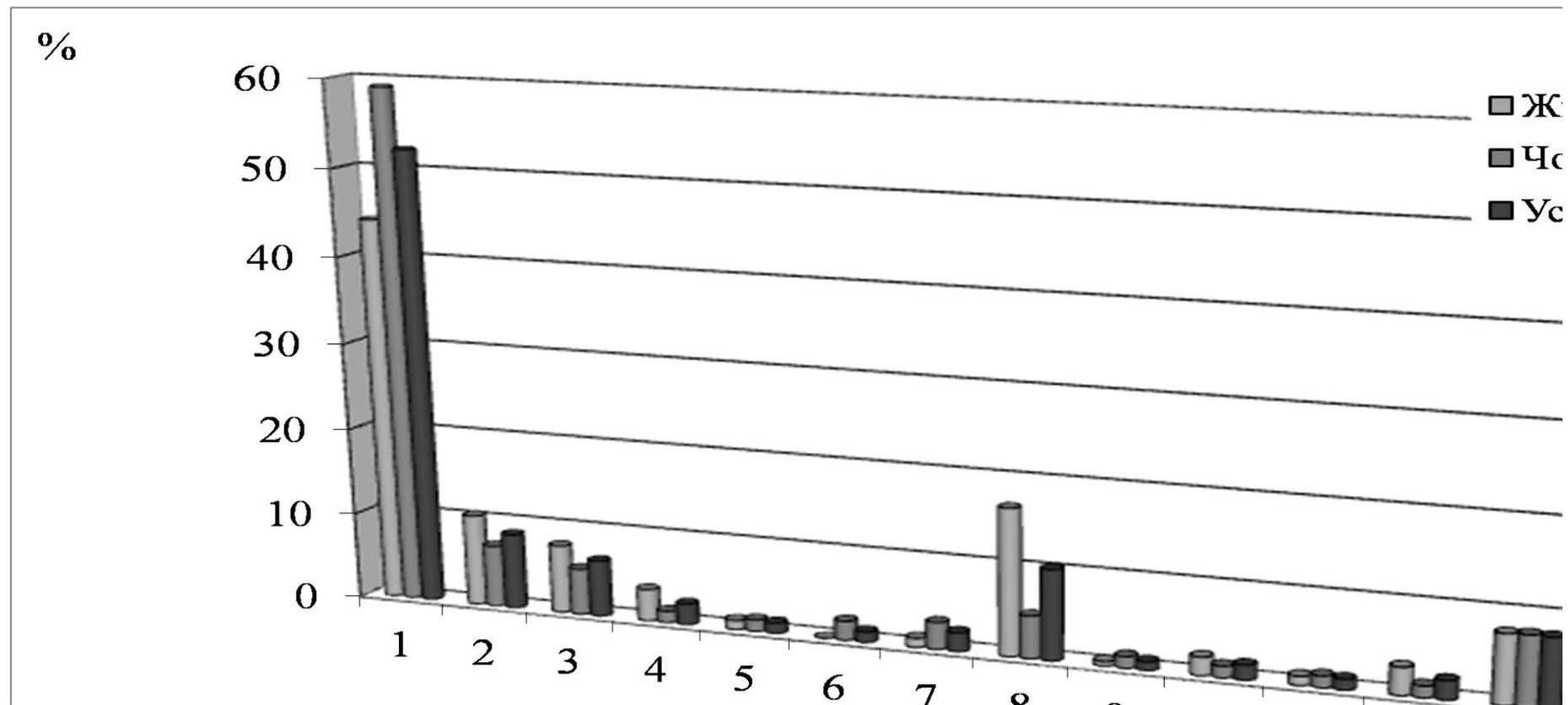


Рис. 3.3. Причини, що перешкоджають заняттям з фізичного виховання

1 – мало вільного часу; 2 – не дозволяє здоров'я; 3 – недостатньо спортивних баз і споруджень; 4 – не організовані заняття; 5 – немає інтересу і бажання; 6 – не бачу необхідності в заняттях; 7 – немає на те здібностей, фізичних даних; 8 – бажання є, але якось не до фізкультури; 9 – не дозволяють сімейні обставини; 10 – велике навантаження у вузі; 11 – просто лінь; 12 – не вистачає сили волі; 13 – не можу себе змусити, хоча і розумію, що заняття потрібні; 14 – інші причини.

