

Н.В. Москаленко, Д.С. Єлісеєва, Н.Л. Корж

ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ



ДНІПРО - 2017

Рецензенти:

ПАНГЕЛОВА Наталія Євгенівна – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди».

КРУЦЕВИЧ Тетяна Юріївна – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання та спорту України.

ПРИХОДЬКО Володимир Васильович – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики спортивної підготовки Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Москаленко Наталія Василівна, Єлісеєва Дар'я Сергіївна, Корж Наталія Леонідівна

Організація самостійних занять фізичним вихованням учнівської та студентської молоді [Текст] : монографія / Н.В. Москаленко, Д.С. Єлісеєва, Н.Л. Корж. – Дніпро: Інновація, 2017. – 212 с.

У монографії розглянуто сучасні підходи щодо організації самостійних занять фізичним вихованням.

На основі експериментальних досліджень і практичного досвіду визначені основні напрямки залучення школярів та студентів до самостійних занять фізичним вихованням, особливості методики проведення самостійних занять зі школярами та студентами. Особлива увага приділяється інноваційним підходам залучення школярів та студентської молоді до активних, систематичних самостійних занять фізичним вихованням.

Для всіх педагогів, фахівців, викладачів, науковців, аспірантів, студентів.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	6
ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	8
1.1. Сучасний стан фізичного виховання учнів старшого шкільного віку.....	8
1.2. Особливості стану здоров'я старшокласників.....	13
1.3. Психофізіологічні особливості учнів старшого шкільного віку..	16
1.4. Особливості формування мотивації старшокласників до самостійних занять фізичною культурою і спортом.....	25
1.5. Теоретико–методичні основи організації самостійних занять фізичним вихованням учнів старшого шкільного віку.....	31
1.6. Інноваційні підходи до організації самостійних занять учнів старшого шкільного віку.....	36
РОЗДІЛ 2. РОЗРОБКА ТА ОБҐРУНТУВАННЯ ІННОВАЦІЙНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ.....	45
2.1. Розробка і обґрунтування інноваційної технології зміцнення здоров'я учнів старшого шкільного віку	45
2.2. Ефективність інноваційної технології зміцнення здоров'я старшокласників	76
РОЗДІЛ 3. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО- ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	80
3.1. Мотивація та цінності фізичної культури	80
3.2. Організаційні основи сучасної системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах	86

3.3. Фізичний стан студентської молоді та фактори, які його визначають	91
3.4. Наукові підходи до організації самостійних занять з фізичної культури студентів ВНЗ.....	98
РОЗДІЛ 4. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ У СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ	106
4.1. Обґрунтування технології формування у студентів мотивації до самостійних занять фізичною культурою	106
4.2. Ефективність експериментальної технології ціннісного ставлення до фізичної культури.....	122
ВИСНОВОК.....	126
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	127
ДОДАТКИ.....	167

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

- АТ – артеріальний тиск
- АТдіаст. – артеріальний тиск діастолічний
- АТсист. – артеріальний тиск систолічний
- ВНЗ – вищий навчальний заклад
- ЗНЗ – загальноосвітній навчальний заклад
- ЗНО – зовнішнє незалежне оцінювання
- ЗРВ – загально-розвиваючі вправи
- ЗФП – загальна фізична підготовка
- ІПР – індекс пропорційності розвитку
- ІТ – інноваційна технологія
- ЕГ – експериментальна група
- ЖІ – життєвий індекс
- ЖЄЛ – життєва ємність легенів
- КП – комп'ютерні програми
- КТ – комп'ютерні технології
- СІ – силовий індекс
- ССС – серцево-судинна система
- ФВ – фізичне виховання
- ФК – фізична культура
- ЧСС – частота серцевих скорочень

ВСТУП

Глобальний науково-технічний розвиток та інформаційний прогрес на межі тисячоліть обумовив суттєву зміну ролі і місця фізичного виховання в суспільстві. Спостерігається зниження рівня фізичного здоров'я дітей, учнів та студентів, підвищення захворюваності, зниження рівня їх фізичної підготовленості та рухової активності. Тільки впродовж останніх п'яти років на 41% збільшилася кількість учнівської та студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

На сучасному етапі розвитку країни проблеми здоров'я учнівської та студентської молоді посіли чинне місце серед низки проблем, які спіткали наше суспільство. Основними причинами такої ситуації є дефіцит рухової активності, який в свою чергу негативно впливає на фізичний розвиток, стан здоров'я та рухову активність школярів та студентів.

На сьогодні школи та ВНЗ не вирішують повною мірою проблеми задоволення біологічної потреби учнівської та студентської молоді у рухах. Уроки фізичної культури в школі та заняття фізичним вихованням у ВНЗ лише на 15% компенсують необхідний для організму людини об'єм рухової активності. Таким чином, актуальною залишається проблема пошуку засобів, форм та методів збільшення рухової активності, а також пошуку нових ефективних форм удосконалення процесу фізичного виховання учнівської та студентської молоді.

Для вирішення цієї проблеми окрім організованих форм занять необхідним доповненням мають бути самостійні заняття фізичним вихованням, які за умов оптимальної побудови та раціональної взаємодії з навчальним процесом в школі та в ВНЗ, могли б надати позитивний ефект у залученні молоді до систематичних занять фізичною культурою і спортом, що буде сприяти збереженню їх здоров'я і підвищенню рівня рухової активності та фізичної підготовленості.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Сучасний стан фізичного виховання учнів старшого шкільного віку

Сучасні умови життя висувають високі вимоги до організму самих різних категорій населення, особливо дітей шкільного віку. На думку більшості фахівців лише здорова людина, з оптимальним рівнем фізичної підготовленості, функціонального стану організму, високою розумовою і фізичною роботоздатністю, психологічною стійкістю, здібна до найбільш адекватної відповідної реакції на комплекс несприятливих впливів довкілля (J.Bielski, 2005, Т.С. Єрмакова, 2010, Н.В. Москаленко, 2014).

На сьогодні актуальним стає питання вдосконалення системи фізичного виховання дітей старшого шкільного віку, яке в свою чергу привертає до себе надзвичайно велику увагу і породжує критику в контексті тенденцій розвитку освітніх систем. Для України це особливо актуально у напрямі подальшого розвитку системи фізичного виховання підростаючого покоління, адже сьогодні освіта України характеризується динамікою поглиблення процесів удосконалення змісту, форм і методів навчання школярів (І. Бабешко, 2012).

Фізичне виховання у школі є важливою складовою розвитку особистості школяра. Вона входить обов'язковим розділом у гуманітарний компонент освіти, значимість якого визначається, насамперед, формуванням таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, фізичне й психічне благополуччя, фізична досконалість. Аналіз літератури, дає змогу зазначити, що сучасна система фізичної культури в школі вимагає перегляду її змісту, вдосконалення і модернізації, що дозволяють, з одного боку, формувати соціально активну особистість у гармонії з фізичним розвитком, а з іншого – залучати особу до ціннісно–мотиваційних складових фізичної культури,

пов'язуючи їх цілями і потребами особистості в саморозвитку й самовдосконаленні (Н.Є. Пангелова, 2010, Ю.В. Корягина, 2013).

Таким чином, система фізичного виховання сама по собі є потужним засобом формування, збереження та зміцнення здоров'я людини, яким, зрозуміло, аж ніяк не можна нехтувати (О.В. Андрєєва, 2014).

Науково-обґрунтована і правильна організація процесу фізичного виховання чинить благотворну дію на організм, що розвивається, сприяє гармонійному, фізичному і психічному розвитку підростаючого покоління, розширює рухові можливості, підвищує захисно-приспосувальні властивості організму, посилює його стійкість до несприятливих дій навколишнього середовища, відповідає меті формування здорового способу життя і виховує у школярів потребу в руховій активності на все життя (Т.Ю. Круцевич, 2007, Г.Ф. Пономарьова, 2013, В.С. Білявський, 2014, С.В. Панченко, 2015).

Визначено, що рухова активність займає чільне місце в середовищі існування, та є одним з головних чинників покращення фізичного стану школярів. Водночас, обсяг рухової активності підлітків не забезпечується їх способом життя та організацією фізичного виховання. Про це свідчить наявність різних відхилень в стані здоров'я і фізичного розвитку дітей старшого шкільного віку, що вважається наслідком недостатнього рухового режиму (Ю.В. Васьков, 2010, В.І. Терещенко, 2011, Т.С. Бондар, 2013).

Аналіз літератури, яка вміщує дані про рухову активність старшокласників показує, що дана проблема є об'єктом уваги великої кількості спеціалістів, котрі визначають важливість і необхідність покращення фізичної підготовленості школярів (О.Я. Кібальник, 2008, О.М. Романенко, 2015,).

Однією з вирішальних умов, що забезпечують ефективність і результативність навчання старшокласників в школі, є наявність продуктивної загальної роботоздатності, що базується на міцному духовному і фізичному здоров'ї дитини (М.М. Саїнчук, 2011).

Необхідною умовою формування фізичної культури, яка визначає цілі,

зміст і засоби здорового способу життя старшокласника, може розглядатися освітнє середовище школи, де навчається дитина. Це зумовлює формування культури здоров'я старшого підлітка. При цьому, в першу чергу, необхідно змінити свідомість і самосвідомість тих, кого навчають, привести у відповідність зміст і структуру підготовки школярів до сучасної професійної діяльності з акцентом на забезпеченні духовно-моральної складової суспільства (N.L. Rapp, 2009, О.В. Булгаков, 2012, Т.Ю. Круцевич, 2012).

Сьогодні актуальним стає питання про необхідність модернізації всієї системи фізичного виховання старшокласників. Аналіз показує, що реальна система фізичного виховання старшокласників, яка склалася сьогодні в Україні, малоефективна. Вона не забезпечує повною мірою психофізичну готовність старших підлітків до життєдіяльності.

На сьогодні сучасне підростаюче покоління послаблено фізично, дезорієнтовано духовно, комп'ютеризовано і як наслідок – дезадаптовано до труднощів реальної дійсності (Ю.Ю. Борисова, 2009, М.В. Пороховська, 2014).

В даний час до системи життєвих цінностей старшокласників не входять такі якості особистості як працелюбство, цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, впевненість в своїх власних силах та здібностях, тобто такі, що виховуються під час занять фізичним вихованням (А.А. Черняев, 2013). Більше 70% старшокласників не займаються регулярно фізичною культурою і спортом. Це пов'язано з тим, що якість фізичного виховання у багатьох школах не відповідає сучасним очікуванням молоді.

Нині старшокласники в цілому успішно опановують різні наукові і гуманітарні знання, освоюють виробничі та інформаційні технології, і в той же час, фізично не підготовлені до трудової діяльності у зв'язку з незадовільним рівнем фізичної підготовленості, часто не здатні адекватно протистояти різноманітним стресовим впливам довкілля.

Зниження ефективності процесу фізичного виховання дітей шкільного віку пов'язане як з об'єктивними причинами розвитку сучасного суспільства,

так і з причинами суто суб'єктивного характеру, тобто станом особи учня (М.Б. Пальчук, 2014).

Так, до основних проблем, що впливають на якість фізичного виховання школярів, можна віднести недостатній рівень матеріально-технічного оснащення шкільних спортивних залів, недостатній рівень фінансування шкільної фізичної культури, недостатню кількість спортивних секцій, як в школах, так і за її межами, обмежену кількість дитячо-юнацьких спортивних шкіл, відкритих спортивних майданчиків, інших спортивних споруд та ін. Ця проблема посилюється ще тим, що останніми роками, у зв'язку з підвищенням вартості фізкультурно-оздоровчих послуг, а також зростанням цін на спортивну екіпіровку та інвентар для більшості дітей заняття фізичною культурою стали взагалі недоступними. Також дослідження ряду авторів показує, що якість фізичного виховання в багатьох школах не відповідає сучасним вимогам, інтересам і потребам дітей (Gh. Sutherland, 2011, О.Р. Малхазов, 2012, Ю.В. Васьков, 2013, О.О. Воропаєва, 2014).

Так, анкетування серед учнів старшого шкільного віку показало, що 40% старшокласників не задоволені якістю проведення уроків фізичної культури, а більше 70% з них вважають, що вони не отримали в школі необхідний арсенал знань і умінь для самостійних зайнять фізичною культурою і спортом. Очевидно, що школярі просто не мають навичок ефективного використання засобів фізичної культури для організації здорового, змістовного дозвілля у вільний час (Т.С. Бондар, 2014).

Не знайшли широкого поширення і такі форми підвищення ефективності процесу фізичного виховання, які передбачали збільшення кількості годин на зайняття старшокласниками фізичною культурою: це і «щоденна година здоров'я», і самостійні заняття фізичною культурою в позаурочний час, і фізкультурно-масова робота за місцем проживання школярів (І.В. Городинська, 2004, Ю.Є. Докукіна, 2014, Є.А. Захаріна, 2011).

На сьогодні активно ставиться питання про дозвілля школярів, проведення ними вільного часу, відвідування ними гуртків, секцій, та

самостійних фізкультурно-оздоровчих занять.

Науковцями Т.І. Борейшою (1997), А.В. Віндюком (2002), О.Г. Шаларом (2002), О.О. Власюк (2006), В.В. Захожим (2011), створено декілька класифікацій самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів, які відрізняються тим, що по-перше, в основу кожної з них покладено різні ознаки, і по-друге, дещо відрізняються назви форм занять, що пов'язано з їх великим різноманіттям і невинним та постійним розвитком у сучасній практиці фізичного виховання. В той же час, погляди вчених збігаються, коли мова йде про значення та підходи до проведення цих форм занять. У цьому контексті особливого значення серед форм фізичного виховання в школі набувають самостійні заняття, які можуть проходити в будь-яких умовах, у різний час і реалізовувати завдання вчителя або проводитися за самостійно складеним планом. Найпоширеніші з них: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки, рухливі перерви, спортивні години та ін.

Усе це забезпечує комплексне розв'язання завдань виховання школярів: фізичного, морального, естетичного та ін. Але на сьогодні спостерігається байдуже ставлення старшокласників до самостійних занять фізичним вихованням, це пояснюється не тільки великим додатковим навчальним навантаженням і браком часу, але й нестачею потрібних знань з предмету «Фізична культура» та не бажанням займатись самостійно фізичною культурою і спортом (О.А. Собженко, 2012).

Актуальним постає питання низької зацікавленості старшокласників у фізичному самовихованні та самовдосконаленні. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є пошук раціональних підходів у фізичному вихованні та оздоровленні старшокласників з урахуванням їх мотивації до занять фізичною культурою (С.М. Борщов, 2015). Для підвищення ефективності навчально-виховного процесу необхідно шукати нові шляхи вдосконалення системи фізичного виховання.

Процес фізичного виховання школярів є складною

багатофункціональною системою, що виконує низку важливих соціальних функцій, в основі яких лежить підготовка до продуктивної життєдіяльності, при цьому фізична культура виступає однією із складових загальної культури людини, сприяючи розв'язанню оздоровчих, освітніх, соціально-економічних і виховних завдань освітнього процесу (В.М. Видрін, 2014,).

Поліпшення якості системи фізичного виховання повинне бути пов'язане із впровадженням у навчальний процес нових науково обґрунтованих методик, із застосуванням новітніх інноваційних технологій, спрямованих на залучення старшокласників до цінностей фізичної культури на основі реалізації їх мотивів, інтересів і потреб.

1.2. Особливості стану здоров'я старшокласників

Здоров'я школярів у будь-якому суспільстві і за будь-яких соціально-економічних і політичних ситуацій є предметом першочергової уваги, оскільки воно визначає майбутнє країни, генофонд нації, науковий та економічний потенціал суспільства і, разом з іншими демографічними показниками, є чутливим барометром соціально-економічного розвитку країни (О. Бар-Ор, 2009, К.П. Рогасов, 2014).

Дослідник С.В. Гозак (2012), наголошує, що, безумовно, на стан здоров'я учнів справляють істотний вплив такі фактори, як несприятливі соціальні та екологічні умови. Негативна екологічна обстановка в районах мешкання та навчання школярів істотно підвищує їх захворюваність і знижує потенційні можливості освітнього процесу.

Одночасно з негативним впливом екологічних та економічних криз на підростаюче покоління країни, несприятливо впливають безліч факторів ризику, що мають місце в загальноосвітніх установах, які призводять до подальшого погіршення здоров'я старшокласників.

Здоров'я старшокласників з одного боку, є чутливим до впливів, з іншого досить інертне за своєю природою: розрив між впливом і результатом від нього може бути значним, досягаючи кількох років. Сьогодні відомі лише

початкові прояви несприятливих популяційних зрушень у здоров'ї підлітків, а також всього населення країни.

Дослідники Н.Г. Долбишева (2005), S. Karvonen (2012), S. Toczek-Werner (2014), наголошують на тому, що на основі закономірностей формування здоров'я підростаючого покоління важливо розуміти фундаментальні закони його розвитку, направляти дії суспільства на зміну несприятливих тенденцій.

Основи здоров'я закладаються в найбільш ранні роки життя. Здоров'я старшокласників являє собою інтегральний показник, який об'єднує вплив генетичних передумов, соціальних, культурних, екологічних, медичних та інших факторів, тобто є комплексним результатом складної взаємодії людини з природою і суспільством, а також – власними зусиллями, спрямованими на його підтримання.

Одним з найважливіших показників здоров'я населення, в тому числі дітей старшого шкільного віку, є захворюваність. Захворюваність населення - це об'єктивне масове явище виникнення і поширення патологій, вона є результатом взаємодії цих і попередніх поколінь людей з навколишнім середовищем, а також особливостями життєдіяльності. Для підлітків характерні закономірності формування патології, пов'язані з основними віковими біологічними процесами та умовами життя (В.С. Білявський, 2014).

В останні роки відзначається стійка тенденція до погіршення показників здоров'я учнів старшого шкільного віку. За останні п'ять років помітно зросли показники захворюваності новоутвореннями, хворобами ендокринної системи та розладів травлення, обміну речовин, хворобами дихальної системи (Л.І. Лубишева, 2007).

За даними Міністерства охорони здоров'я України особливостями негативних змін здоров'я старшокласників за останні роки є наступні:

1. Значне зниження числа абсолютно здорових дітей, у яких відсутні захворювання. Так, серед підлітків їх число не перевищує 10-12%.

2. Стрімке зростання кількості функціональних порушень і хронічних захворювань за останні 10 років у дітей старшого шкільного віку. Частота

функціональних порушень збільшилася в 1,5 рази, хронічних хвороб – у 2 рази. Більше 55% старшокласників мають хронічні хвороби.

3. Удвічі збільшилася частка хвороб органів травлення, в чотири рази опорно-рухового апарату, втричі – хвороби нирок і сечовивідних шляхів.

4. Збільшення числа старшокласників мають в анамнезі 5 і більше функціональних порушень і хронічних захворювань.

Одним з основних параметрів, що характеризують стан здоров'я старшокласників, є фізичний розвиток, тенденції якого в останні роки викликають серйозну стурбованість (В.А. Романенко, 2005, О.В. Фащук, 2011).

Фізичний розвиток слід розглядати і як процес розвитку, і як соматичний стан. Дисгармонічність морфологічного статусу, як правило, поєднується з відхиленнями стану здоров'я (Г.Л. Апанасенко, 2007, П.В. Чухно, 2010, А. Foran, 2010, В.І. Шаповаленко, 2013).

Комплексним обстеженням старшокласників, виявлено, що порушення фізичного розвитку мають 40% учнів, переважно знижена маса тіла (15%), надлишок маси 1-2-го ступеня (23%), відставання в нервово-психічному розвитку (10%). У 65% старшокласників спостерігається відхилення постави та ознаки сколіозу, у 22% плоскостопість, зниження зору відмічено у 29,6% дітей старшого шкільного віку. У 20% випадків встановлено діагноз порушення центральної нервової геодинаміки в основному за гіпотонічним і змішаним типом. Патологія шлунково-кишкового тракту визначається у 16% старшокласників. Абсолютно здоровими визнані лише 10% обстежених (І.М. Дроздук, 2006).

Особливо важливою характеристикою здоров'я в сучасних умовах стає фізичний розвиток підлітків, серед яких наростає частка наявних відхилень, особливо у зв'язку з дефіцитом маси тіла. Реальним фактором формування цих відхилень є зниження рівня життя.

Загальні та місцеві екологічні проблеми починають позначатися на глибоких процесах формування здоров'я, включаючи зміну процесів вікової

динаміки, появи зрушень в клініці і характері захворювань та тривалості перебігу патологічних процесів (Т.С. Єрмакова, 2010).

Серед факторів, що формують здоров'я, велике значення мають умовно «шкільні фактори». Їх частка впливу на показники здоров'я школярів становить 20%, тоді як вплив медичного забезпечення оцінюється в 10-15%. Роль так званих «шкільних» факторів ризику, можна продемонструвати такими даними: біологічні фактори становлять 67,8%, соціальні – 32,2% (С.В. Гозак, 2012).

Наявні проблеми у здоров'ї сучасних дітей старшого шкільного віку потребують пильної уваги не тільки медичних працівників, але й педагогів, батьків, громадськості. Особливе місце і відповідальність у цьому оздоровчому процесі відводиться освітній системі, яка може і повинна зробити освітній процес здоров'язберігаючим (В.О. Сутула, 2010, Н.В. Москаленко, 2011, Н.Є. Пангелова, 2011, М.Б. Пальчук, 2014).

Таким чином, оцінка сучасного стану і тенденцій у стані здоров'я старшокласників свідчить про серйозне неблагополуччя, яке може призвести до істотних обмежень у реалізації ними у майбутньому біологічних і соціальних функцій. І в цьому випадку мова йде вже не просто про стан здоров'я сучасних школярів, але і про майбутнє країни.

1.3. Психофізіологічні особливості учнів старшого шкільного віку

Юність є перехідним періодом між дитинством та дорослістю і проходить в конкретному культурному середовищі. На порозі переходу до власної культурної ниші у соціальному оточенні, старші підлітки стикаються із зовнішнім середовищем, визначальними чинниками якого є вікова сегрегація, тривала економічна залежність молоді, нестабільність в світі і засоби масової інформації (Д.С. Воропаєв, 2014).

Перехід від дитинства до дорослості складає основний зміст і специфічну відмінність всіх сторін розвитку старшого підлітка в цей період: фізичного, розумового, психологічного, соціального. Важливість старшого

підліткового віку визначається і тим, що в ньому закладаються основи і намічаються загальні напрями формування моральних і соціальних установок особистості (Т.В. Дуткевич, 2012).

У житті людини дитинство і юність мають дуже велике значення. Перехід із одного стану в інший веде за собою істотні зміни у фізичному, психологічному, інтелектуальному і соціальному статусі.

Старший підлітковий період визначається стадією статевого дозрівання, а також переглядом соціальних відносин і поглядів, взаємовідносин з батьками і вирішення питання майбутньої професії. Заняття спортом сприяють становленню соціального статусу і позитивних емоцій на основі життєвого досвіду і об'єктивної самооцінки поведінки, що дозволяє займати незалежну позицію під час визначення свого майбутнього (Л.В. Захарченко, 2015, Ю.В. Корягіна, 2014).

Стан нервової системи у старшокласників інший, ніж у дорослих. У більшості школярів збудженість нервових процесів переважає над гальмуванням: реакція на словесну, усну інформацію буває сповільненою чи неадекватною, що необхідно враховувати під час планування навчальних і навчально-тренувальних програм та контролювати, щоб вони відповідали віковим особливостям. Нестійкість нервової системи може викликати зміни у роботі життєво важливих органів і систем. Зовнішні ознаки цього – підвищена збудженість, виражена емоційна реакція на мінімальні стресові ситуації, надмірна допитливість (О.Р. Малхазов, 2012).

Статеве дозрівання має важливе значення під час розвитку старшокласника. Рівень статевого дозрівання відображає стан нейрон-ендокринних механізмів регулювання організму в цілому і є одним із головних показників зрілості репродуктивної системи (Й. Лепгеймер, 2014).

У деяких старших підлітків початок статевого дозрівання відбувається раніше чи пізніше, ніж у більшості однолітків. У таких випадках прийнято говорити про відповідність біологічного і паспортного віку, загальної затримки чи прискорення статевого чи фізичного розвитку. У роботі по

фізичному вихованню старших підлітків важливо враховувати статеві відмінності (О.П. Сергієнкова, 2011, О.А. Собженко, 2012).

Біологічні особливості старшого підліткового віку у значній мірі залежать від функцій ендокринної системи. Основною особливістю ендокринної перебудови у старшому підлітковому періоді є активація системи гіпоталамус – гіпофіз. Це веде до зміни гормонального статусу. Основними гормонами гіпофізу, які забезпечують ріст і розвиток у старшому підлітковому періоді, є гормони його передньої долі. Гормон росту відповідає за розвиток і зростання тканин тіла. Він стимулює жировідкладення, активізує біосинтез білка, підсилює процес обміну. Саме з цим пов'язаний максимальний стрибок зросту у старших підлітків. З іншим гормоном гіпофізу – стимулятором вироблення гормонів кори наднирників – пов'язані важливі фізіологічні функції інтенсивно зростаючого організму. Вироблені під його дією речовини впливають на зростання кісткової і м'язової тканин, на пристосувальні реакції організму до стресового впливу. У старшому підлітковому віці це, у значній мірі, забезпечує біологічні основи засвоєння знань, життєвих навиків (Ю.І. Агрієв, 2014).

Імунна система визначає адаптаційні, пристосувальні реакції, які забезпечують стійкість організму до зовнішніх впливів. Формування імунної системи – це процес, який залежить від спадкового впливу факторів зовнішнього середовища. Існує п'ять критичних періодів розвитку імунної системи, п'ятий із них як раз і співпадає з старшим підлітковим віком.

Обмін речовин у старшокласників залишається більш інтенсивним у порівнянні з дорослими, але стає менш інтенсивним, ніж у ранньому віці. Потреба у харчуванні (на 1 кг маси тіла) більша, ніж у дорослих. У зв'язку з підсиленням ростом збільшується потреба у білковій їжі.

Діяльність серця та судин у старшокласників також мають свої особливості, у значній мірі пов'язані зі зміною гормонального статусу і нервової системи. Частота серцевих скорочень (ЧСС) складає у середньому 70-75 ударів за хвилину, збільшується товщина стінок, об'єм і маса серця,

особливо лівого шлуночка. Темпи росту і розвитку серця не однакові у юнаків і дівчат. Змінюється рівень артеріального і венозного тиску, ритм серцевих скорочень. Один із важливих показників стану серцево судинної системи – артеріальний тиск (АТ). Рівень АТ залежить від віку, статі, показників фізичного розвитку, спадковості, національності, кліматичних і географічних факторів, гігієнічних умов і способу життя. Початок статевого дозрівання супроводжується підвищенням АТ. Така фізіологічна реакція спрямована для підтримки організму на оптимальному рівні під час швидкого збільшення довжини і маси тіла (М.М. Безруких, 2013).

У старшокласників відбувається інтенсивний розвиток грудної клітки, дихальних м'язів і ріст легенів. Дихання стає глибоким і рівномірним. Встановлюється статеві різниця типу дихання (у юнаків – черевне, у дівчат – грудне). Інтенсивна перебудова органів дихання повинна забезпечувати організм киснем, недостача якого особливо відчувається під час інтенсивного фізичного навантаження.

У учнів старшого шкільного віку завершується розвиток системи травлення. До 17 років – шлунок, слинні залози і стравохід стають такими ж, як і у дорослої людини. Старшим підліткам властиве посилене виділення шлункового соку і підвищена евакуаційна активність шлунку. Такі особливості створюють передумови для формування різних порушень функцій шлунку. Секреторна функція підшлункової залози у старших підлітків також посилюється. До кінця старшого підліткового періоду закінчується дозрівання жовчевидільної системи, у той час як її моторна функція нестабільна: вона може підвищуватися чи знижуватися. Особливістю функції залоз стравохідної системи її висока чутливість під час тривалої емоційної і фізичної напруги, порушенні режиму харчування, праці і відпочинку (Ю.В. Корягіна, 2014,).

У старшокласників спостерігається інтенсивне збільшення довжини тіла на 9-10 см, а до 16 років – на 7-8 см. Темп збільшення довжини тіла уповільнюється до 17-18 років. Особливо інтенсивно ростуть кістки нижніх і

верхніх кінцівок, випереджаючи ріст кісток тулуба. Ріст кісток грудної клітки відстає від загального росту тіла, тому старший підліток виглядає таким «непропорційним» – з довгими руками і ногами. У період статевого дозрівання спостерігаються високі темпи збільшення м'язової маси. Співвідношення маси м'язів і маси тіла складає 30 %. До 18 років маса м'язів збільшується до 40 % і більше. У зв'язку із збільшенням м'язової маси, збільшується і м'язова сила. Ріст і сила окремих м'язів йдуть з різною швидкістю. На їх розвиток впливають функції, які вони виконують, наприклад, швидше ростуть м'язи, функціонально більш завантажені. М'язи, які працюють з невеликим навантаженням, але з великою амплітудою скорочення, краще ростуть у довжину. М'язи, які виконують роботу силового характеру, краще збільшуються у поперечному розмірі (М.К. Сапронов, 2014).

Характерною рисою цього віку є допитливість, здатність до міркування, прагнення до пізнання, старший підліток жадібно прагне оволодіти як можна більшою кількістю знань, при цьому не звертаючи належної уваги на їх систематичність. Старші підлітки направляють розумову діяльність на ту сферу, яка більш всього їх захоплює.

Цей вік характеризується емоційною нестійкістю і різкими коливаннями настрою (від екзальтації до депресії). Найбільш бурхливі реакції виникають при спробі ущемити самолюбство (Р. Тайсон, 2015). Для старшокласників характерна полярність психіки:

- цілеспрямованість, наполегливість, імпульсивність і нестійкість;
- підвищена самовпевненість і вразливість;
- потреба в спілкуванні і бажання усамітнитися;
- розбещеність в поведінці і сором'язливість;
- романтизм є сусідом з цинізмом і обачністю;
- ніжність і ласкавість може уживатися з жорстокістю.

Психологічні особливості старшого підліткового віку отримали назву «підліткового комплексу», який включає:

- чутливість до оцінки сторонніми своєї зовнішності у поєднанні з крайньою самовпевненістю і думками відносно тих, хто їх оточує;
- уважність, яка деколи уживається з вражаючою черствістю;
- хворобливу сором'язливість у поєднанні з розбещеністю, бажанням бути визнаним і оціненим іншими;
- показну незалежність;
- боротьбу з авторитетами, загальноприйнятими правилами і поширеними ідеалами – з обожнюванням випадкових кумирів, а фантазування з сухим мудруванням (Л.Ф. Обухова, 2013).

Суть «підліткового комплексу» у властивих цьому віку і певних психологічних особливостях поведінкової моделі та специфічних підліткових поведінкових реакціях на дії довкілля (Т.П. Яхно, 2012).

Важливим етапом соціально-фізіологічного дозрівання старшокласників є процес формування самосвідомості. У його основі лежить здібність людини відрізнити себе від своєї життєдіяльності, усвідомлене відношення до своїх потреб і здібностей, поглядів, переживань і думок.

У старших підлітків суб'єктивний Я-образ складається більшою мірою від думки тих, що оточують. Обов'язковим компонентом самосвідомості є самооцінка. Часто у старших підлітків самооцінка неадекватна: вона або має схильність до підвищення, або самооцінка значно занижена.

Особливості формування особистості у юнаків і дівчат різні за своїми проявами в інтелектуальному та емоційному плані. У юнаків яскравіше виражена здібність до абстрагування, значно ширшим є коло інтересів, але поряд з цим, вони безпомічні в реальних життєвих ситуаціях. У дівчат - вище розвинена словесно-мовна діяльність, здібність до співчуття і переживання. Вони чутливіші до критики своєї зовнішності, ніж до критичних оцінок своїх інтелектуальних здібностей (Ю.І. Агрієв, М.О. Дмитрієва, Д.К. Колеснікова, 2014).

Старший підліток прагне до самостійності, але в проблемних життєвих ситуаціях він прагне не брати на себе відповідальність за рішення, що

приймаються, і чекає допомоги з боку дорослих.

Провідною діяльністю в цьому віці є комунікативність. Спілкуючись в першу чергу зі своїми однолітками старший підліток отримує необхідні знання про життя. Дуже важливою для старшого підлітка є думка про нього групи, до якої він належить. Сам факт приналежності до певної групи додає йому додаткову впевненість в собі. Положення старшого підлітка в групі, ті якості, яких він набуває в колективі істотним чином впливають на його поведінкові мотиви. Ізольованість старшого підлітка від групи, може викликати фрустрацію і бути чинником підвищеної тривожності (Т.В. Дуткевич, 2012).