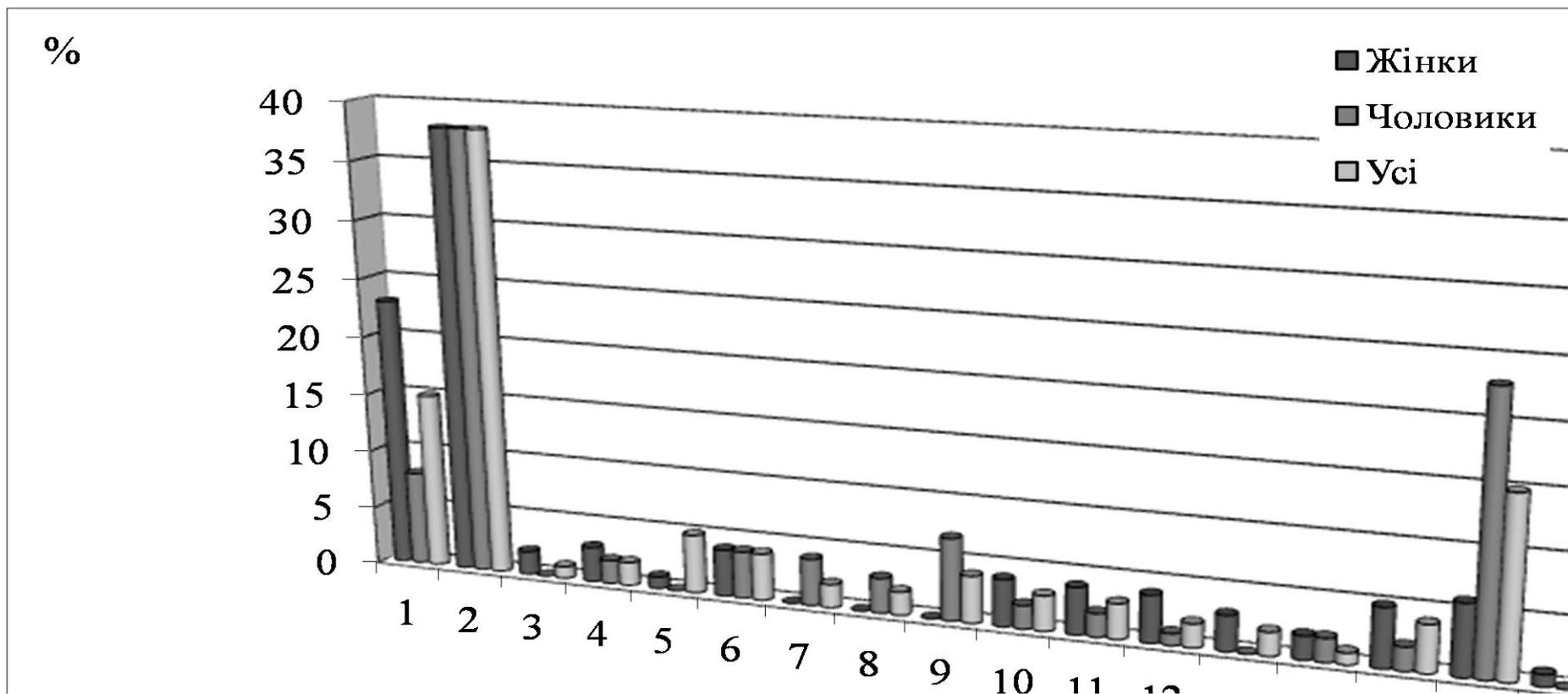


Рис. 3.4. Заняття та захоплення здобувачів вищої освіти у вільний час

1 – читаю художню літературу; 2 – переглядаю соціальні мережі та граю в ігри на телефоні; 3 – граю на музичних інструментах; 4 – беру участь у художній самодіяльності; 5 – цікавлюся мистецтвом (живописом, скульптурою і т.п.); 6 – захоплююся фізкультурою, спортом, туризмом; 7 – цікавлюся спортивними теле-, радіопередачами, публікаціями; 8 – цікавлюся технікою; 9 – цікавлюся автосправою; 10 – працюю на садовій ділянці, городі; 11 – дивлюся телевизор; 12 – слухаю радіо; 13 – читаю газети, журнали; 14 – відвідую дискотеки; 15 – відвідую друзів, знайомих, родичів; 16 – слухаю музику; 17 – інші захоплення.

Отримані дані свідчать про те, що шляхом раціонального вибору засобів фізичного виховання, що враховують фізкультурно-спортивні інтереси студентів, можлива побудова ефективно діючої системи фізичного виховання.

Проведені дослідження дозволили виявити ряд соціально-психологічних факторів, що визначають ефективність процесу фізичного виховання. Виявлено недостатній рівень «фізкультурної освіченості» студентів, що проявляється в нечітких уявленнях про сутність здоров'я та здорового способу життя, про ролі рухової активності у формуванні здорового способу життя. Установлено цілі, які ставлять студенти перед заняттями з фізичного виховання, а також їхня неповна реалізація на заняттях, що є резервом для подальшого вдосконалювання організації та змісту фізичного виховання здобувачів освіти.

Однак, низька мотивація до занять фізичною культурою і спортом залишається найактуальнішою проблемою фізичного виховання закладів вищої освіти. Це пояснюється тим, що на сьогоднішній день фізичне виховання студентів здебільшого не є виховним процесом, обов'язковою умовою якого є тісна співпраця педагога і вихованця. На жаль, така взаємодія рідко зустрічається на практиці, переважно викладач і студент поставлені в ситуацію протистояння.

На думку багатьох науковців [2, 12, 37, 52], серед найбільш дієвих стимулів формування цінностей здорового способу життя є розробка чіткої організаційної моделі та методичного супроводу позанавчальних форм занять, надання студентам права свободи вибору видів фізкультурно-оздоровчої діяльності й індивідуальних напрямів самовдосконалення згідно з їхніми інтересами, потребами та можливостями, що сприятиме формуванню мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної культури й підвищить їхню зацікавленість до занять у цілому, створення відповідних

умов для забезпечення регулярної рухової активності студентів у канікулярний час і протягом екзаменаційних сесій.