У сучасній західній науковій літературі широкого поширення набула концепція Еріка Еріксона, 2010, про кризу ідентичності як головну особливість старшого підліткового віку (під ідентичністю розуміється визначення себе як особи, як індивідуальності). Еріксон називає цю кризу «Ідентифікація або плутанина ролей». Старший підліток активно «приміряє» на себе різні соціальні ролі, визначає вимоги, можливості і права, властиві кожному новому образу. Безумовно, в ролевому віялі присутні і негативні об'єкти, саме існування яких може провокувати конфліктні ситуації.

Психологічно перехідний вік дуже суперечливий, для нього характерні диспропорції рівнів і темпів розвитку. Підліткове «відчуття дорослості» – це, головним чином, новий рівень його домагань, передчасне положення, якого старший підліток фактично не досягнув. Для старшого підлітка дуже важливо, щоб його дорослість була відмічена тими, хто його оточує, щоб форма його поведінки не була дитячою. Цінність роботи для старшого підлітка визначається її дорослістю, а виникаючі уявлення про норми поведінки провокують до обговорення поведінки дорослих, зазвичай вельми не упереджено, звідси і типові вікові конфлікти.

Паралельно фізіологічним і соціальним змінам відбувається також зміна пізнавальних (когнітивних) здібностей старших підлітків. Когнітивні зміни в юності характеризуються розвитком мислення на рівні формальних операцій.

Цей тип мислення необхідний для абстрактного мислення, не прив'язаного до конкретних умов зовнішнього середовища, що існують на даний момент. Унаслідок зростання пізнавальних умінь, таких, як поточний самоконтроль і саморегуляція, старші підлітки можуть розмірковувати про свої власні розумові процеси і про мислення інших людей. Прибічники інформаційного підходу до розвитку, з якими ми погоджуємось, стверджують, що старші підлітки набувають пізнавальних умінь, які, у свою чергу, впливають на ефективність їх пізнавальних стратегій і розвиток комунікативних здібностей (З.О. Зиньковська, 2014).

У міру вдосконалення і розширення когнітивних здібностей старших підлітків вміст їх мислення також стає ширшим і складнішим. Крім того, поява цих здібностей призводить до того, що старші підлітки набувають схильності до самоаналізу і самокритики, що сприяє появі у них нової форми егоцентризму. У цей період деяким старшим підліткам здається, що вони постійно виступають перед уявною аудиторією, а деякі вірять, що їх повсякденне життя прямує якимсь персональним міфом або сценарієм, що позитивним чином впливає на розвиток їх здатності висловлюватись. Впродовж юності підлітковий егоцентризм зазвичай йде на спад, оскільки в цьому віці юнаки і дівчата починають усвідомлювати, що вони не знаходяться в центрі уваги всього світу.

Здатність міркувати на високому моральному рівні також пов'язана з вдосконаленням пізнавальних і комунікативних здібностей. Старші підлітки при винесенні думок про етичність вчинків частіше, ніж молодші підлітки, користуються конвенціональними аргументами або самостійно обраними етичними принципами. Проте, моральні міркування більш високого рівня не завжди ведуть їх до відповідної моральної поведінки і формування культури мовлення (О.П. Ілларіонов, 2015).

Згідно теорії розвитку особистості (теорія Піаже Ж.), ознакою когнітивних змін у старшого підлітка є розвиток мислення на рівні формальних операцій. Цей новий вигляд інтелектуальної обробки даних

носить абстрактний, умоглядний характер «тут і зараз». Мислення на рівні формальних операцій включає роздуми про можливості, а також порівняння реальності з тими подіями, які могли б статися або не статися. Тоді як дітям молодшого та середнього шкільного віку набагато зручніше мати справу з конкретними емпіричними фактами, старші підлітки проявляють все більш велику схильність відноситися до всього, як просто до одного з варіантів можливого.

Цей вік важливий тим, що проєкція родинних взаємин і установок служать старшому підліткові орієнтиром в повсякденному житті і міжособистісних контактах. В сім'ях, де старший підліток обділений увагою дорослих, де немає довірчих взаємин - формується відчуття ворожості до всього навколишнього світу. Враховуючи непросту соціально-економічну ситуацію в українському суспільстві, її нестабільність і невпевненість у завтрашньому дні, у переважної більшості дорослого населення підвищений фон тривожності, на жаль, стає нормою. Діти, які більш тонко відчують атмосферу оточення, не можуть не прийняти це як природний стан. Як результат, у даний час агресивна поведінка старших підлітків є проблемою, яка хвилює і батьків, і вчителів. Адже психологічна атмосфера в дитячому колективі часто залежить від дітей, агресивніших за інших, від тих, що їх оточують (І.С. Кон, 2011).

Дослідник Ерік Еріксон (2010) в своїх дослідженнях по-різному трактує агресію і агресивність: як вроджену реакцію людини для «захисту займаної території», як прагнення до панування, реакцію особи на ворожу людині навколишню дійсність. Дуже широкого поширення набули теорії, які зв'язують між собою агресію і фрустрацію. Проте не можна розглядати агресивність лише як негативне явище. Слід пам'ятати про те, що вона може закономірно зростати на тлі підвищення активності старшого підлітка в процесі його активного розвитку.

Соціальна ситуація як умова розвитку і буття старшого підлітка принципово відрізняється від соціальної ситуації у дитинстві не стільки

зовнішніми обставинами, скільки внутрішніми причинами. Старший підліток продовжує жити в сім'ї, вчитися в школі, він оточений здебільшого тими ж однолітками. Але сама соціальна ситуація трансформується в його свідомості в зовсім нові ціннісні орієнтації – старший підліток починає інтенсивно рефлексувати відносно себе, інших, суспільства. Сім'я, школа, однолітки як своєрідні транслятори соціального досвіду, набувають для нього нових значень і сенсу (С.Д. Максименко, 2013).

Отже, старший підлітковий вік є закономірним етапом розвитку організму, він суттєво відрізняється від інших етапів життя людини. У цей період змінюється психіка та поведінка дитини. Важливою особливістю старшого підліткового періоду є можливість повноцінної свідомої і активної участі у суспільному житті.

Значне місце в інтересах і житті старшого підлітка займає фізична культура і спорт, але навчально-виховна робота зі старшими підлітками набуває досить важкого характеру. Потрібна велика педагогічна майстерність викладача, яка повинна бути направлена на зниження і стримання збудженості старших підлітків та на виховання у них гальмівних процесів. Старший підлітковий етап розвитку є важливим періодом підготовки школярів до майбутнього, значне місце в якому має відігравати фізичне виховання.

1.4. Особливості формування мотивації старшокласників до самостійних занять фізичною культурою і спортом

У теперішній час, однією з найважливіших умов результативності фізичного виховання школярів є їхнє ставлення до занять фізичним вихованням у школі, а також важливим похідним компонентом з цього є ставлення до активних систематичних самостійних фізкультурно-оздоровчих занять. Саме за цією ознакою А.І. Беров (2015) поділяє учнів на групи: з позитивним ставленням; з байдужим ставленням; з негативним ставленням.

Найвищих результатів досягають учні з позитивним ставленням до самостійних занять фізичним вихованням. Але для формування такого ставлення необхідна відповідна мотивація навчальної діяльності.

В основі навчального мотиву лежить усвідомлення учнями значення матеріалу, що вивчається, для успіху засвоєння предмету, для власного фізичного розвитку і здоров'я, для подальшого життя та праці (Т.Ю. Круцевич, 2004).

У фізичній культурі учнів старшого шкільного віку існує низка невирішених проблем. Однією з них є зниження інтересу до самостійних занять фізичним вихованням, а також питання його активізації через сучасні новітні технології. Дослідження можливостей використання різних видів самостійної фізкультурної діяльності нечисленні, тому актуальним залишається вивчення процесу їх впровадження в систему фізичного виховання та впливу на формування мотивації старшокласників (О.Ф. Артющенко, 2012).

Мотиваційна сфера є змінною та має свої особливості: вікові, динамічні та змістовні, які в свою чергу зумовлені деякими природними та соціальними факторами.

Наприклад, в дослідженні А.В. Віндюка (2002) для успішного навчання і закріплення навичок самостійного виконання фізичних вправ на уроках фізичної культури з учнями 7 років були виділені та апробовані такі види самостійної роботи:

- самостійне виконання правил техніки безпеки (з першого уроку правила повідомлялись дітям у доступній формі. На наступних уроках діти самостійно відповідали учителю на запитання по правилам техніки безпеки);
- інструктивна діяльність учнів;
- самооцінка та оцінювання виконаної вправи партнером;
- самострахування та взаємодопомога;
- допомога в організації і суддівстві рухливих ігор і змагань;

- виконання домашніх завдань з фізичної культури.

Мотивація являє собою сукупність фактів, аргументів та доказів, що переконують учня у значимості для нього фізичних вправ, що ним освоюються (Г.В. Безверхня, 2004).

Головним засобом мотивації навчальної роботи старшокласника є його мотивування та відчутні стимули. Якщо учні внутрішньо приймають мотивуючі докази, то навчальний матеріал набуває для них особистісного значення. В цьому випадку навчальна мета збігається з навчальним мотивом учня, а його репродуктивні навчальні дії переходять в свідому навчальну діяльність (О.П. Ілларіонов, 2015).

Мотивація не є наслідком тільки таких індивідуальних характеристик як особливості, потреби, інтереси або цілі, чи тільки таких ситуаційних факторів як стиль діяльності вчителя. До засобів мотивування пред'являється ціла низка загальних вимог, а саме: бути наочними; лаконічними і доказовими; орієнтуватись на рівень розвитку учнів; враховувати їх інтереси та статеві особливості (І.В. Лисак, 2013).

Необхідною умовою формування інтересу у старшокласників до активних систематичних самостійних занять фізичним вихованням є надання учням необхідних знань і можливість проявляти самостійність та ініціативу. Чим більш активні методи навчання, тим легше зацікавити учнів. Цікавою для юнацтва є та робота, котра вимагає постійного напруження, натомість легкий матеріал не викликає інтересу. Проте трудність навчального матеріалу призводить до підвищення інтересу лише тоді, коли ця трудність є посиленою і можна її подолати. У іншому випадку інтерес до неї швидко згасає (Є.Є. Франків, 2012).

Виникнення інтересу до самостійних занять фізичним вихованням пов'язане з новизною навчального матеріалу. Вони відзначають, що саме інтерес до активних самостійних занять фізичним вихованням – один із складних процесів формування мотиваційної сфери. Успішна реалізація

мотивів і цілей викликає у школярів натхнення успіхом, бажанням продовжувати заняття за власною ініціативою (Т.П. Норенко, 2015).

Одним із шляхів підвищення ефективності системи фізкультурного виховання, і в цілому фізкультурно-оздоровчої діяльності старшокласників, є формування повноцінної мотивації до активних систематичних самостійних занять фізичним вихованням.

Первинні мотиви, які спонукають учнів до самостійних занять фізичним вихованням, часто не мають соціальної значимості. Вони викликані особистими, побутовими причинами.

Вивчивчаючи первинні мотиви, поступово трансформуючи їх в соціально значимі, пробуджуючи активність учнів, спрямовану на досягнення навчальної мети, необхідно виховувати прагнення учнів до самовдосконалення (Є.О. Федоренко, 2012).

Проблема формування мотивації та розвитку інтересу до самостійного виконання фізичних вправ досить складна. Неможливо виділити окремий мотив або сформувати його незалежно від інших. Залучення якомога більшої кількості потреб підвищує загальний рівень мотиваційної діяльності (В.В. Захожий, 2011). Мотивація навчально-пізнавальної діяльності старшокласників є складним структурним утворенням, що має таке значення:

1. Виступає як фактор формування й розвитку особистості.
2. Здійснює загальний стимулюючий вплив на процес мислення, стає джерелом інтелектуальної активності.
3. Мобілізує творчі сили на пошук і рішення пізнавальних завдань, позитивно впливає на якість знань, їх глибину та систематизацію, прагнення до самостійної роботи.
4. Має діагностичне значення, є показником розвитку багатьох важливих рис особистості: цілеспрямованості, усвідомленості, широти та стійкості пізнавальних інтересів.

Оцінюючи наявність і прояв окремих елементів та порівнюючи їх у різних осіб, можна дати оцінку сформованості й глибини інтересу. Під час

оцінки слід мати на увазі, що всім учням подобається спорт, тому необхідно враховувати не тільки значущість самостійних занять фізичним вихованням для старшокласників, а й особистісний зміст. Останній знаходить реальне втілення в активно-дійовому ставленні.

Процес формування інтересу до самостійних занять фізичними вправами складається з трьох етапів:

1. Створення умов для появи пізнавального інтересу, що сприяють виникненню потреби в цих знаннях.
2. Формування позитивного ставлення до предмета діяльності, надання можливості пережити успіх, радість від продуктивної діяльності.
3. Організація діяльності, в умовах якої формується справжній пізнавальний інтерес (В.В. Захожий, 2011).

Потрібно відзначити, що виникнення пізнавального інтересу можливе на певному рівні засвоєння спеціальних знань та умінь. Вищий рівень пізнавальної мотивації характерний для старшокласників, які володіють доступними для них узагальненими способами розумової роботи. Пізнавальні інтереси як активатор пізнавальної діяльності реалізується лише тоді, коли вони трансформуються у свідомості людини в конкретну пізнавальну мету діяльності. Подальше розгортання пізнавальної потреби у сфері свідомості приводить до перетворення мети на пізнавальну програму, яка має чіткі параметри діяльності, спрямованої на задоволення пізнавальної потреби. Саме тому в самій структурі освітньої потреби доцільно бачити весь комплекс специфічних культурно-спортивних потреб, які задовольняються в процесі діяльності школяра, залученого до проведення та участі у самостійних фізкультурно-масових заходах (М.М. Саїнчук, 2012).

Установлено, що найпоширенішими засобами стимулювання інтересу до активності старшокласників у процесі самостійного фізичного виховання є різні форми заохочень. А в свою чергу формування мотивації включає всі види заохочень: мотиви, потреби, намагання, інтереси, цілі, ідеали, установки.

Заохочення полягають у позитивній оцінці навчальної діяльності та поведінки учнів і спрямовані на те, щоб викликати у школярів бажання подальших досягнень, активності і зацікавленості (О.П. Ілларіонов, 2015). Проте слід зазначити, що заохочення позитивно впливає лише тоді, коли воно є адекватним, публічним і своєчасним та за умови дотримання наступних правил:

- заохочувати учнів лише за досягнення, які є результатом їх власної праці;
- за одне досягнення слід заохочувати не більше одного разу;
- хвалити потрібно діяльність, розум та здібності;
- заохочення повинно бути диференційованим, залежно від конкретних обставин та індивідуальних особливостей старшокласника;
- заохочення має бути справедливим і обґрунтованим.

Важливим залишається той факт, що розвиток відповідальності за свій власний стан безпосередньо пов'язаний із системою цінностей старшокласника. Старшокласник буде більш відповідальним, якщо предмет відповідальності матиме для нього особистісний сенс та цінність.

Сформована у старшокласника така цінність, як «мати високий рівень фізичного стану» визначає ступінь прояву ним активності, регулює його дії та вчинки, які в свою чергу покращують власний фізичний стан.

Основними мотивами, які спонукають старшокласників до активних систематичних самостійних занять фізичним вихованням є покращення здоров'я (67%), спілкування та активний відпочинок (56%), суспільна думка (батьків та ровесників) (50%), а також покращення їх фізичного розвитку (47%) та розвиток фізичних якостей (44%) (П.В. Симонов, 2014).

Найважливішою причиною виконання старшокласником фізичних вправ є покращення свого здоров'я. Те що, більшість школярів усвідомлює залежність між рівнем здоров'я і виконанням самостійних спеціальних заходів, є позитивний фактор, який потрібно використовувати.

Покращення старшокласниками рівня свого здоров'я відноситься до первинних потреб, задоволення яких є сильним мотивом для прояву ними активності, завдяки якій ці потреби задовольняються. Формування потреби до виконання самостійних фізкультурно-оздоровчих заходів є одним із завдань процесу фізичного виховання, оскільки забезпечує постійне виконання старшокласниками фізичних вправ (П.В. Симонов, 2014).

Спонуканням до виконання самостійних заходів, є суспільна думка. Суспільна думка виступає своєрідною нормою у діяльності підлітків. Важливе значення, на думку старшокласників, має схвалення їхньої поведінки батьками, вчителями, ровесниками. Результати проведених досліджень свідчать, що найбільше значення для підлітка має думка ровесників. Підлітку важливо бути прийнятим саме в цьому середовищі, утримувати в ньому престиж і авторитет (О.А. Собженко, 2012).

Проте не слід ігнорувати і такі мотиви учнів, як прагнення самоствердитись та самореалізуватись при виконанні обов'язків, бажання сподобатись протилежній статі, отримання позитивних емоцій від виконання обов'язку. Задоволення цих потреб призводить до набуття особистісного сенсу та значущості власної поведінки.

Визначається необхідність організації самостійних занять фізичним вихованням старшокласників з урахуванням особистісної орієнтації, вибору засобів, методів і форм самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності, яка оптимально відповідала б вимогам навчальної, суспільної і побутової сфер життєдіяльності саме даної особи (О.О. Власюк, 2006).

1.5. Теоретико – методичні основи організації самостійних занять фізичним вихованням учнів старшого шкільного віку

На сьогодні велике значення має формування у школярів прагнення до фізичного самовдосконалення. Потрібно не тільки залучати учнів до спеціально організованої рухової активності, але і активно впроваджувати фізичну культуру і спорт в побут школярів. Залучення дітей в школі до

самостійного використання фізичної культури – це одна з гострих соціально-педагогічних проблем. У школі, окрім фізичної культури, немає такого предмета, який міг би так наочно показати учням особливості свого організму, навчити методам загартування, фізичної підготовки. І тому, здоров'я і навчання учнів взаємозв'язані і взаємообумовлені. Чим міцнішим здоров'я учня, тим продуктивніше його навчання, інакше кінцева мета навчання втрачає справжній сенс і цінність (В.М. Горпиніч, 2015).

Для того, щоб учні успішно адаптувалися до умов навчання в школі, зберегли і зміцнили здоров'я за час навчання, потрібні здоровий спосіб життя і регулярна оптимальна рухова активність. Досвід роботи шкіл показує, що не завжди вчитель звертає на це належну увагу. В результаті багато випускників шкіл після виходу з-під опіки педагогів, перестають активно займатися фізичними вправами, що негативно позначається на їх здоров'ї і фізичній підготовленості (М.В. Дутчак, 2010, Л.В. Смуригіна, 2014).

Залучення школярів до фізичної культури – важливий фактор у процесі формування здорового способу життя. Разом з широким розвитком і подальшим вдосконаленням організованих форм заняття фізичною культурою, вирішальне значення мають самостійні заняття фізичними вправами. Сучасні складні умови життя диктують більш високі вимоги до біологічних і соціальних можливостей людини. Усебічний розвиток фізичних здібностей людей за допомогою організованої рухової активності (фізичного тренування) допомагає зосередити усі внутрішні ресурси організму на досягненні поставленої мети, підвищує роботоздатність, зміцнює здоров'я (О.А. Томенко, 2012).

Кращою організаційно-методичною формою занять фізичними вправами визначається секційна. Однак за її допомогою можна охопити не більше 25% школярів. Залучення школяра до систематичних занять фізичними вправами залежить, насамперед, від оточуючого середовища – батьків, друзів, школи, суспільства та від їхнього ставлення до фізичного виховання і спорту. Серед безлічі факторів, які впливають на ставлення оточуючих і суспільства до цієї

проблеми, впливають на формування індивідуального підходу до занять, вирішальну роль відіграють соціально-економічні умови і, насамперед, життєвий рівень населення, житлові умови, наявність в країні і у даній місцевості спортивної бази, кадрів, необхідного інвентаря, а також структура розподілу вільного часу дитини (Н.В. Ковальова, 2013).

На відміну від організованих, самостійні заняття позбавлені постійного спостереження педагогів, які використовують свій досвід і можливості інструментальних методів обстеження для своєчасної корекції величини навантаження на занятті і запобігання перевантажень організму. Тому такі заняття повинні ґрунтуватись на реакції організму на фізичні навантаження (Г.В. Глоба, 2007).

Однією з складних проблем є визначення змісту програми навчання самостійним заняттям. В загальнопедагогічних дисциплінах особлива увага приділяється аналізу сукупності дій та операцій, здійснення яких в конкретних умовах дозволяє ефективно реалізувати мету в тій або іншій діяльності. Серед них суттєве значення мають самостійний контроль і оцінка, програмування власних дій, самостійне прийняття рішень у відповідальних ситуаціях. Безумовно, перелічені фактори необхідно врахувати для організації ефективного навчання самостійній діяльності (В.В. Ігнатенко, 2015).

Важливе практичне значення мають диференційовані навчальні завдання, підібрані з урахуванням рівня пізнавальних здібностей школярів, знайомство дітей з історією навчального предмету, демонстрація застосування придбаних знань і навичок у житті та показ результатів їх практичного використання (Н.Є. Пангелова, 2010).

Підготовка учнів до самостійного зайняття повинна розпочинатися з чіткого надання знань школярам про мету і завдання конкретного самостійного заняття, поступового озброєння знаннями про систему самостійних тренувань, прищеплювання необхідних технічних і організаційних навичок. Спочатку слід дати школярам знання, необхідні для

самостійного виконання конкретних вправ, переконати старшокласників в значущості, важливості і корисності цього заняття. Потім необхідно довести до учнів знання про сам процес організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності (L. Kjenniksen, 2010).

Формування відповідних умінь і навичок для самостійних занять фізичними вправами старшокласників неможливе без вирішення взаємопов'язаних завдань:

- оцінки вихідного стану фізичного розвитку й здоров'я на підставі об'єктивних і суб'єктивних показників;
- актуалізації даного питання особистістю, усвідомленням потреби бути здоровим;
- стабілізації мотивації до систематичних самостійних занять фізичним вихованням;
- формування «Я-образу» (бажаного рівня фізичної підготовленості);
- вибору адекватних засобів оздоровчої фізичної культури та оздоровлення;
- здійснення самоконтролю в процесі самостійних занять фізичними вправами;
- навчаючи думати учня при виконанні вправ, самостійно підбирати вправи, підбирати навантаження, що відповідають віку, статі та фізичному розвитку (В.В. Захожий, 2011).

Самостійне зайняття може включати різний зміст: виконання вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, виконання елементів техніки рухових навичок, повторення, вдосконалення навичок і умінь.

Формування самостійності розпочинається із завдання школяру стежити за правильністю виконання вправ. Контроль над амплітудою і швидкістю своїх рухів є важливим умінням, без якого неможливе ефективне самостійне заняття (В.Л. Гусєв, 2013). Починаючи роботу в цьому напрямі, не потрібно захоплюватися і поглиблюватися в теорію і роз'яснення значення цих понять. Для учнів важливі саме ужиткові, тобто методичні і практичні знання.

Систематичний і постійний контроль над виконанням заданих вправ є найважливішим компонентом успішної роботи по навчанню учнів умінню займатися самостійно.

У старшокласників основна робота з фізичного виховання проводиться в школі. Без необхідних знань, інтересу, мотиву та потреби, формування повноцінного фізичного потенціалу дітей старшого шкільного віку неможливо (Ю.Є. Доукіна, 2014).

З вище викладеного можна зробити висновок, що зараз намітилось два шляхи вирішення проблеми зміцнення здоров'я старшокласників. Перший – збільшення обсягу занять фізичною культурою в режимі навчального дня за рахунок введення додаткових годин на цей предмет у школі. Другий шлях, який звичайно, не виключає перший, навчання вмінню самостійно займатися фізичними вправами у позашкільний час. Однак це чи не найбільш складна задача, але вона являється перспективною ще й тому, що сприяє розкриттю творчих можливостей учнів, оскільки потребує від них методичних знань, розуміння предмету «фізична культура», вмінь застосовувати свій досвід у конкретних умовах.

Найважливішим чинником у фізичному вихованні школярів є формування особистісного відношення до фізичного розвитку, міцності тіла, загартування та стану власного здоров'я. Ось чому дуже важливо втілювати серед школярів різноманітні форми та засоби самостійних занять фізичним вихованням (О.О. Власюк, 2006, А.А. Черняева, 2013).

Для вирішення цієї задачі як раз і необхідно обґрунтувати зміст і методику формування теоретичних знань та вмінь самостійно займатися фізичними вправами в процесі фізичного виховання, чому і присвячене наше дослідження.

Таким чином, одним із напрямів сучасної концепції фізичного виховання спрямованих на те, щоб домогтися більш високих результатів фізичної підготовленості на основі реалізації принципово нових підходів, технологій засобів впливу, є такі, де головним є не процедура

«натаскування» на руховий результат, але складна робота з формування повноцінного зацікавленого відношення до процесу самовдосконалення, створення умов для оволодіння учнями способами удосконалення своєї тілесності. Завдання полягає у тому, щоб зробити активну рухову діяльність особи більш осмисленою, цілеспрямованою, найбільшою мірою відповідною індивідуальним особливостям кожного, хто займається. Необхідно зробити акцент на елементах, які сприяють формуванню у школярів грамотного відношення до себе, свого тіла, усвідомлення мотиваційної сфери щодо необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя і фізичного удосконалення (О.А. Собженко, 2012).

На жаль, на сьогодні усе ще бракує науково обґрунтованих рекомендацій та матеріалів щодо системи організації самостійних занять старшокласників, адже саме їм належить вирішувати соціально-економічні, етичні, соціальні та інші проблеми, що хвилюють суспільство.

1.6. Інноваційні підходи до організації самостійних занять учнів старшого шкільного віку

Низький рівень здоров'я і фізичного стану учнівської молоді актуалізує проблему зміни системи освіти в галузі фізичної культури. Складність цієї трансформації полягає, насамперед, у тому, що передбачаються не окремі часткові зміни, а перетворення системного й стратегічного характеру, які розраховані на далеку перспективу. У цьому зв'язку потрібні змістовні моделі і відповідні інноваційні технології (Н.В. Москаленко, 2005, М.М. Грущенко, 2016,).

Розробка і реалізація інноваційної технології активізує діяльність дослідників і практиків в аспекті пошуку найбільш ефективних форм, засобів і методів підвищення результативної діяльності. Це припускає використання новітніх досягнень науки і практики з метою виключення невиправданих витрат часу і ресурсів; прогнозування і проектування діяльності того, хто

навчає, і тих, кого навчають; використання засобів інформаційних технологій (Г.В. Глоба, 2007, Н.В. Москаленко, 2009).

При реалізації технології необхідне дотримання наступних вимог:

- сприяти оптимізації навчально-виховного процесу за допомогою використання інноваційних форм, засобів і методів організації навчально-виховного процесу;

- надавати учням можливість побудови персональної програми навчання і розвитку, що враховує повною мірою його фізичний стан, рівень розвитку фізичних якостей, мотивацію і особисті переваги;

- виступати засобом реалізації рефлексії, що спонукає школяра до самостійного формування системи знань, умінь і навичок в галузі фізичної культури й спорту (О.М. Худолій, 2013).

Широкий спектр, багатоваріантність педагогічних технологій зумовлюють необхідність їх класифікації. Найдосконалішою серед багатьох вважають класифікацію, за якою педагогічні технології згруповано за різноманітними системними та інструментально значущими ознаками.

Дослідник І.О. Воронов, 2007, виокремлює інноваційні технології за рівнем застосування:

- загальнопедагогічні (стосуються загальних засад освітніх процесів);
- предметні (призначені для вдосконалення викладання окремих предметів);
- локальні та модульні (передбачають часткові зміни педагогічних явищ).

Науковці Л.І. Лубишева, О.Н. Бацина, 2007, М.В Попович, Є.О Мацо, (2014) у своїй практиці використовують інноваційні технології:

1. За орієнтацією на особистісні структури: інформаційні (формування знань, умінь, навичок); операційні (формування способів розумових дій); емоційно-художні й емоційно-моральні (формування сфери естетичних і моральних відносин); технології саморозвитку (формування

самоуправляючих механізмів особистості); евристичні (розвиток творчих здібностей); прикладні (формування дієво-практичної сфери) технології.

2. За типом організації та управління пізнавальною діяльністю:

- структурно-логічні технології навчання (поетапне формулювання дидактичних завдань, вибору способу їх розв'язання, діагностики та оцінювання одержаних результатів);

- інтеграційні технології (дидактичні системи, які забезпечують інтеграцію різнопредметних знань і вмінь, різних видів діяльності на рівні інтегрованих курсів, навчальних тем, навчальних проблем та інших форм організації навчання);

- ігрові технології (ігрова форма взаємодії педагога і дітей, яка сприяє формуванню вмінь розв'язувати завдання на основі компетентного вибору альтернативних варіантів через реалізацію певного сюжету). В освітньому процесі використовують театралізовані, ділові, рольові, комп'ютерні ігри, імітаційні вправи, ігрове проектування та ін.;

- комп'ютерні технології (реалізуються в дидактичних системах комп'ютерного навчання на основі взаємодії «вчитель – комп'ютер – учень» за допомогою інформаційних, тренінгових, розвивальних, контролюючих та інших навчальних програм);

- діалогові технології (пов'язані зі створенням комунікативного середовища, розширенням простору співробітництва на суб'єкт-суб'єктному рівні: «учень – учитель», «учитель – автор», «учень – автор» та ін.);

- тренінгові технології (система діяльності щодо відпрацювання певних алгоритмів навчально-пізнавальних дій і способів розв'язання типових завдань у процесі навчання – тести, психологічні тренінги інтелектуального розвитку, розв'язання управлінських задач).

У практиці фізичної культури найбільше поширення одержали ігрові технології. Застосування багатоскладних ігрових технологій, з урахуванням особливостей навчально-виховного процесу з фізичної культури, можливо в навчальній і позанавчальній діяльності. У першому випадку - включенням

ігрових технологій у структуру традиційних видів занять і в логіку традиційних методів навчання, у другому - використанням нетрадиційних ігрових технологій. Одним з напрямків цієї діяльності було проведення різних фізкультурно-оздоровчих заходів, організованих відповідно до принципів «нових ігор», метою яких є виявлення й розкриття людських можливостей, творчого потенціалу, одержання задоволення, радості від самого процесу гри, а не від результату, розкриття комунікативних можливостей фізичної культури і спорту, а також естетичних і моральних її аспектів.

Широкого значення набула система ігрових технологій різної спрямованості, які припускають цілеспрямоване формування у школярів системи знань, умінь і навичок в галузі фізичної культури і спорту, сполучених особистісно-професійним розвитком, формуванням навичок педагогічної рефлексії, усвідомленням власної діяльності і спілкування. Використання ігрової технології дозволяє також активізувати процес оволодіння руховими діями при великому ефекті засвоєння, моделювати власну діяльність і систему відносин в ігрових умовах. Необхідною складовою ігрових технологій є рефлексивний аналіз і підведення підсумків. Відзначаючи переваги ігрових технологій, необхідно відзначити труднощі у її застосуванні, пов'язані з недостатністю формалізованих критеріїв оцінки і відсутності постійного алгоритму проведення гри, який може мінятися залежно від досліджуваної проблеми або складу учасників (О.А. Складенко, 2012).

Вищенаведене вказує на те, що необхідно застосовувати інноваційні технології в організації навчального процесу в школі, що в свою чергу активізує участь старшокласників в процесі навчання.

Сьогодні в сфері інноваційних технологій великого значення набуває також впровадження комп'ютерних технологій (КТ) у фізичне виховання дітей шкільного віку, як для діагностики здоров'я та фізичних можливостей, так і для педагогічного контролю. Зокрема, окремий інтерес викликає

використання КТ у навчанні як на уроках фізичної культури в школі так і за її межами. Оскільки сьогодні діти все більше часу проводять не у спортивних залах, бібліотеках, театрах тощо, а за комп'ютерами, тому існує можливість використовувати їх з користю у навчально-виховному процесі школярів. Практика показує, що такий підхід підвищує зацікавленість і активність учнів на заняттях та сприяє кращому засвоєнню учнями навчального матеріалу (Ю.Ю. Борисова, 2009, Н.М. Гончарова, 2009, В.О. Кашуба, 2014, О.В. Скалій, 2002, І.В. Хмельницька, 2006).

Від того, які цільові настанови й концептуальні ідеї закладені в основі програм, залежить вибір змісту навчального матеріалу та перекладу його на мову сучасних технологій і використання їх в методиці і організації навчального процесу (Т.Б. Поясок, 2014).