3.2. Розробка педагогічної технології оздоровчої діяльності студентів у межах секційної форми занять

Сучасні соціально-економічні умови та зростання інтенсивності навчального процесу у закладах вищої освіти призводять до зменшення рухової активності студентів, що негативно позначається на їх фізичному та психоемоційному стані. У цьому контексті особливого значення набуває розробка педагогічних технологій, спрямованих на формування оздоровчої діяльності студентів. Однією з найбільш ефективних форм є секційна організація занять, яка дає змогу враховувати інтереси, рівень підготовленості та індивідуальні особливості здобувачів освіти.

Педагогічна технологія у фізичному вихованні розглядається як системно організований комплекс методів, форм і засобів, що забезпечує досягнення оздоровчих, виховних та освітніх цілей. Її розробка ґрунтується на таких принципах:

- Науковість – використання сучасних знань про фізичний розвиток і здоров'я;
- Індивідуалізація – врахування рівня фізичної підготовленості та інтересів студентів;
- Доступність і безпека – оптимальні навантаження та контроль за станом здоров'я;
- Мотиваційна підтримка – формування позитивного ставлення до занять.

Секційна форма передбачає добровільне об'єднання студентів у спортивні секції за інтересами (волейбол, плавання, фітнес, аеробіка тощо). Її переваги полягають у вибірковості, гнучкості та сприянні соціалізації. Дослідження [19, 20, 46] підтверджують, що секційна модель підвищує мотивацію студентів до занять фізичною культурою.

Умови виховання і навчання є середовищем, у якому студенти проводять значну частину часу. Цей період, як і шкільний, пов'язаний з інтенсивним розвитком організму, соціалізацією, формуванням світогляду та готовністю до трудової і творчої діяльності. Тому при оцінці можливості впровадження секційної форми занять нами була проведена експертиза навчального закладу та навчально-виховного процесу.

Існують різні варіанти комплексної експертизи навчального закладу. У нашому дослідженні використано модифікований алгоритм А.С. Матюх з урахуванням специфіки закладу вищої освіти. До переліку показників оцінки умов навчання увійшли [43]:

- санітарний стан території навчальної установи;
- набір, площі та устаткування приміщень;
- світловий режим;
- організація навчально-виховного процесу;
- умови організації фізичного виховання;
- стан здоров'я студентів;
- кадрове забезпечення;
- рівень рухової активності студентів.

Для оцінки статусу навчального закладу застосовано 4-бальну шкалу:

4 – повністю відповідає нормам і вимогам;

3 – до 20% не відповідає вимогам;

2 – від 20 до 40% не відповідає вимогам;

1 – від 40 до 60% не відповідає вимогам;

0 – понад 60% не відповідає вимогам.

Експертиза нашого закладу показала такі результати: матеріально-технічні умови відповідають санітарно-гігієнічним нормам і вимогам техніки безпеки, спортивні зали обладнані необхідним інвентарем. Кадрове забезпечення: 100% викладачів дисципліни «Фізичне виховання» мають стаж роботи у ЗВО не менше 5 років. Рухова активність студентів підтримується

через організацію занять у спеціальних медичних групах, створення спортивних команд, що беруть участь у змаганнях.

При створенні секційної форми організації занять ми визначили систему соціально-педагогічних принципів диференціації освіти, що включає чотири рівні:

Перший рівень: загальнодоступність програм; свобода вибору студентом; адаптивність системи до індивідуальних особливостей.

Другий рівень: варіативність програм і технологій; оптимізація навчальних програм різного рівня; забезпечення об'єктивною інформацією про заклад.

Третій рівень: педагогічна готовність до реалізації моделі диференційованої освіти; співробітництво всіх суб'єктів навчального процесу.

Четвертий рівень: спрямованість на розвиток різнобічних інтересів і здібностей; використання діагностичних процедур для ефективного розвитку студента.

Спрямованість на секційні форми занять передбачає:

- загальнодоступні програми з простими вправами для розвитку фізичної підготовленості;
- можливість участі у змаганнях та порівняння результатів із віковими нормативами;
- масовість заліків за групами та напрямками;
- стимулювання самовдосконалення, контролю фізичного стану та залучення до регулярних занять;
- поширення практики спортивних занять у позаурочний час.

Однією з ключових цілей занять фізичного виховання здобувачів освіти є максимальне сприяння тому, щоб рухова активність стала невід'ємною складовою їхнього життя. Це передбачає усвідомлення учасниками, який саме вид рухової активності найбільш підходить для них, формування достатніх навичок для отримання задоволення від фізичних

вправ та наявність мотивації до продовження активного способу життя. Більшість існуючих програм ґрунтуються на пасивній ролі учасників, яким пропонують засвоїти необхідну, часто «застрашливу» інформацію. Однак така пасивність не сприяє формуванню самостійності в оздоровчій діяльності.

З огляду на це нами застосовано підхід, що передбачає організацію секційної роботи студентів з фізичного виховання, орієнтованої на збереження та зміцнення здоров'я, управління процесом самооздоровлення та використання ініціативи студентів у оздоровчій діяльності.

Процес управління самооздоровленням включає три взаємопов'язані етапи:

- формування уявлень про самооздоровлення;
- допомога у складанні індивідуальних програм самооздоровлення;
- контроль і стимулювання діяльності, спрямованої на самооздоровлення.

Важливою передумовою самовиховання та самооздоровлення є наявність стійких мотивів, що спонукають людину до свідомої, цілеспрямованої діяльності з самовдосконалення. Згідно з потребнісно-мотиваційною теорією, особистість визначається потребами, які реалізуються через мотивації та цілі майбутньої діяльності. Самовдосконалення полягає у розвитку здатності керувати власними потребами.