Впровадження КТ у навчальний процес має своєю метою:

- підвищення ефективності і якості процесу навчання;
- підвищення активності пізнавальної діяльності;
- поглиблення міжпредметних зв'язків;
- збільшення об'єму і оптимізація пошуку потрібної інформації;
- розвиток особистості учня (підготовка індивіда до комфортного життя в умовах інформаційного суспільства);
- розвиток різних видів мислення;
- розвиток комунікативних здібностей;
- формування умінь приймати оптимальне рішення або пропонувати варіанти рішення у складній ситуації;
- естетичне виховання за рахунок використання комп'ютерної графіки, технології мультимедіа;
- формування інформаційної культури, умінь здійснювати обробку інформації;
- розвиток умінь моделювати завдання або ситуацію;
- формування умінь здійснювати експериментально-дослідницьку діяльність.

На сьогодні визначено такі шляхи впровадження КТ: створення комп'ютерних підручників, навчальних посібників, методичного забезпечення дисципліни, комп'ютерних засобів контролю знань та оцінки якості засвоєння навчального матеріалу; тематичних баз даних, спрямованих на інформаційну підтримку відповідної навчальної дисципліни тощо. Серед них важливе місце належить створенню комп'ютерних засобів пошуку та опрацювання інформації – довідкових систем у формі електронних картотек, призначених для інформаційного супроводу навчального процесу. Електронні картотеки об'єднують окремі джерела інформації в один потік, є зручною формою подачі інформації і відкривають можливість для роботи з нею. Проте такі засоби інформаційного супроводу практично не використовуються. Впровадження та використання електронних картотек буде значним кроком у поліпшенні умов сприйняття інформації (D. Kirk, D. Macdonald, 2006).

Нові КТ все ширше використовуються як суспільний продукт, який забезпечує інтенсифікацію всіх сфер науково-технічного прогресу, розвиток педагогічної науки, демократизацію суспільства (Ю.С. Жарких, С.В. Лисоченко, Б.Б. Сусь, О.В. Третьак, 2012). Впровадження КТ в різні сфери інтелектуальної і практичної діяльності людини обумовлює їх широке застосування та використання у професійній діяльності тренера й вчителя фізичної культури і спорту. Однак, відзначимо, що в галузі фізичної культури і спорту КТ усе ще недостатньо використовуються. Не вистачає комп'ютерних програм, які б допомагали в наукових дослідженнях і, особливо, в навчальному процесі.

Широкі можливості у вирішенні даного питання пов'язані зі створенням і використанням прикладних програмних продуктів, які могли б автономно керувати конкретними аспектами процесу фізичного виховання учнів (В.М. Богданов, 2015, Б.М. Шяин, І.О. Омельченко, 2012).

Фізичне виховання, як і багато інших галузей соціальної сфери, досить тривалий час відставало в технологічному плані. Водночас на сьогодні тісно

переплелися між собою два напрями розвитку сучасної цивілізації: підвищення інтересу до свого здоров'я і тотальна інформатизація суспільства. Не випадково, саме оздоровчі та інформаційні технології сьогодні найбільш динамічно розвиваються. Як свідчать дані спеціальної літератури [26, 30, 90], регулярне тестування характеристик фізичного стану учнів; вибір індивідуально-оптимальних тренувальних режимів; корекція тренувальних програм на основі аналізу динаміки стану кожного учня – усі ці завдання з успіхом можуть бути вирішені сьогодні тільки на базі сучасних КТ (О.В. Скалій, 2002).

Комп'ютерні програми (КП) можна класифікувати за змістовою спрямованістю, особливостями використання та способом представлення матеріалу.

В основу класифікації КП по спрямованості покладено основне призначення даної КП, що міститься в самій назві: навчальні - для навчання; контролюючі - для контролю; інформаційні - для отримання інформації. Такий поділ, зазвичай, не абсолютний, адже практично кожна навчальна програма і контролює, і в якійсь мірі надає необхідну інформацію.

Навчальні КП поділяються на електронні підручники й електронні навчальні посібники. КП включають в себе, як правило, різні типи ілюстративного подання матеріалу: статичного типу, площинної мультиплікації у вигляді комп'ютерної відео мультиплікації, або комплексне мультимедіа (різні поєднання аудіо-, відео-, мультиплікації та ін.)

Контролюючі КП умовно можна розділити на три напрями:

- управлінські;
- контролюючі (контроль знань) ;
- контроль стану окремих систем організму.

Інформаційні КП можуть бути як вбудованими в навчальні або контролюючі програми, так і автономними. Інформаційні комп'ютерні програми можна підрозділити таким чином:

- довідково-бібліографічні;

- енциклопедичні;
- вузько-тематичні та ін.

За способом доступу програми бувають відкритими або закритими. Для власників, точніше розробників, цих програм вони, як правило, відкриті, а для користувачів можуть бути і відкритими, і закритими. Більшість КП, розроблених для освітнього процесу, можуть використовуватися і в навчальному, і в позанавчальному процесі (В.Ю. Волков, 2001).

Так, П.К. Петров (2014) запропонував класифікацію комп'ютерних програм, які використовуються у фізичній культурі й спорті:

- як засіб навчання;
- як засіб інформаційно-методичного забезпечення та управління навчально-виховним й організаційним процесом у навчальних закладах, спортивних організаціях та ін.;
- як засіб автоматизації процесу контролю, комп'ютерного тестування фізичного, розумового, функціонального й психологічного стану тих, хто займається;
- як засіб автоматизації процесів обробки результатів змагань та наукових досліджень;
- як засіб організації інтелектуального дозвілля;
- у рекламній, видавничій і підприємницькій діяльності у сфері фізичної культури й спорту;
- при організації моніторингу фізичного стану та здоров'я тих, хто займається.

На сьогодні зарубіжними та вітчизняними вченими розроблено цілу низку комп'ютерних програм (КП), пристроїв, тренажерів та ін., що активно використовується в практиці фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах.

Незважаючи на збільшення кількості спеціалізованих автоматизованих комплексів і прикладних програм, що дозволяють проводити реєстрацію і оцінку різних показників здоров'я дитини, все ж ефективних комп'ютерних

діагностично-методичних систем для організації та залучення школярів до активних систематичних самостійних занять фізичним вихованням недостатньо.

Оцінюючи сучасний етап розвитку інноваційних технологій в галузі фізичної культури констатуємо, що, не зважаючи на велику кількість напрямів їх застосування і публікацій, ці розробки часто мають одиничний характер і широко не розповсюджуються. Останніми роками виявляється інтерес до впровадження і використання автоматизованих систем у процесі фізичного виховання школярів і, зважаючи на низький рівень фізичного стану дітей, питання розробки та впровадження автоматизованої системи контролю фізичного стану залишаються надзвичайно актуальними і вимагають розв'язання на шляху модернізації сучасної системи фізичного виховання. Розвиток інноваційних технологій відкрив нові підходи до комп'ютеризації процесу фізичного виховання школярів: це автоматизація збору індивідуальних даних, аналіз результатів обстежень, консультації тощо. Але незважаючи на те, що сучасні ІТ усе ширше використовуються в системі фізичного виховання, проблема контролю за станом здоров'я школярів залишається невирішеною.

РОЗДІЛ 2

РОЗРОБКА ТА ОБҐРУНТУВАННЯ ІННОВАЦІЙНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

2.1. Розробка і обґрунтування інноваційної технології зміцнення здоров'я учнів старшого шкільного віку

Рухова активність є важливим фактором зміцнення здоров'я людей всіх вікових груп. Особливе значення має правильно організована рухова активність у шкільному віці, де відбуваються швидкі процеси росту і розвитку організму. Сучасні умови життя вимагають пошуку нових шляхів удосконалення фізичного виховання молодого покоління. Шкільне фізичне виховання повинно мати в своєму змісті можливість використання сучасних інноваційних науково-обґрунтованих методик підвищення фізичної активності учнів старшого шкільного віку, які сприятимуть підвищенню мотивації до використання самостійних фізичних вправ у повсякденному житті, а також вирішенню оздоровчих завдань фізичного виховання.

Вищевикладене підтвердили необхідність розробки інноваційної технології зміцнення здоров'я старшокласників в процесі самостійних занять фізичним вихованням, яка передбачає впровадження удосконаленого, наочно підібраного матеріалу який зацікавить учнів та викличе в них бажання самостійно займатись фізичним вихованням.

Розроблена інноваційна технологія містить сім основних складових: мету, завдання, принципи, спрямованість самостійних занять, організаційно-педагогічні умови, етапи впровадження та критерії ефективності, які пов'язані між собою та у комплексі вирішують завдання залучення старшокласників до самостійних занять фізичним вихованням (рис. 2.1).

В основу розробленої інноваційної технології покладені інформаційні та практичні підходи до формування здоров'я та здорового способу життя школярів: ознайомлення їх з різноманіттям традиційних та інноваційних

засобів і методів збереження та зміцнення здоров'я, виховання в них потреби в здоровому стилі життя.



Рис. 2.1. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я старшокласників у процесі самостійних занять фізичним вихованням

Метою інноваційної технології є залучення учнів старшого шкільного віку до самостійних занять фізичним вихованням для підвищення показників рівня здоров'я, фізичного розвитку, рівня рухової активності, формування мотивації та інтересу до фізкультурної діяльності.

Завданнями інноваційної технології є: планування раціональної організації фізкультурно-оздоровчої діяльності старшокласників у вільний час; залучення школярів до регулярних самостійних занять фізичним вихованням; підвищення рівня фізичного стану організму; формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами; формування стійких мотиваційних настанов на збереження та зміцнення здоров'я.

Розроблена інноваційна технологія ґрунтується на основних принципах фізичного виховання: регулярності; доступності; індивідуалізації; систематичності; поступовості; оздоровчої спрямованості; усвідомленості та активності; усебічного розвитку особистості; пріоритету потреб особи.

Нами визначено спрямованість самостійних занять фізичним вихованням, яка входить до інноваційної технології, і залежить від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної й функціональної підготовленості старшокласників. Можна виділити такі спрямованості:

- гігієнічна – використання засобів фізичної культури для відновлення роботоздатності й зміцнення здоров'я;
- оздоровчо-рекреативна – використання засобів фізичної культури у вільний час після навчання з метою відновлення організму й профілактики перевтоми;
- лікувальна – використання фізичних вправ, гігієнічних заходів і процедур, що гартують, у загальній системі лікувальних заходів щодо відновлення здоров'я або певних функцій організму, знижених або втрачених у результаті захворювань;
- загально-фізична – забезпечує всебічну фізичну підготовленість і підтримку її протягом тривалого періоду;
- спортивна – підвищення спортивної майстерності, участь у спортивних

змаганнях і підготовки до них, із прагненням досягнення максимального результату.

– професійно-прикладна – передбачає використання засобів фізичної культури в системі наукової діяльності, та підготовку до професійної діяльності.

Аналіз практичного досвіду, спеціальної науково-методичної літератури дозволив визначити організаційно-педагогічні умови, до яких належать:

1. Створення системи залучення учнів старшого шкільного віку до самостійних занять фізичним вихованням. Усі форми фізичного виховання об'єднуються спільною метою і завданнями. Для оптимального розв'язання всіх завдань фізичного виховання варто практикувати різні форми занять шляхом впровадження фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня, широкого залучення учнів до самостійних занять фізичним вихованням, проведення масових спортивних свят і днів здоров'я, різноманітних змагань, створюючи для цього необхідні умови. Особлива увага в самостійних заняттях повинна бути спрямована на реалізацію школярами набутих на уроках фізичного виховання в школі знань, умінь і навичок. Особливо важливо, щоб кожен учень міг проявити себе в них, незалежно від рівня своєї підготовленості.

2. Формування у старшокласників позитивного ставлення до самостійних занять фізичним вихованням. Формування позитивного ставлення до самостійних занять фізичним вихованням здійснюється на основі виховання механізмів самореалізації, самовихованням, які потрібні для становлення особистості в процесі рухової діяльності. Необхідно підвищити якість фізкультурно-оздоровчих занять через запровадження інноваційних засобів фізичного виховання, які сприяють формуванню інтересів і потреб до занять фізичною культурою. Значну роль для здійснення психолого-педагогічного впливу відводиться системі «сім'я – школа».

3. Опанування знаннями з фізичної культури та формуванню настанов на ведення здорового способу життя, навчання засобів самоконтролю та

вмінню самостійно займатися фізичними вправами. Впроваджувати самостійні заняття в побут учнів можна, якщо озброїти їх спеціальними вміннями та навичками. Треба навчати їх адекватно оцінювати результати своєї власної самостійної роботи шляхом зіставлення досягнутого результату. Отримані дані самоконтролю використовуються учнем з метою регулювання тренувальних навантажень, а також об'єктивної оцінки змін фізичного розвитку.

Отже, якщо в учнів не формується вміння використовувати отримані знання на практиці, то вони стають не чим іншим, як набором відомостей і фактів та швидко забуваються. Засвоєні знання повинні допомагати учням опанувати вправи, досягати потрібного рівня розвитку фізичних якостей і підготовленості, стати опорою у самостійних заняттях.

При розробці інноваційної технології зміцнення здоров'я старшокласників у процесі самостійних занять фізичним вихованням основна увага була приділена таким аспектам: урахуванню мотиваційних пріоритетів школярів; інтересу до визначених видів рухової активності, що підвищують емоційний стан; використанню різних видів рухової активності.

Розроблена нами інноваційна технологія зміцнення здоров'я школярів включає в себе три етапи впровадження (табл. 2.1.).

Протягом підготовчого етапу школярам було запропоновано відвідувати факультативні заняття з фізичної культури з метою: формування в учнів знань, умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами; позитивного ставлення до самостійних занять фізичними вправами; планування раціональної організації фізкультурно-оздоровчої діяльності старшокласників у вільний час; формування стійких мотиваційних настанов на збереження та зміцнення здоров'я; забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання; забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості навчального процесу; розвитку творчих здібностей учнів; активізації мислення учнів.

Таблиця 2.1

Етапи впровадження інноваційної технології

Етап	Завдання
Підготовчий	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формування стійкого інтересу, позитивного ставлення та потреби в систематичних самостійних заняттях фізичним вихованням. 2. Ознайомлення школярів з традиційними та інноваційними засобами організації дозвілля та елементами здорового способу життя. 3. Планування самостійних занять фізичним вихованням, враховуючи індивідуальні показники фізичного стану школярів. 4. Ознайомлення з правилами техніки безпеки.
Основний	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формування позитивного ставлення, стійкого інтересу та потреби в систематичних самостійних заняттях фізичним вихованням. 2. Сприяння покращенню фізичного здоров'я в процесі самостійних занять. 3. Підвищення рівня рухової активності. 4. Сприяння раціональній організації дозвілля школярів.
Заключний (результативний)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення уміння планувати самостійні фізкультурно-оздоровчі заняття. 2. Підтримання на належному рівні показників фізичного стану організму. 3. Підтримання належного рівня рухової активності.

Факультативні заняття було організовано у таких формах: консультації, лекції, бесіди, дидактичні ігри з технологіями комп'ютерного програмування.

Нами був запропонований навчальний матеріал до факультативних занять за напрямками: «Організація самостійних занять фізичними вправами», «Види і характеристика самостійних занять фізичним вихованням», «Вплив самостійних занять фізичним вихованням на організм школярів», «Здоров'я та його компоненти», «Основи здорового способу життя», «Нетрадиційні методи оздоровлення», «Характеристика фізичного розвитку, фізичної підготовленості та рухової активності», «Правила гігієни та санітарії під час самостійних занять фізичним вихованням», «Основи самоконтролю під час самостійних занять фізичним вихованням», «Правила

безпеки під час самостійних занять», «Гігієна тіла, одягу, спортивної форми», «Режим дня»; та популярні види рухової активності: «Оздоровчий біг», «Аквафітнес», «Роуп-скіпінг», «Оздоровче плавання», «Кросфіт», «Їзда на велосипеді», «Базова (класична) аеробіка», «Йога», «Атлетична гімнастика», «Пілатес», «Фітбол-аеробіка» та ін.

Орієнтовна схема проведення факультативних занять для школярів представлена у додатку А.

Для опанування теоретичними знанням нами використовувались комп'ютерні технології навчання. Комп'ютеризоване навчання дозволяє контролювати навчальну діяльність учня з високою точністю й об'єктивністю, здійснюючи постійний зворотний зв'язок. І тому, щоб не згас інтерес до навчання, щоб розвивати пізнавальну активність, збуджувати бажання до самостійного, свідомого пошуку інформації, ми проводили факультативні заняття з використанням комп'ютерних технологій.