У кожній потребі можна виділити дві складові: одна пов'язана з отриманням задоволення через емоційне насичення, інша – з реальним задоволенням, що тимчасово усуває потребу. Управління власними потребами неможливе без розуміння цих двох аспектів. Самовиховання та самооздоровлення, орієнтоване на отримання радості, ґрунтується на управлінській парадигмі ненасильства. Для цього необхідно дотримуватися таких умов:

- суб'єктивне зусилля, необхідне для виконання діяльності, визначається силою мотивації, тому важлива добровільність у постановці цілей;
- зусилля в самовихованні повинні дозуватися так, щоб кожна спроба завершувалася задоволенням, адже надмірне напруження викликає страх і відразу до зусиль;
- необхідно усунути емоційні бар'єри (страх, сором, почуття неповноцінності тощо).

Будь-яка діяльність регулюється завдяки зворотному зв'язку: якщо результати зростають, мотивація посилюється. Тому перевірка результатів створює позитивні емоції та стимулює подальше самовдосконалення.

Створення індивідуальної оздоровчої програми забезпечує:

- пріоритетність особистісно-значущої сфери студента в оздоровчій діяльності;
- включення особистого досвіду студента в навчальний та оздоровчий процеси;
- побудову процесів на основі врахування стану здоров'я, психофізіологічних і рухових особливостей;
- цільовий вплив на виявлені відхилення у стані здоров'я та фізичній підготовленості з урахуванням протипоказань;
- переорієнтацію оздоровчого процесу на вирішення студентом пізнавальних, дослідницьких та проєктивних завдань;
- зміну ролі педагога з інформатора-контролера на координатора.

Запропонований алгоритм складання індивідуальних програм дозволяє:

- визначити індивідуальний зміст оздоровчої діяльності кожного студента;
- ставити власні цілі на кожному етапі оздоровлення, враховуючи фізичний стан і динаміку захворюваності.

Реалізація принципу оздоровчої спрямованості не є автоматичним наслідком вирішення кожного завдання фізичного виховання. Таким чином, технологія оздоровчої діяльності враховує:

- орієнтацію на задоволення духовних потреб у процесі оздоровлення;
- зацікавленість у відсутності хворобливих проявів;
- прагнення отримати задоволення від оздоровчої діяльності;
- інтерес до високих фізичних кондицій;
- бажання отримати знання і навички щодо здоров'я та здорового способу життя;
- потребу у психологічних якостях;
- зацікавленість у кваліфікованому консультанті;
- бажання мати зворотну інформацію про хід оздоровлення;
- потребу в чіткій програмі оздоровлення.

Загалом секційна форма організації занять включає такі компоненти: організацію учасників програми; оцінку потреб; визначення пріоритетів; багаторівневе та багатофакторне втручання; оцінку процесу та результатів. Нині виникла потреба в активізації секційної роботи та зміні її напрямів. Основні напрями вдосконалення роботи секцій: розширення форм занять, орієнтованих на самовираження, проведення культурно-освітніх заходів, посилення уваги до процесів соціалізації студентів. Для підвищення активності студентів у секціях запроваджено систему нагород для тих, хто досяг найбільших результатів у реалізації індивідуальної програми.

На основі аналізу практичного досвіду визначено найбільш ефективні умови секційної форми організації занять. Секція:

- орієнтована на інтереси студентів, надає широкий вибір видів рухової активності;
- спрямована на змагальну діяльність, що стимулює участь у місцевих змаганнях;

- орієнтована на здоровий спосіб життя, забезпечує зручнішу форму участі порівняно з індивідуальними заняттями, що позитивно впливає на мотивацію.

Результати дослідження дозволяють визначити особливості організаційного, методичного та медико-біологічного аспектів фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами та розробити практичні рекомендації для студентів і викладачів.

При створенні секційних форм організації занять необхідно враховувати:

1. Стан матеріально-технічної бази (приміщення, обладнання).
2. Кадрове забезпечення (кваліфікація викладачів, тренерів).
3. Мотивацію здобувачів освіти до занять.
4. Різноманітність і якість основних та супутніх послуг (форми рухової активності, рекомендації щодо способу життя, обстеження).
5. Характеристику контингенту (соціальні, вікові, статеві особливості, рівень освіти, професійні інтереси)

Завдання фізичного виховання в умовах секційної форми організації занять полягають у наступному:

- формування у студентської молоді базових теоретичних знань, практичних і методичних умінь та навичок з фізичного і спортивного виховання, масового спорту як складових їхньої гармонійної, безпечної та повноцінної життєдіяльності;
- набуття студентами досвіду застосування отриманих знань і цінностей упродовж життя – у побуті, навчальній, професійній діяльності та сімейному середовищі;
- забезпечення належного рівня розвитку функціональних і морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей та працездатності студентів;
- сприяння формуванню професійних, світоглядних і громадянських якостей здобувачів освіти;

- підготовка та залучення студентів до участі у різноманітних спортивних заходах;
- створення у закладі вищої освіти умов для вибору студентами виду рухової активності для навчання та участі у спортивних заходах відповідно до їхніх інтересів.

Навчально-виховний процес з фізичного виховання та масовий спорт у сфері вищої освіти ґрунтуються на таких принципах:

- пріоритетність освітньої спрямованості процесу фізичного виховання та оцінювання не лише фізичних якостей і навичок, а й фізичного розвитку студентів;
- багатокладність, що передбачає створення умов для широкого вибору студентами засобів фізичного виховання для навчання та участі у спортивних заходах відповідно до їхніх запитів, інтересів, стану здоров'я, рівня фізичної і технічної підготовленості, спортивної кваліфікації;
- індивідуалізація та диференціація навчального процесу з фізичного виховання;
- поєднання державного управління та студентського самоврядування.

Критерії ефективності системи фізичного виховання у закладі освіти можуть включати:

- підвищення рівня здоров'я студентів (зменшення кількості тих, хто належить до підготовчої та спеціальної медичної групи; зниження повторних захворювань і пропущених через хворобу днів);
- досягнення належного рівня фізичної підготовленості;
- збільшення обсягу та інтенсивності добової і тижневої рухової активності;
- зростання інтересу та мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом (збільшення кількості студентів, які регулярно займаються організованими або самостійними формами фізичного виховання);

- покращення рівня соціального та психічного здоров'я студентської молоді.

Особливими умовами організації фізкультурно-оздоровчих занять є врахування початкового рівня фізичного стану студентів.

Рекомендації для викладачів, які працюють зі студентами в умовах секційної форми організації занять:

- проводити заняття у ігровій або спортивно-ігровій формі, підтримуючи високий емоційний тонус;
- уникати перевтоми центральної нервової системи, створюючи доброзичливий психологічний мікроклімат на заняттях, використовуючи різноманітні засоби фізичного виховання;
- регулярно здійснювати медико-педагогічний контроль за станом студентів, застосовуючи зовнішні показники та методи швидкої інформації;
- систематично (2–3 рази на рік) проводити динамічні спостереження за фізичним розвитком і фізичною підготовленістю студентів;
- застосовувати диференційований підхід, формуючи групи за рівнем фізичної підготовленості (низький, середній, високий), плануючи навантаження відповідно до можливостей кожної групи та створюючи додаткові стимули для фізичного вдосконалення;
- чергувати вправи на силу, швидкість і витривалість із вправами на розслаблення, розтягування та дихальними вправами.

У пошуках шляхів підвищення ефективності процесу фізичного виховання з точки зору його оздоровчої спрямованості ми звернулися до теоретичних основ і взяли за основу дидактичний принцип «свідомості та активності». Однією з характеристик цього принципу є виховання ініціативи, самостійності та творчого ставлення до процесу фізичного вдосконалення. Стимулювати активність допомагає систематична оцінка досягнутих результатів, заохочення та спеціальна система оціночних нормативів.

Підвищення інтересу до фізкультурно-оздоровчих занять має здійснюватися через зміну підходів до оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти, які повинні відповідати таким завданням:

- сприяти підвищенню мотивації до систематичних занять фізичною культурою;
- надавати викладачеві об'єктивну інформацію про вплив засобів фізичного виховання на фізичний стан студентів протягом місяця, семестру та навчального року для своєчасного коригування педагогічного процесу;
- інформувати студентів про прогрес їхніх досягнень під впливом систематичних занять фізичною культурою протягом місяця, семестру та навчального року;
- забезпечувати уніфіковану бальну систему оцінки, що дозволяє визначати рівень фізичної підготовленості за сумою балів.

Висновки до розділу 3

Фізичне виховання в умовах секційної форми організації занять у закладах вищої освіти є важливим чинником гармонійного розвитку студентської молоді. Основними завданнями цього процесу виступають формування теоретичних знань, практичних умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та рухових здібностей, а також виховання професійних і громадянських якостей здобувачів освіти. Ефективність системи фізичного виховання визначається підвищенням рівня здоров'я, фізичної підготовленості, рухової активності та мотивації студентів до систематичних занять. Важливими умовами є врахування початкового рівня фізичного стану, застосування диференційованого підходу, створення позитивного психологічного клімату та регулярний медико-педагогічний контроль. Реалізація принципу «свідомості та активності» передбачає виховання ініціативи, самостійності та творчого ставлення до фізичного вдосконалення. Зміна підходів до оцінювання навчальних досягнень, використання уніфікованої бальної системи та надання студентам об'єктивної інформації

про їхній прогрес сприяють підвищенню мотивації та ефективності оздоровчої діяльності.

Нами розроблена технологія секційної форми організації занять, що передбачала наступні компоненти: організацію учасників програми; оцінку потреб; визначення пріоритетів; багаторівневе, багатофакторне втручання; оцінку процесу; оцінку результату.

Для підвищення активності студентів у різнобічному вдосконаленні в секції присуджуються спеціальні нагороди тим учасникам, хто протягом певного часу домігся найбільших досягнень у реалізації наміченої індивідуальної програми.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури та практичного досвіду дозволив до числа невирішених проблем фізичного виховання студентів закладів вищої освіти віднести: протиріччя між визнанням необхідності диференційованого навчання та технологічною нерозробленістю соціально-педагогічних умов його здійснення у вузі.

2. Аналіз результатів опитування свідчить про суттєві зміни у структурі дозвілля та фізкультурно-спортивних інтересах студентів, що зумовлені соціально-економічними трансформаціями. Спостерігається зниження інтересу до читання художньої літератури та занять у гуртках творчості, натомість зростає популярність пасивних форм відпочинку (перегляд телепередач, прогулянки, використання комп'ютера та телефону). Це вказує на певне зниження загальнокультурного рівня молоді.