Комп'ютеризоване навчання має ряд переваг:

- учнями краще сприймається й легше запам'ятовується навчальний матеріал;
- економно використовується навчальний час;
- забезпечується індивідуалізація навчання, визначення глибини й послідовності засвоєння, темпу роботи;
- відбувається реєстрація даних про учня;
- проходить збір та обробка статичних даних про індивідуальну навчальну діяльність учнів;
- скорочується обсяг роботи, що стомлює учня;
- використання різних аудіовізуальних засобів навчання (графіків, звуку) для мотивації навчання, наочного та динамічного подання матеріалу;
- адаптація існуючих навчальних матеріалів до комп'ютеризованих умов навчання;
- створення комфортного середовища навчання;
- впровадження експериментальних досліджень;

- активізація навчальної діяльності учня;
- забезпечення інтенсифікації навчання та підвищення рівня мотивації;
- активізується формування самооцінки учнів та створення умов для самостійної роботи.

Комп'ютерні технології несуть в собі тип інформації, зрозумілий школярам, що формує в них пізнавальну активність, інтерес до навчання. Школяру, з його наочно-образним мисленням зрозуміло лише те, що можна одночасно розглянути, почути, заподіяти або оцінити дію об'єкта. Комп'ютерні технології дозволяють представити навчальний і розвиваючий матеріал як систему яскравих опорних образів, наповнених інформацією в алгоритмічному порядку, однак діти краще запам'ятовують побачене, ніж почуте. Можливості комп'ютера дозволяють збільшити обсяг пропонованого для ознайомлення матеріалу, при цьому значно зростає інтерес учнів до знань, підвищується рівень пізнавальних можливостей.

Освоюючи комп'ютерні технології, школярі активні. За рахунок високої динаміки ефективно проходить засвоєння матеріалу, тренується пам'ять, розвивається пізнавальна активність, уява і творчі здібності.

Завдяки використанню комп'ютерних технологій досягається мета навчання – виховання особистості, яка здатна розвиватися в умовах сучасного суспільства.

В процесі факультативних занять нами використовувалися дидактичні ігри.

Дидактична гра – це гра, спрямована на формування у школяра потреби в знаннях, активного інтересу до того, що може стати їх новим джерелом удосконалення пізнавальних умінь і навичок. Дидактичні ігри пов'язані насамперед з двома особливостями навчання: проблемністю та засвоєнням навчальної інформації через дію. Проблемність реалізується через самостійне розв'язання школярем поставленої проблеми (завдання) за недостатності необхідних знань, коли він змушений самостійно опанувати новий зміст або знаходити нові зв'язки між уже засвоєними відомостями. Дидактичні

ігри, ігрові заняття і прийоми підвищують ефективність сприймання учнями навчального матеріалу, урізноманітнюють їхню навчальну діяльність, вносять у неї елемент цікавості. Дидактичні ігри є важливим засобом навчання, виховання і розвитку школярів.

Саме тому, для того щоб дидактичні ігри стимулювали різнобічну діяльність, розвивали пізнавальну активність і задовольняли інтереси учнів старшого шкільного віку, ми об'єднали їх з технологіями комп'ютерного програмування Scratch-програмами.

Scratch (скретч) – це візуальне об'єктно-орієнтоване середовище комп'ютерного програмування, початковий рівень програмування якого такий простий і доступний, що Scratch розглядається в якості засобу навчання школярів. Основними компонентами скретч-програми є об'єкти-спрайти. Спрайт складається з графічного представлення - набору кадрів і сценарію-скрипта. Для редагування кадрів спрайту в скретч вбудований графічний редактор (англ., Paint Editor). Мова скретч (як і зміст) оперує числами, текстовими рядками, логічними значеннями, а також списками, що грають роль динамічних масивів.

Вперше використання скретч-програм запропоновано (С. Пейпертом, 2001). Ним охарактеризовано, що комп'ютери і комп'ютерні мережі дозволяють отримувати доступ до нових об'єктів, створювати і грати з набагато більшим числом штучних елементів. За допомогою цих нових навчальних елементів учні можуть конструювати нові твори і об'єкти. Вони можуть проводити дослідження цих нових об'єктів і описувати їх поведінку. В результаті виконання простих команд може виникати складна модель, в якій взаємодіятимуть безліч елементів, наділених різними властивостями. Запропоновані технології комп'ютерного програмування засновані на логіці навчання, відповідно до якої навчальна діяльність організована за принципом: стимул (S), реакція (K), закріплення (P).

Проведення на факультативних заняттях дидактичних ігор з використанням Scratch-програм передбачає відмінність від звичної логіки

навчального процесу: не від теорії до практики, а від формування нового досвіду до його теоретичного осмислення через використання.

Використання Scratch-програм дає наступні переваги:

1. Scratch-програми дозволяють інтенсифікувати процес розуміння, засвоєння і творчого використання знань при вирішенні практичних завдань.
2. Scratch-програми мають практичний дизайн, що допомагає привернути увагу і утримувати її на достатньо довгий період часу.
3. Scratch-програми сприяють не лише навчанню в комп'ютерній сфері. Вони також сприяють розвитку творчого, образного і логічного мислення.
4. Scratch-програми мають простий інтерфейс, який дозволяє легко орієнтуватися в середовищі комп'ютерного програмування.

Протягом експерименту були розроблені і проведені дидактичні ігри з технологіями комп'ютерного програмування (Scratch-програми) наприкінці кожного факультативного заняття: «Вікторина», «Увага», «Вежа», «Головоломка», «Естафета», «Міні-презентації», «Контроль», «Скеля ідей», «Ринг», «Здоров'я». Кожна дидактична гра з Scratch-програмами включала обов'язкові складові компоненти – це об'єкти-спрайти: «інструкції», «списки», «інформацію до роздумів», «розважальний об'єкт», «пояснення», «аргументацію», «презентацію», «інфографіку», «рейтинг та порівняння», функції яких розкриті на рисунку 2.2.

Під час проведення факультативних занять із застосуванням дидактичних ігор зі scratch-програмами, ми використовували об'єкт-інструкції, коли потрібно передати школярам досить великий обсяг нової і не дуже простої інформації. Цей об'єкт ми використовували для того, щоб донести інформацію з організації самостійних занять одночасно до великої кількості школярів в умовах гри, коли учні не мають базових знань з певної теми, а інструкції пояснювали, як правильно підібрати спосіб виконання певного завдання.

Об'єкт-список ми використовували для об'єднання порад, методів та ідей з певної тематики. Вони дуже подобаються учням, оскільки їх легко

читати і переглядати. Об'єкт-список є впорядкованим: у ньому містяться пункти і підпункти, що відображають основні ідеї представленої інформації. За допомогою об'єктів-списків ми представляли інформацію стосовно цілей, завдань і організації самостійних занять за обраними видами рухової активності.

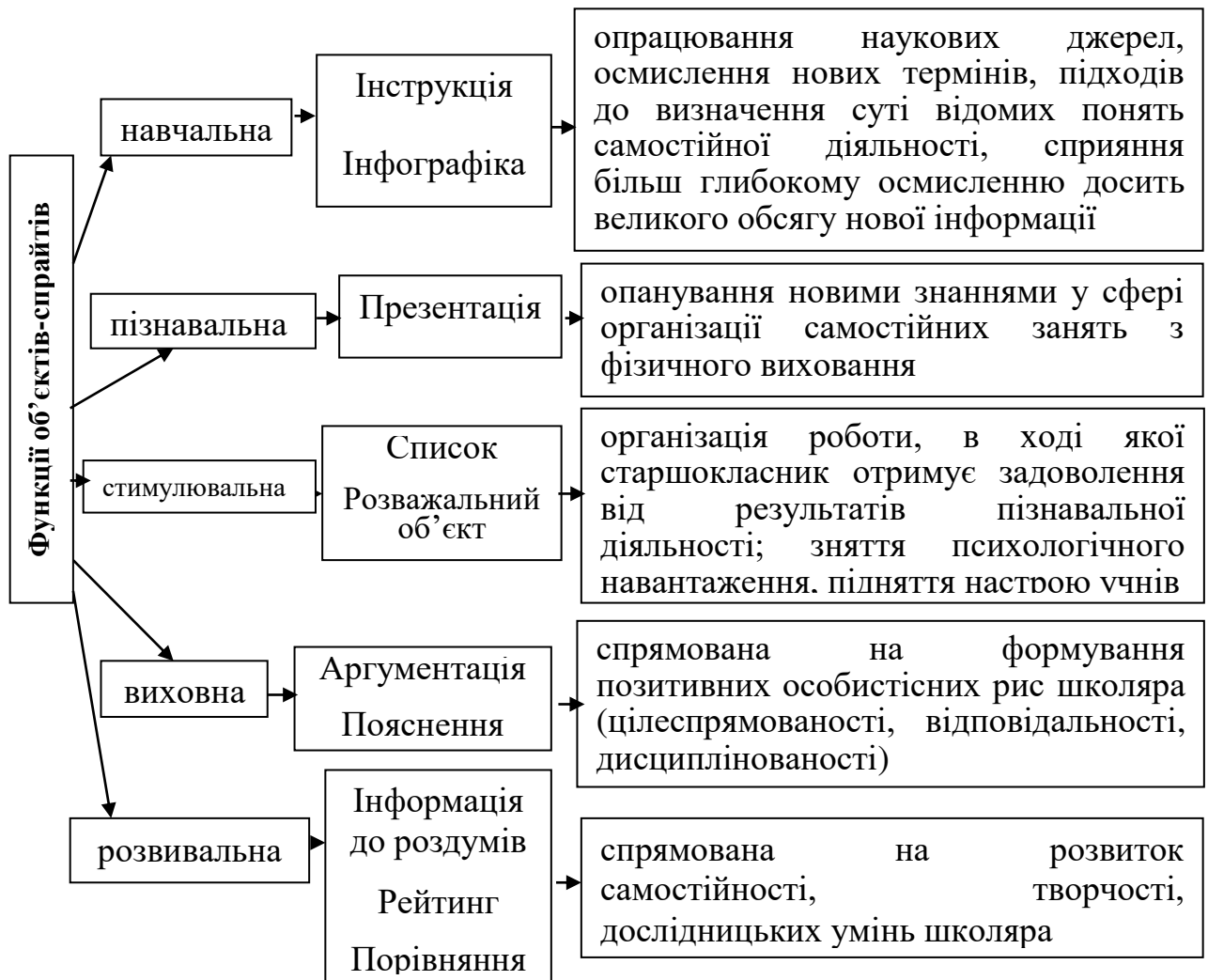


Рис. 2.2 Функції об'єктів-спрайтів

В роботі зі школярами нами був застосований такий об'єкт, як інформація до роздумів, основне завдання якого – спонукати учнів до активних роздумів. Об'єкт інформації до роздумів призначений для того, щоб вирішувати завдання і обирати найбільш доцільні рішення. Неможливо підготувати інформацію до роздумів спонтанно, як правило, вона є результатом ретельних досліджень і роздумів з певного питання.

Розважальний об'єкт ми використовували для того, щоб підняти настрій школярам, представляючи інформацію у різних карикатурах, ескізах, та

жартівливих формах. Це неабияк зацікавлює учнів, піднімає їм настрій та робить невелику перерву для відпочинку, що дозволяє їм знову сконцентруватись для сприйняття нової інформації.

Об'єкти аргументації та пояснення роз'яснюють значущість представленої інформації. Застосовуючи дидактичні ігри з об'єктами поясненнями, школярам надається можливість для розкриття особливості конкретної інформації, методу або дослідження, а з об'єктом аргументацією наводити та представляти докази щодо певної точки зору.

Для більш ретельного засвоєння наочного матеріалу нами запропоновано оригінальну модифікацію мультимедійних презентацій. Під час їх проведення особлива увага була присвячена тому, щоб передати школярам інформацію щодо організації самостійних занять. Мультимедійні презентації були успішно застосовані при демонстрації найбільш популярних видів рухової активності серед учнів старшого шкільного віку до самостійних занять фізичним вихованням (оздоровче плавання, кросфіт, роуп-скіпінг, атлетична гімнастика, оздоровчий біг, базова (класична) аеробіка, йога, їзда на велосипеді, фітбол-аеробіка), щоб постійно підтримувати інтерес школярів.

Мультимедійні презентації – це зручний і ефективний спосіб представлення інформації за допомогою комп'ютерних програм. Вони поєднують в собі динаміку, звук і зображення, тобто ті чинники, які найбільш довго утримують увагу школяра. Одночасний вплив на два найголовніших органу сприйняття (слух і зір) дозволяє досягти набагато більшого ефекту та полегшити процес сприйняття і запам'ятовування інформації.

Об'єкт-інфографіка. Інфографіка – це наочний спосіб представлення інформації за допомогою тексту і зображень. В поєднанні з дидактичною грою, навіть найскладніші наукові терміни стають доступними для розуміння. Тому ми використовували цей спосіб для полегшення сприйняття

школярами нових термінів, понятійних скорочень, наукових визначень, статистичних даних, наочних порад та хронологічної інформації.

В роботі зі школярами ми застосовували дидактичні ігри з об'єктами – рейтинг та порівняння. Пості, порівнюючи інформацію або види однієї категорії, завжди викликають бурхливий ажіотаж. Саме тому ми використовували ці методи для підтримки стійкої уваги школярів, особливо наводячи приклади з констатацією фактів щодо організації, проведення самостійних занять фізичним вихованням та найбільш популярних видів самостійних занять з інших країн.

У дидактичних іграх з технологіями комп'ютерного програмування (Scratch-програмами) школярі були поставлені в такі умови, коли необхідне і неминуче їх активне спілкування одне з одним, адже виконання завдання можливе тільки через узгодження різних думок і позицій, тобто шляхом вироблення спільного підходу до проблеми, що спонукало учнів творчо освоювати досліджуваний матеріал.

Кожна дидактична гра з технологіями комп'ютерного програмування (Scratch-програмами) була зорієнтована на досягнення певної мети, що полягає у формуванні в процесі гри у школярів конкретних умінь і навичок, а також щоб повторити, уточнити, закріпити набуті знання в галузі фізичної культури і спорту та уявлення щодо організації самостійних занять з фізичного виховання з метою підвищення показників фізичного стану організму.

Дидактичні ігри з технологіями комп'ютерного програмування (Scratch-програмами) розробляли відповідно до вікової групи школярів, враховуючи пізнавальний зміст, ступінь складності ігрових завдань і дій. Якщо в учнів згасав інтерес до ігор, то ми ініціювали спільне вигадкування нових ігрових завдань та ускладнення правил гри. Розроблені ігри можливо використовувати як в індивідуальній роботі з учнями (школяр проходить їх самостійно, у своєму темпі, за персональним комп'ютером, використовуючи маніпулятор «мишу»), так і у груповій (гра може бути виведена на

електронну дошку за допомогою мультимедійного проектору, замість «миші» використовується указка).

Розроблені дидактичні ігри з технологіями комп'ютерного програмування (Scratch-програмами) передбачають: аналіз навчальних цілей, знань і вмінь, які школярі можуть отримати під час проходження гри; можливостей розвитку мислення (аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення, класифікація, систематизація тощо); доцільність та доступність поданої інформації (кольорові гамми, чіткість зображення, стилістичність виразності тексту), її пізнавальна спрямованість; необхідність виконання учнями різноманітних дій з урахуванням особливостей кожного ігрового завдання; можливість здійснення перевірки засвоєння матеріалу.

Пізнавальний зміст дидактичних ігор з технологіями комп'ютерного програмування (Scratch-програмами) виявлявся в ігрових завданнях та ігрових діях, а дидактична мета була прихована в ігровому завданні, яка ставала непомітною для школяра, тому засвоєння пізнавального змісту відбувалося не навмисне, а під час цікавих ігрових дій (приховування і пошуку, загадування і відгадування, елементів змагання у досягненні ігрового результату тощо).

Основним стимулом у старшокласників до виконання дидактичних завдань було бажання досягти ігрової мети – виграти. Саме це спонукало їх до розумової активності, якої вимагають умови і правила гри. Так, у старшокласників на основі ігрових інтересів виникають і розвиваються інтелектуальні здібності.

Зміст дидактичних ігор з технологіями комп'ютерного програмування (Scratch-програм), що використовувались зі старшокласниками на факультативних заняттях представлений у таблиці 2.2 та у додатку Б.

Структура дидактичних ігор з технологіями комп'ютерного програмування (Scratch-програмами) складалася з чотирьох елементів:

1. Дидактичні та ігрові завдання. Кожна дидактична гра зі Scratch-програмами має специфічне дидактичне (навчальне) завдання, що відрізняє її

від іншої. Наявність дидактичного завдання (або кількох) підкреслює спрямованість навчального змісту гри на пізнавальну діяльність учнів.

2. Правила гри. Правила кожної дидактичної гри зі Scratch-програмами обумовлені її змістом та ігровим задумом, вони визначають характер і способи ігрових дій школярів. У дидактичній грі зі Scratch-програмами дотримання правил є критерієм правильності ігрових дій, їх оцінки.

3. Ігрові дії. Основним сюжетом дидактичної гри з Scratch-програмами є ігрові дії. У ігрових діях і правилах школярі реалізовували свої ігрові задуми. Без підпорядкованих певним правилам дій гра неможлива.

Зміст дидактичних ігор з технологіями комп'ютерного програмування (Scratch-програмами)

№ з/п	Назва дидактичної гри	Об'єкти-спрайти scratch-програм	Тема	Мета	Завдання
1	2	3	4	5	6
1.	«Вікторина»	Аргументація	Здоров'я та компоненти здоров'я. Дотримання здорового способу життя	Формування у школярів знань щодо компонентів власного здоров'я та дотримання здорового способу життя	Дидактична комп'ютерна гра на основі навчального матеріалу, у якій школяру необхідно пройти розчленовану на десять складових епізодів-завдань стосовно здоров'я та здорового способу життя.
2.	«Увага»	Інструкції	Раціональна рухова активність	Формування у школярів вміння дотримуватись раціонального рухового режиму	Дидактична комп'ютерна гра розроблена на основі навчального матеріалу з різними ступенями складності у вигляді презентації, які необхідно пройти, подолавши різноманітні перешкоди у вигляді навмисних помилок.
3.	«Вежа»	Рейтинг Порівняння	Раціональне харчування	Формування у школярів вміння дотримуватись правильного режиму та складу харчування	Дидактична комп'ютерна гра розроблена на основі навчального матеріалу, яка поділяється на рівні і щоб пройти певний рівень школяру необхідно виконати певне завдання наприклад: розрахувати, порівняти, скласти або визначити, раціон харчування.

1	2	3	4	5	6
4.	«Голово-ломка»	Аргументація	Особиста гігієна	Формування у школярів навичок особистої гігієни	Дидактична комп'ютерна гра розроблена для розвитку пізнавальної сфери, яка складається з різноманітних завдань-головоломок стосовно особистої гігієни, які повинен розв'язати учень.
5.	«Естафета»	Презентація Порівняння Аргументація	Організація, види, характеристика самостійних занять фізичним вихованням	Формування у школярів навичок до організації самостійних занять з фізичного виховання	Дидактична комп'ютерна гра, за якою учасники розподіляються на групи і передивившись попередньо презентації щодо організації самостійних занять фізичним вихованням, доповнюють необхідну інформацію у завданнях (на швидкість). Гра проводиться у вигляді естафети.
6.	«Міні презентації»	Презентації Пояснення Порівняння Аргументація	Складання комплексів самостійних занять за різними видами рухової активності	Формування у школярів вміння складати комплекси самостійних занять по різних видах рухової активності	Дидактична гра, у якій учням необхідно скласти комплекси самостійних занять з фізичного виховання. Учні поділяються на групи, обмінюються своїми ідеями, роблять міні-презентації та обмінюються своїми ідеями та аргументами з усіма.
7.	«Контроль»	Інфографіка Інформація до роздумів	Контроль та самоконтроль за станом організму при виконанні фізичних вправ	Формування у школярів уміння здійснювати контроль та самоконтроль за станом організму під час самостійних занять	Учням потрібно розкрити елементи контролю та самоконтролю під час самостійних занять, наочно продемонструвати контроль показників реакції організму на фізичне навантаження.

1	2	3	4	5	6
8.	«Склея ідей»	Пояснення Аргументація Список	Вплив самостійних занять фізичним вихованням на організм школярів	Формування у школярів вміння відстоювати свою позицію, обґрунтовувати свій вибір, вислуховувати думки інших учасників	Дидактична комп'ютерна гра, у якій школярам необхідно пройти тест- завдання, використовуючи власні знання з попередньо прослуханих лекцій щодо впливу самостійних занять фізичним виховання на організм людини, потім пояснити свою думку, обґрунтувати власний вибір.
9.	«Ринг»	Список Розважальний об'єкт Інформація до роздумів Інфографіка	Організація самостійних занять фізичним вихованням	Контроль засвоєння матеріалу, формування у школярів вміння працювати у команді	Дидактична комп'ютерна гра, у якій учні поділяються на команди, для кожної команди підготовлені комп'ютерні завдання у вигляді головоломок, контрольних питань. Перемагає та команда, яка найшвидше розв'яже всі завдання.
10.	«Здоров'я»	Інструкції Розважальний об'єкт Інформація до роздумів Інфографіка	Здоров'я та компоненти здоров'я. Дотримання здорового способу життя	Контроль засвоєння матеріалу, формування у школярів вміння працювати у команді	Дидактична комп'ютерна гра, у якій учасники поділяються на команди, та обирають правильні відповіді у вигляді пазлу. Перемагає команда, яка найшвидше зібрала весь пазл та під час проходження гри отримала менше помилок.

Завдяки ігровим діям і правилам дидактичні ігри з Scratch-програмами, що використовувались на заняттях, сприяли розвитку довільної уваги, формуванню передумов для глибокого оволодіння змістом передбаченого матеріалу.

4. Результат гри. Результатом дидактичних ігор з Scratch-програмами був їх фінал: відгадування загадок, головоломок, ігрових завдань, виявлення кмітливості є результатом гри і сприймалося учнями як досягнення.

Ігровий задум, ігрові дії та правила тісно пов'язані між собою: задум визначав характер ігрових дій, а дотримання правил допомагало в їх здійсненні та розв'язанні ігрового завдання. Відсутність, ігнорування хоча б одного з цих елементів унеможлиблювало гру.

Ефективність дидактичних ігор з технологіями комп'ютерного програмування (Scratch-програмами) обумовлена наступними характерними ознаками:

- 1) моделювання ситуацій навчально-виховного характеру та прийняття навчально-педагогічних рішень;
- 2) подолання труднощів, перешкод, психологічних бар'єрів;
- 3) розвиток ініціативи, наполегливості, творчого підходу, уяви;
- 4) розподіл ролей між учасниками гри; різноманітність рольових цілей при виробленні рішення; багатоальтернативність рішень;
- 5) взаємодія учасників гри, які виконують ті чи інші ролі; наявність спільної мети учасників гри;
- 6) наявність системи індивідуального чи групового оцінювання діяльності учасників гри.

Специфіка роботи з учнями старшого шкільного віку передбачала врахування їх індивідуальних особливостей та пошуку найбільш цікавих форм подачі теоретичного матеріалу для формування мотивації до самостійних занять фізичною культурою. Тому нами було розроблено веб-

сайт, основна мета якого спрямована на: формування інтересу до самостійної діяльності школярів; збереження стану здоров'я; підтримку високого рівня фізичної й розумової роботоздатності (Додаток В). Режим доступу: heals-diary.herokuapp.com.

Визначальними особливостями розробленого веб-сайту для учнів 10-11-х класів, є: надання практичних рекомендацій щодо застосування різних видів фізкультурно-оздоровчих програм, які обираються учнями відповідно їхніх мотиваційних пріоритетів та інтересів; надання рекомендацій щодо дозування оптимальних фізичних навантажень відповідно до рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичного здоров'я школярів; надання інформації про засоби розвитку фізичних якостей; онлайн-реєстрація, тестування та автоматизований контроль за індивідуальними показниками фізичного стану, рухової активності та калорійності харчування на добу учнів.

Програму розроблено в інтегрованому середовищі розробки IntelliJ Idea. Вона застосовується у вигляді скороченої за функціональністю версією «Community Edition» і повнофункціональною версією «Ultimate Edition», мовою програмування JavaScript та Ruby (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Системні вимоги до веб-сайту

Системні вимоги	Необхідні параметри
Операційна система	неважлива
Сервер	WebRick
Бібліотеки для сервера	Ruby on rails etc
Процесор	від Pentium (r) II 333 МГц
Оперативна пам'ять	64 Мб RAM
Вільне місце на диску	20 Мб
Периферійні прилади	Клавіатура і миша

JavaScript прототипно-орієнтована сценарна мова програмування, яка є реалізацією мови EcmaScript (стандарт Ecma-262). Javascript ми використовували як вбудовану мову для програмного доступу до об'єктів додатків. Найбільш широке її вживання використовували в браузерах як мову для сценаріїв додавання інтерактивності веб-сторінкам.

Даний веб-сайт дозволяє користувачам заходити з будь-якого комп'ютера та будь-якого пристрою і може містити в переліку наступні браузери, переважно це мають бути (рис. 2.3.):

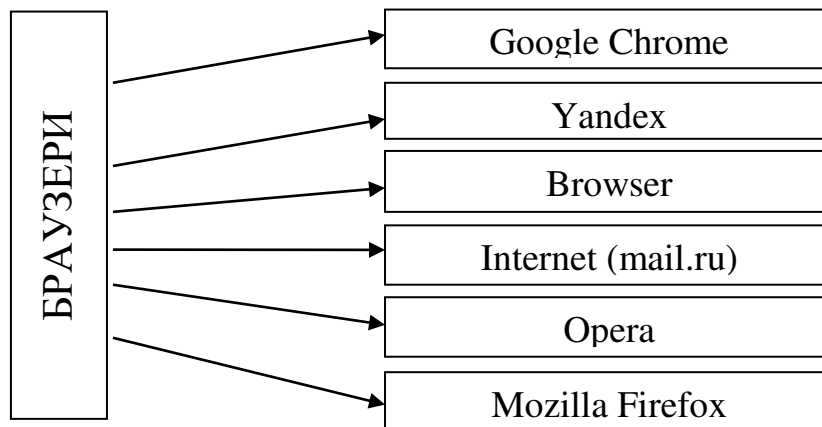


Рис. 2.3. Використовувані браузери

Для запуску та авторизації програми було застосовано наступні компоненти на сервері для обробки, збереження і накопичення інформації (рис. 2.4).

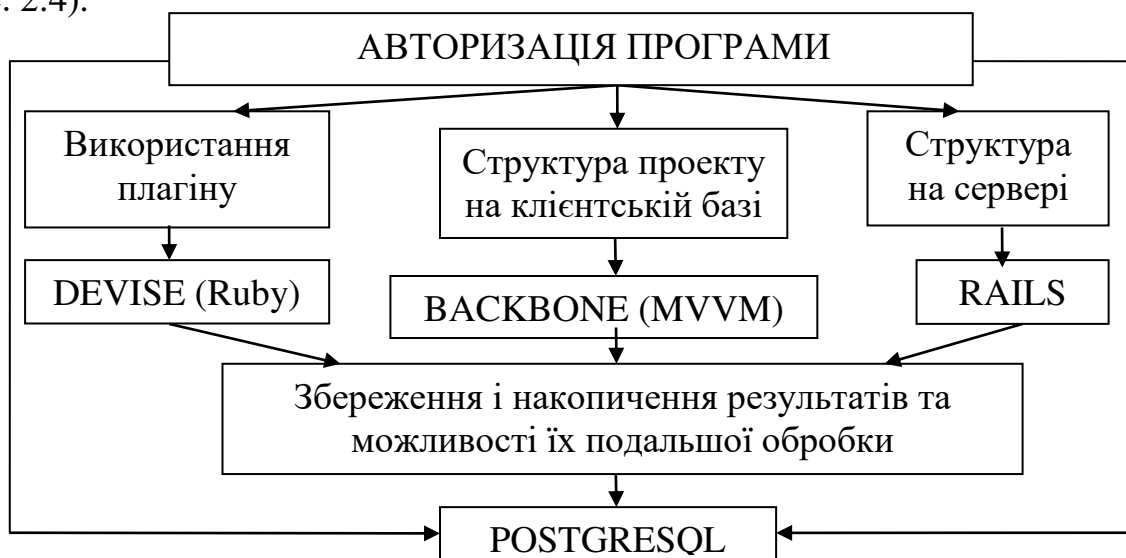


Рис. 2.4. Структура програми

Website (веб-сайт) дає можливість:

1. Обраховувати, визначати і систематизувати індивідуальні показники фізичного розвитку, соматичного здоров'я, фізичної підготовленості, рівня рухової активності та калорійності харчування на добу, порівнювати фактичні показники з попередніми і нормативними.
2. Здійснювати статистичний аналіз отриманих показників.
3. Знайомитися з методикою тестування показників.
4. Використовувати інформаційні розділи: антропометричні стандарти фізичного розвитку; оціночні таблиці за індексом маси тіла та життєвим індексом; оцінка плечового індексу і оцінка постави; оціночні таблиці фізичної підготовленості; оціночні таблиці стану здоров'я (за методикою Г.Л. Апанасенка); оціночні таблиці щодо калорійності харчування; оцінка рухової активності за допомогою Фремінгемської методики.
5. Знайомити користувачів з роботою та функціями веб-сайту.

Розроблений веб-сайт має інтегровану структуру і містить 6 розділів «Особисті дані», «Мій фізичний стан», «Рекомендації», «Варто знати», «Орієнтовні програми самостійних занять» та «Щоденник самоконтролю». Кожен із цих розділів має певну мету і може використовуватися незалежно від інших (рис. 2.5).

Розділ «*Особисті дані*». Мета: обробка та зберігання всіх відомостей про учня: прізвище, ім'я та по-батькові, вік, стать, школа, клас. Ці дані вводяться при реєстрації школяра на сайті.

Розділ «*Мій фізичний стан*». Мета: зберігання та обробка індивідуальних даних, необхідних для визначення рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості, соматичного здоров'я, рівня рухової активності та калорійності харчування на добу учня (Додатки Г, Д.1-5.).

Цей розділ складається з підрозділів:

■ «*Фізичний розвиток*» - куди входять антропометричні дані (довжини тіла, маси тіла, окружність грудної клітки, ЖЄЛ), індекс маси тіла,

життєвий індекс, плечовий індекс і оцінка постави.

■ *«Фізична підготовленість»* - у цьому підрозділі наведений перелік тестів з фізичної культури, за якими можна дізнатися рівень фізичної підготовленості. Запропоновано вісім рухових тестів для визначення рівня розвитку основних фізичних якостей а саме:

- сила – згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів, піднімання тулубу в сід за 60 с, кількість разів; підтягування (кількість разів) юнаки - у висі; дівчата - у висі лежачи;

- динамічна (швидкісна) сила – стрибок у довжину з місця (см);

- швидкість – човниковий біг 4×9 м (с); біг 100 м (с);

- витривалість – рівномірний біг 1500 м (хв, с);

- гнучкість – нахил тулуба вперед з положення сидячи (см).

■ *«Фізичне здоров'я»* - який включає в себе методику оцінки рівня соматичного здоров'я (за методикою Г.Л. Апанасенка). Він містить в собі рядки, в які запропоновано ввести свої показники, після чого програма сама розраховує бали та видасть показник рівня соматичного здоров'я.

■ *«Рухова активність»* - у цей підрозділ входить оцінка рухової активності учня за допомогою Фремінгемської методики. Учніві запропонована карта реєстрації рухової активності, де потрібно ввести прізвище, ім'я та по-батькові, день тижня, дату, масу тіла та довжину тіла.

Карта має довільну форму, але вибір режиму запрограмований у переліку діяльності. Після введення діяльності та часу виконання, програма розраховує рівень рухової активності за добу.

■ *«Визначення та розрахунок калорійності харчування на добу»* - цей підрозділ включає такі складові:

- «визначення добової калорійності їжі» - визначення власної норми калорійності харчування школяра залежно від віку, маси тіла, довжини тіла, статі та рухової активності; розрахунок ккал на добу проводиться за допомогою формули Міффіна-Сан Жеора.



2.5. Схеми website (веб-сайту)

Підрозділ містить рядки, які необхідно заповнити, після чого алгоритм веб-сайту автоматично розраховує добову норму калорій та показник основного обміну;

- «визначення спожитих школярем калорій за добу» - визначення і автоматичний розрахунок кількості білків, жирів, вуглеводів, спожитих школярем протягом дня.