Щодо фізичної активності, більшість здобувачів вищої освіти (42%) визнають, що приділяють недостатньо часу заняттям фізичною культурою, хоча понад половина (53%) відчувають потребу у таких заняттях. Водночас 29% не можуть чітко визначити свою позицію, що свідчить про низьку поінформованість щодо норм рухової активності. Регулярні заняття спортом декларує лише незначна частина респондентів, а основною причиною низької активності є нестача вільного часу (52%). Серед інших бар'єрів – внутрішня неорганізованість, слабка сила волі, недостатня кількість спортивних споруд. Цільові мотиви студентів переважно пов'язані з підтримкою фізичної підготовленості та оздоровчим фітнесом (40%), а у дівчат домінує фактор зовнішнього вигляду (37%). Найбільш популярні види рухової активності – волейбол, плавання, ранкова гімнастика, фітнес, катання на велосипеді.

Отже, рухова активність здобувачів вищої освіти залишається додатковим компонентом їхнього способу життя, а не інтегрованою частиною режиму дня. Це потребує корекції змісту фізичного виховання у закладах вищої освіти з урахуванням виявлених інтересів та бар'єрів, а також

посилення інформаційно-просвітницької роботи щодо значення регулярної фізичної активності.

3. Для оцінки можливості створення секційної форми занять з фізичного виховання нами була проведена експертиза закладу вищої освіти, що показала наявність необхідних умов для можливості організації таких занять. Наявність необхідної матеріально-технічної бази, кадрового забезпечення є важливими передумовами для успішної організації та діяльності секцій з різних видів спорту.

4. В результаті аналізу визначені найбільш ефективні умови секційної форми організації занять: орієнтація на інтереси студентів; надання широких можливостей вибору видів рухової активності; орієнтація на здоровий спосіб життя, що у свою чергу впливає на мотивацію до занять.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева О., Садовський О. Оцінка відношення студентів до організації процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк, 2014. № 15. С. 31-35.
2. Андреева О., Кенсицька І. Лімітуючі та стимулюючі чинники формування цінностей здорового способу життя студентів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк, 2017. Вип. 26. С. 37-42.
3. Андріянова В.А., Човнюк Ю.В. Контент-аналіз інноваційних методів підготовки спортивних педагогів та тренерів у закладах вищої освіти України. Modern research in science and education : the 3rd International scientific and practical conference (Chicago, USA, November 9-11, 2023). Chicago, 2023. P. 433-441.
4. Анікеєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. НУФВСУ. Київ, 2012. 20 с.
5. Акімова В. А., Турчина Н. І., Черняєв Е. Г. Форми і методи організації самостійної роботи студентів з фізичного виховання. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: Матеріали VII Всеукраїнської науково-методичної конференції. За заг. ред. І. І. Вржесневського. К.: НАУ, 2012. С. 8-10.
6. Апанасенко Г., Долженко Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму . Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. №1. С. 17-21.
7. Афанасьєв С.М., Кошелева О.О., Сьомочкіна О.М. Порівняльний аналіз ефективності використання засобів оздоровчої фізичної культури різної спрямованості в системі самостійних занять студентів ВНЗ. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011. № 1. С. 27-30.

8. Базильчук В.Б., Базильчук О.В., Цісар В.В. Інноваційні технології розвитку рухової активності студентів в освітньому середовищі університету. Вісник Глухів. нац. пед. ун-ту ім. О. Довженка. 2024. Т. 2. № 55. С. 47-55.
9. Бакіко І., Файдевич В., Ковальчук В. Особливості робочої програми з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для бакалаврів. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. 2023. №2 (31), С. 114-118.
10. Безверхня Г. В. Педагогіка фізичного виховання. Умань, 2013. 72 с
11. Білогур В. Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання: 24.00.02. Рівне, 2002. 18 с.
12. Бойко Ю. С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів ВНЗ : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Теорія і методика виховання. Умань, 2015. 268 с.
13. Бондар І., Ковальчук Н., Шапар К. Фізичне виховання студентів закладів вищої освіти в умовах спортивного клубу: навч. посібник. Київ: КНУКіМ, 2020. С. 4-12
14. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 24.00.02. Луцьк, 2000. 20 с.
15. Бондарчук Н. Я. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів з різних біогеохімічних зон Закарпаття : автореф. дис.. канд. наук з фіз.вих. і спорту. Львів, 2006. 20 с.
16. Булатова М. М., Литвин А. Т. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. № 1. С. 3-9.
17. Бишевец Н. Вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності та поведінки на стрес-асоційовані стани здобувачів вищої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. №1, С. 30-34.

- 18.Ведмеденко Б. Ф. Проблеми фізичного виховання на сучасному етапі становлення вищого навчального закладу. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання: Колективна монографія / Упорядник: Ю. М. Вацеба та інші. Львів: Редакційно-видавничий центр ЛДІФК; НВФ «Українські технології», 2005. №4. С. 29-37.
- 19.Вихляєв Ю. М. Організаційні особливості та умови переходу на секційну форму фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Теорія і практика фізичного виховання. 2012. № 1. С. 10-15.
20. Вихляєв Ю. М. Організаційно-методичне забезпечення секційної форми навчального процесу з фізичного виховання. Навчально-методичний посібник. Вінниця: ФОП Рогальська І. О., 2012. 81 с.
- 21.Вовк І., Волошин О., Гуртова Т., Мусієнко О., Зелікова Т. Фізичне виховання як чинник забезпечення належного рівня рухової активності здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Перспективи та інновації науки. 2023. №16 (34), С. 47-58.
- 22.Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навч. посіб. для студ. вузів. Київ: Освіта України, 2008. 256 с.
- 23.Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Скорий О.С., Пилипчук П.Б. Фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: метод. рекомендації. Житомир: Вид-во «Рута», 2023. 30 с.
- 24.Грибан Г.П. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія. Житомир: Рута, 2020. 384 с..
- 25.Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Л., 2003. 20 с.
- 26.Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. канд. пед. наук. Львів, 2001. 20 с.
- 27.Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді Західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. канд. наук.

- з фізичного виховання і спорту. Луцьк, 1998. 17 с.
- 28.Дубогай О. Д., Завацький В. І., Короп Ю. О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених до спеціальної медичної групи. Луцьк : Надстир'я, 1995. 219 с.
- 29.Дубогай О. Д., Завидівська Н. Н. Фізичне виховання і здоров'я : навч. посіб. К. : УБС НБУ, 2012. 270 с.
- 30.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. С. 116-119.
- 31.Єднак В. Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп загальної фізичної підготовки основного відділення : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту. 1997. 25 с.
- 32.Завидівська Н., Ополонець І. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук.праць. 2010. №. 2 (10). С. 50-54.
- 33.Захаріна Є., Глоба Т. Секційна модель організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти (на прикладі настільного тенісу). 2017р. <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/13953/1/Yevheniya%20Zakharina%2C%20Tetiana%20Hloba.pdf>
- 34.Забіяко Ю.О. Дистанційне навчання фізичній культурі в умовах воєнного стану. Науковий часопис НПУ імені М. Драгоманова. Серія 15. Вип. 2(160). 2023. С. 116-121.
- 35.Канішевський С., Човнюк Ю., Іванова О., Іванов Е. Порівняльний змістово-структурний аналіз систем фізичного виховання освітніх закладів: вітчизняний та зарубіжний досвід. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання: Колективна монографія / Упорядник: Ю.М. Вацеба та інші. Львів: Редакційно-видавничий центр ЛДІФК; НВФ «Українські технології», 2005. № 4. С. 68-74.

36. 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. Вип. 14. С. 18-22.
37. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Х., 2003. 20 с.
38. Кривицький С. Й. Підвищення показників фізичного здоров'я в процесі фізичного виховання студентів, які проживали на територіях радіаційного забруднення : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Рівне, 2002. 21 с.
39. Круцевич Т. Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентської молоді . Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти. Тернопіль, 1997. С. 30-31.
40. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра». 2017. Т. 2, 448 с.
41. Круцевич Т. Ю., Андреева О. В., Благий О. Л. Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. № 1. С. 3-8.
42. Латишев М., Квасниця О., Цісар В. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти: огляд сучасних наукових досліджень [Електронний ресурс]: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/49882/>.
43. Матюх С.А. Методика інтегральної оцінки ефективності діяльності вищого навчального закладу. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Економічні науки». 2014. С.168-170.
44. Москаленко Н.В., Кошелева О.О., Сидорчук Т.В. Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи: монографія. Дніпро, 2022. 210 с.

45. Мулиндіна В. М. Секційна форма фізичного виховання у закладах вищої освіти України як сучасний підхід викладання. Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання та спорту в закладах освіти: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Кременчуцький педагогічний коледж імені А. С. Макаренка, 25 квітня 2019 року) / [редактор-упорядник: Т. В. Кулікова]. Кременчук: Методичний кабінет, 2019. С. 196-199.
46. Огнистий А.В., Огниста К.М. Місце секційної моделі в організації фізичного виховання майбутніх педагогів. https://www.researchgate.net/publication/330764302_Sport_dla_vsih_MISCE_SEKCIJNOI_MODELI_V_ORGANIZACII_FIZICNOGO_VIHOVANNA_STUDENTIV-MAJBUTNIH_PEDAGOGIV
47. Пермяков О., Оніщук Л., Йопа Т., Остапов А. Сучасна система фізичного виховання в умовах ЗВО. Професіоналізм педагога: теоретичні і методичні аспекти. Вип. 13. 2020. С. 102-112.
48. Пилипей Л.П. Теоретико-методологічне обґрунтування процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 2. С. 56-60. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/65.2.2>
49. Рекомендації щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Лист МОН № 1/9-454 від 25 вересня 2015 року «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» [Електронний ресурс]: <http://old.mon.gov.ua/ua/about-ministrv/normative/4440>.
50. Романенко В. В. Вплив різних режимів рухової активності на фізичний стан студенток вищих навчальних закладів гуманітарного профілю : автореф. дис... канд. наук фіз. виховання і спорту : 24.00.02. В. В. Романенко. Л., 2003. 26 с.

51. Савченко В., Приходько В., Вілянський В. Вдосконалення управління станом фізичного виховання і спорту в умовах автономії закладів вищої освіти. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023. С. 127-139.
52. Садовський О. О. Формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання : дис. канд. фіз. вих. : 24.00.02. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Київ, 2017. 237 с.
53. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001. 440 с.
54. Стадник В. Педагогічні основи психологічного забезпечення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Інноватика у вихованні. 2022. Вип. 16. С. 132-140.
55. Стадник В. Актуальність інноватики в освітньому процесі фізичного виховання: виклики воєнного стану. Інноватика у вихованні. 2023. №18. С. 145-154.
56. Стасенко О. Дидактико-методичні аспекти фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/229327875.pdf>
57. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник в 2 т.] / За ред. Т. Ю. Круцевич. К. :Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. Т.2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 368 с.
58. Темченко В. О. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання у вищих навчальних закладах із застосуванням інформаційних технологій : дис... канд. наук з фіз. виховання та наук : 24.00.02, ДДІФК. Дніпропетровськ, 2015. 200 с.
59. Томенко О. Особливості секційної моделі організації фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2020. С. 309-322.
60. Фалькова Н. І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Л., 2002. 19 с.

61. Філоненко О.В. Фізичне виховання студентів у закладах вищої освіти України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://pednauk.cusu.edu.ua/index.php/pednauk/article/view/1622>.
62. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.
63. Формування здорового способу життя молоді : проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. К. : Український інститут соціальних досліджень, 2014. № 4. С.26.
64. Хрипко Л.В. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах України. URL:<https://dduvs.in.ua/wpcontent/uploads/files/Structure/library/student/lectures/2017/1/10.1.pdf>
65. Язловецька О., Бабенко А. Сучасні виклики модернізації фізичного виховання в закладах вищої освіти України. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, (219). 2025. С. 288-292.
66. Якименко Ю. І. Якість освіти – головний принцип Болонського процесу. Проблеми модернізації освіти України в контексті Болонського процесу. К. : Видво Європ. ун-ту, 2004. С. 27-29.
67. Zhang J. et al. (2024). The effect of the Sport Education Model in physical education on student learning attitude: a systematic review <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-024-18243-0>

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА

Шановний студенте!

З метою пошуку найбільш оптимальних засобів і методів проведення фізкультурно-масової роботи, виявлення Ваших індивідуальних інтересів і потреб до занять фізичною культурою і спортом, а також підвищення ефективності навчально-тренувального процесу просимо Вас відповісти на такі запитання. Ми гарантуємо таємницю заповнюваних анкет і сподіваємося на Ваші правдиві відповіді, які забезпечать отримання об'єктивної і достовірної інформації. При відповідях на питання відзначте варіант, який збігається з Вашою думкою, або доповніть в разі його відсутності. Заздалегідь дякуємо Вам.

1 Чим Ви захоплюєтесь у вільний час?

- займаюсь спортом; читаю книги; займаюсь музикою;
 гуляю з друзями; просто відпочиваю; ходжу в кіно;
 дивлюсь телевізор;

2 Чи займаєтесь Ви фізичною культурою та спортом?

- так; нерегулярно; ні.

3 Чи достатньо часу Ви приділяєте заняттям фізичною культурою?

- більш чим достатньо; приділяю достатньо; недостатньо; важко відповісти.

4 Чи відчуваєте Ви потребу в заняттях фізичною культурою?

- так; ні; важко відповісти.

5 Які цілі Ви переслідуєте на заняттях з фізичного виховання?

- щоб отримати навички та знання з фізичної культури і спорту;
 щоб подобатися, бути привабливим для протилежної статі;
 щоб зняти втому, активізувати розумову діяльність;
 для спілкування, можливості мати друзів, бути серед інших;
 для підтримки і підвищення фізичної підготовленості;
 для того щоб використовувати свої сили, перевірити себе;
 для вдосконалення фізичних здібностей;
 щоб виховувати волюві якості;
 для гармонійного фізичного розвитку;
 для поліпшення настрою; самопочуття;

6 Якими видами рухової активності Ви вважаєте за краще займатися?

- роблю ранкову гімнастику; граю в волейбол;
 катаюся на велосипеді; займаюся фітнесом;
 займаюся оздоровчим бігом; граю в бадмінтон;
 займаюся на тренажерах; ходжу в турпоходи;
 катаюся на лижах, ковзанах; плаваю;
 граю в футбол;

7 Чи займаєтесь Ви регулярно тим чи іншим видом рухової активності?

- так; ні.

8 Причини, що перешкоджають регулярним заняттям з фізичного виховання.

- мало вільного часу; не дозволяє здоров'я; не організовані заняття;
 велике навантаження у ЗВО; не вистачає сили волі;
 недостатньо спортивних баз і споруд; немає інтересу і бажання;
 немає на то здібностей, фізичних даних; просто лінь;
 не дозволяють сімейні обставини;
 бажання є, але якось все не до фізкультури;
 не бачу необхідності в заняттях;
 не можу себе змусити, хоча і розумію, що заняття потрібні;

9 Вкажіть Ваші улюблені заняття.

- читаю художню літературу;
 переглядаю соціальні мережі на граю в ігри на телефоні;
 працюю на садовій ділянці, городі;
 захоплююся фізичною культурою, спортом і туризмом;
 цікавлюсь спортивними телепередачами, публікаціями;
 беру участь в художній самодіяльності;
 відвідую друзів, знайомих, родичів;
 слухаю музику;
 відвідую дискотеки; слухаю музику;
 цікавлюся автосправою; слухаю радіо;
 читаю газети, журнали; дивлюсь телевізор;
 цікавлюсь технікою; цікавлюсь мистецтвом;

10 Вкажіть свою стать. жіноча; чоловіча.