Розділ «*Мій фізичний стан*» також включає в себе інформацію щодо правильного визначення параметрів своїх вікових стандартів та норм фізичного розвитку, які запропоновані на веб-сайті. Містить такі підрозділи:

- «Антропометричні стандарти фізичного розвитку юнаків та дівчат».
- «Оцінка індексу маси тіла».
- «Оцінка життєвого індексу».
- «Оцінка плечового індексу і оцінка постави».
- «Оцінка соматичного здоров'я (за методикою Г.Л. Апанасенка)».
- «Оцінка рухової активності учня за допомогою Фремінгемської методики».
- «Оцінка фізичної підготовленості».
- «Норми калорійності харчування на добу».

Розділ «*Рекомендації*». Мета: надання інформації щодо організації самостійних занять з фізичного виховання на основі отриманих даних рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості, соматичного здоров'я, рівня рухової активності, кількості необхідних та спожитих калорій за добу учням старшого шкільного віку (табл. 2.4).

Розділ «*Варто знати*». Цей розділ інформаційного характеру. Мета: надання інформації щодо організації самостійних занять фізичним вихованням. Містить такі підрозділи: «Самостійні заняття та їх характеристика», «Структура самостійного тренувального заняття», «Методика самостійних занять», «Форми самостійних занять», «Характеристика інтенсивності фізичного навантаження в самостійних заняттях фізичним вихованням», «Види самостійних занять», «Здоровий

спосіб життя», «Профілактика травматизму».

Таблиця 2.4.

Структура розділу «Рекомендації»

Підрозділи розділу «Рекомендації»	Види тестування	Зміст рекомендацій
Фізичний розвиток	Оцінка фізичного розвитку: - за антропометричними даними; - за життєвим індексом; - за індексом маси тіла; - за плечовим індексом та постави	Надання рекомендацій залежно від фізичного розвитку школяра
Соматичне здоров'я	Оцінка рівня соматичного здоров'я (за методикою Г.Л. Апанасенка)	Дозування фізичних навантажень залежно від рівня соматичного здоров'я
Фізична підготовленість	Оцінка рівня фізичної підготовленості	Дозування фізичних навантажень залежно від рівня фізичної підготовленості
Рухова активність	Оцінка рівня рухової активності за Фремінгемською методикою	Гігієнічні норми добової рухової активності
Калорійність харчування	Оцінка кількості калорій спожитих за добу	Норми калорійності харчування, спожитих, на добу залежно від довжини та маси тіла

Розділ «Орієнтовні програми самостійних занять». Мета: надання орієнтовної інформації щодо організації самостійних занять з фізичного виховання по видам фізкультурно-оздоровчих занять. Структура розділу містить:

1. Комплекси загальнорозвивальних вправ: комплекс ЗРВ для м'язів рук; комплекс ЗРВ для м'язів ніг; комплекс ЗРВ (в упорах, сідах, лежачи); комплекс ЗРВ з гімнастичною палицею; комплекс ЗРВ з гантелями; комплекс ЗРВ зі скакалкою; комплекс ЗРВ з обручем; комплекс ЗРВ з набивним м'ячем; комплекс ЗРВ на гімнастичній стінці.

2. Програми самостійних видів фізкультурно-оздоровчих занять: Майка і Стефанії Морріс (футбол-аеробіка), В.А. Погасія (атлетична

гімнастика), С. Розенцвейга (оздоровчий біг), О.А. Матюшонка (аквафітнес), Е. Бокка (роуп-скіпінг), Йозефа Пілатеса (пілатес), А.Б. Максименка (йога), М.М. Булатової, К.П. Сахновського (оздоровче плавання), К. Купера (їзда на велосипеді), Т.С. Лисицької, Л.В. Сідньової (базова (класична) аеробіка) та інші, які відповідають віковим особливостям школярів. У запропонованих програмах передбачено планування фізичних навантажень в залежності від рівнів фізичної підготовленості школярів.

3. Відеоролики за видами фізкультурно-оздоровчих занять.

Розділ *«Щоденник самоконтролю»*. Мета: зберігання інформації за показниками самоконтролю фізичного стану школяра (самопочуття, настрої, програми тренувань та ін.). Цей розділ має вигляд щоденника, який немає суворо регламентованої форми заповнення (Додаток Е).

Контроль за ефективністю використання засобів і методів для самостійних занять фізичним вихованням та відповідних навантажень здійснювався за допомогою електронних баз даних фізичного стану зареєстрованих на сайті учнів.

Використання веб-сайту надає можливість:

- визначити ефективність залучення школярів до самостійних занять фізичним вихованням;
- визначити динаміку покращення показників власного фізичного розвитку школярів;
- автоматизувати обробку інформації щодо зареєстрованих на веб-сайті школярів.

Першим кроком при використанні веб-сайту є реєстрація учня, а саме, введення в базу даних програми відомості щодо свого прізвища, ім'я, та по-батькові, віку, статі, школи та класу де навчається. Всі дані заносяться в розділ «Особисті дані». Програма дає можливість зберігати в пам'яті необмежену кількість накопиченої інформації протягом багатьох років, вносити корективи та аналізувати її.

Для формування особистої фізичної культури школяру треба знати і

враховувати особливості власного фізичного стану. Розвиток школяра супроводжується змінами в організмі, що мають кількісні та якісні показники росту та розвитку і залежать від біологічних і соціальних чинників. Саме за допомогою цих даних школяр зможе самостійно скласти для себе програму самостійних занять фізичним вихованням.

Для визначення фізичного розвитку учням треба виміряти довжину та масу тіла, окружність грудної клітки, життєву ємність легенів. Після тестування отримані дані потрібно занести до бази даних веб-сайту, розділ «Мій фізичний стан». Одразу після їх введення алгоритм сайту визначає рівні фізичного розвитку учнів і автоматично розраховує з отриманих даних рівні фізичного розвитку за індексом маси тіла та життєвого індексу. Для визначення плечового індексу учням пропонується виміряти плечову дугу (см) та ширину плечей (см) і занести дані до програми, а вона автоматично визначить особливості правильної постави. З методикою визначення показників фізичного розвитку, індексу маси тіла, життєвого індексу, плечового індексу учень може ознайомитись в оціночному блоці, де зазначено всі критерії та параметри тестування.

Для визначення фізичного (соматичного) здоров'я в розділі «Мій фізичний стан» учневі треба ввести в підрозділ «Фізичне здоров'я» дані довжини та маси тіла, життєвої ємності легенів, показники артеріального тиску (систоличного), динамометрії кисті (сильнішої руки), ЧСС (за 1 хв.) та відновлення ЧСС (хв.) після 20 присідань. Алгоритм сайту автоматично розраховує дані та видасть на екран рівні соматичного здоров'я, а також зберігає всі отриманні данні в підрозділі «Архів даних».

За допомогою веб-сайту можна визначити рівень фізичної підготовленості учнів. Для цього їм пропонується протестувати себе за вісьма тестами основних фізичних якостей: сила – згинання і розгинання рук в упорі лежачі (кількість разів), піднімання тулуба в сід за 60 с (кількість разів); підтягування (кількість разів) юнаки - у висі; дівчата - у висі лежачи; динамічна (швидкісна) сила – стрибок у довжину з місця (см); швидкість –

човниковий біг 4×9 м (с); біг 100 м (с); витривалість – рівномірний біг 1500 м (хв, с); гнучкість – нахил тулуба вперед з положення сидячи (см). Отримані дані необхідно ввести в розділ «Мій фізичний стан» та в підрозділ «Фізична підготовленість». Після введення даних рівень фізичної підготовленості визначається окремо за кожним видом тестування і зображується знизу в графі «Рівень фізичної підготовленості». Наведені тести фізичної підготовленості спрямовані, передусім, на самостійне виконання учнем і не потребують будь яких спеціальних умов та устаткування.

Для визначення рухової активності учневі потрібно в розділі «Мій фізичний стан» вибрати підрозділ «Рухова активність» та заповнити карту реєстрації рухової активності, яка містить: день тижня, дату, прізвище, ім'я та по-батькові, а також довжину та масу тіла (на момент тестування). Учень вводить час початку діяльності, потім загальний зміст і тривалість діяльності. Програма розраховує загальний зміст рівнів фізичної активності та час затрачений на неї. Отриманий результат виводиться у відсотковому співвідношенні рівнів рухової активності за добу.

Для визначення основного обміну та калорійності харчування за добу школяру необхідно в розділі «Мій фізичний стан» вибрати підрозділ «Визначення та розрахунок калорійності харчування за добу» та заповнити всі рядки представленого протоколу: прізвище, ім'я та по-батькові, довжину та масу тіла, дату, вік, стать, міру фізичної активності. Потім за допомогою формули Міффіна-Сан Жеора розрахувати величини добової норми калорій та показники основного обміну. Також за допомогою програми можна розраховувати кількість спожитих калорій за добу та окремо показники вжитих білків, жирів та вуглеводів, з спожитих харчових продуктів. Для цього необхідно в таблицю спожитих калорій внести той продукт в грамах, який з'їв школяр протягом дня, а алгоритм веб-сайту автоматично підраховує скільки вміщує продукт білків, жирів та вуглеводів, виходячи із даного об'єму.

Після введення всіх даних школяр отримує повний звіт за всіма показникам фізичного розвитку, фізичної підготовленості, стану здоров'я, рухової активності та калорійності харчування. Виходячи із отриманих показників він складає для себе програму самостійних занять (Додаток Ж) за обраним видом рухової активності, попередньо ознайомившись з рекомендаціями в розділі «Рекомендації», де обширно розписані вказівки щодо корекції фізичного стану, діапазон навантаження, пульсові режими, а також рекомендації відносно калорійності харчування.

В розділі «Орієнтовні програми самостійних занять» представлені програми самостійних занять, які розписані у вигляді тижневих тренувань. Також даний розділ вміщує комплекси загально-розвивальних вправ в русі, на місці, з предметами та відеоролики з популярних видів рухової активності, які найбільше притаманні школярам.

Враховуючи низькі показники теоретичної підготовленості в ході експерименту, нами було розроблено розділ «Варто знати», в якому представлено інформацію щодо організації самостійних занять фізичним вихованням, правил здорового способу життя і т.д.

В розділі «Щоденник самоконтролю», школяр власноруч занотовує свої враження, почуття, настрої та ін. Після введення власних даних школярем, вся інформація зберігається в «архіві даних».

Наприкінці підготовчого етапу школярів, які виявили бажання займатись самостійно, використовували ресурси розробленого веб-сайту, який дозволяє обирати орієнтовні програми фізкультурно-оздоровчих занять, враховуючи індивідуальні показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості, рухової активності та стану здоров'я. Потім вони склали та презентували проект самостійних фізкультурно-оздоровчих занять за обраними видами рухової активності: базової (класичної) аеробіки, фітбол-аеробіки, атлетичної гімнастики та оздоровчого бігу.

Проект – це комплекс пошукових, дослідницьких, розрахункових, графічних та інших видів робіт, що виконуються учнем самостійно, але під

контролем вчителя, з метою практичного або теоретичного вирішення значимої проблеми.

Нами визначено основні вимоги щодо застосування методу проектів, який повинен містити: мету, спрямованість, структуру самостійних занять, фізичні вправи, їх характер та інтенсивність залежно від індивідуальних особливостей фізичного стану учнів, дозування фізичних навантажень.

Основний етап був націлений на реалізацію завдань щодо: формування позитивного ставлення, стійкого інтересу та потреби в систематичних самостійних заняттях фізичним вихованням; сприяння покращенню фізичного здоров'я в процесі самостійних занять; підвищення рівня рухової активності; сприяння раціональній організації дозвілля школярів.

Протягом даного етапу факультативні заняття проходили у вигляді індивідуальних консультацій та бесід. Школярі займалися за обраними видами фізкультурно-оздоровчих програм самостійних занять, які передбачали: проведення самостійних занять 3 рази на тиждень, тривалість кожного оздоровчого заняття складала 60-70 хв. На кожному 15-му самостійному занятті проводилось автоматизоване контрольне тестування за показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості, стану здоров'я, які представлені на веб-сайті. Відповідно до фізичного стану школярів, вносилися корективи щодо змісту, об'єму та інтенсивності самостійних занять, тобто модельні характеристики рівнів фізичного стану і програми самостійних занять фізичним вихованням, які необхідно коректувати з урахуванням фактичних змін, що відбуваються в організмі школярів.

Корективи здійснювалися вчителем з фізичної культури в школі та через консультації, використовуючи онлайн ресурси мережі Інтернет.

Заключний (результативний) етап проводився з метою визначення ефективності запропонованої інноваційної технології. Його задачами були: формування стійкого інтересу та потреби в систематичних самостійних заняттях фізичним вихованням; закріплення уміння планувати самостійні фізкультурно-оздоровчі заняття; підтримання на належному рівні власних

показників фізичного стану організму; підтримання належного рівня рухової активності.

Критеріями ефективності інноваційної технології зміцнення здоров'я учнів старшого шкільного віку є:

- сформованість знань щодо здорового способу життя та настанов на його ведення;
- підвищення показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості;
- збільшення об'єму рухової активності старшокласників;
- наявність мотивації та стійкого інтересу до самостійних занять фізичним вихованням;
- уміння планувати самостійні заняття фізичною культурою.

2.2. Ефективність інноваційної технології зміцнення здоров'я старшокласників

Для перевірки ефективності інноваційної технології, спрямованої на зміцнення здоров'я старшокласників шляхом стимулювання їх до самостійних занять фізичним вихованням, школярів, які виявили бажання займатися самостійно, згідно з мотиваційними пріоритетами та інтересами, було розділено на чотири експериментальні групи. До складу першої експериментальної групи (ЕГ1) увійшла найбільша кількість дівчат 16 років (n=19), які обрали для самостійних занять фізичним вихованням базову (класичну) аеробіку, другу експериментальну групу (ЕГ2) склали дівчата 17 років (n=18), які обрали для самостійних занять фітбол-аеробіку. Третю та четверту експериментальні групи (ЕГ3, ЕГ4) склали юнаки 16 і 17 років, найбільша кількість з яких (n=20) обрали для самостійних занять атлетичну гімнастику та (n=17) оздоровчий біг.

Ефективність розробленої технології визначалась за показниками морфофункціонального стану, фізичної підготовленості, теоретичної

підготовленості та рухової активності учнів 10-11-х класів. На початку експерименту групи були однорідні ($p < 0,05$).

Отримані дані формувального експерименту свідчать, що за ступенем оволодіння теоретичними знаннями відбувся статистично достовірний приріст результатів в усіх експериментальних групах (ЕГ1-4) (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

**Показники теоретичної підготовленості
школярів досліджуваних груп до та після експерименту, (бали)**

Етап експ-ту Показник	Дівчата				Юнаки			
	ЕГ1 (n=19)		ЕГ2 (n=18)		ЕГ3 (n=20)		ЕГ4 (n=17)	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
\bar{x}	9,7	19,9	9,8	18,8	7,3	15,1	7,8	14,3
S	1,11	1,28	0,88	1,33	1,04	1,43	1,74	0,82
V	17,46	6,41	18,96	7,09	20,10	6,17	22,14	5,38
m	0,22	0,26	0,18	0,27	0,21	0,29	0,35	0,16
p	<0,05		<0,05		<0,05		<0,05	

Середня кількість правильних відповідей у школярів до та після експерименту достовірно збільшилася в ЕГ1 з $9,7 \pm 1,11$ до $19,9 \pm 1,28$ правильних відповідей, в ЕГ2 з $9,8 \pm 0,88$ до $18,8 \pm 1,33$ балів, в ЕГ3 з $7,3 \pm 1,04$ до $15,1 \pm 1,43$ балів та в ЕГ4 з $7,8 \pm 1,74$ до $14,3 \pm 0,82$ балів, що свідчить про покращення теоретичної підготовленості ($p < 0,05$).

Результати експерименту свідчать, про залучення учнів до різних форм фізкультурно-оздоровчих занять та оптимізацію їх рухової активності. Так, після експерименту достовірно збільшилась кількість часу на середньому та високому рівнях рухової активності. Наприклад, на рисунку 2.6 зображено відсоткове співвідношення рівнів рухової активності у дівчат ЕГ1 до та після експерименту. Також, протягом експерименту відбулися статистично достовірні зміни в учнів ЕГ2, ЕГ3 та ЕГ4 на малому, середньому та високому рівнях рухової активності ($p < 0,05$).

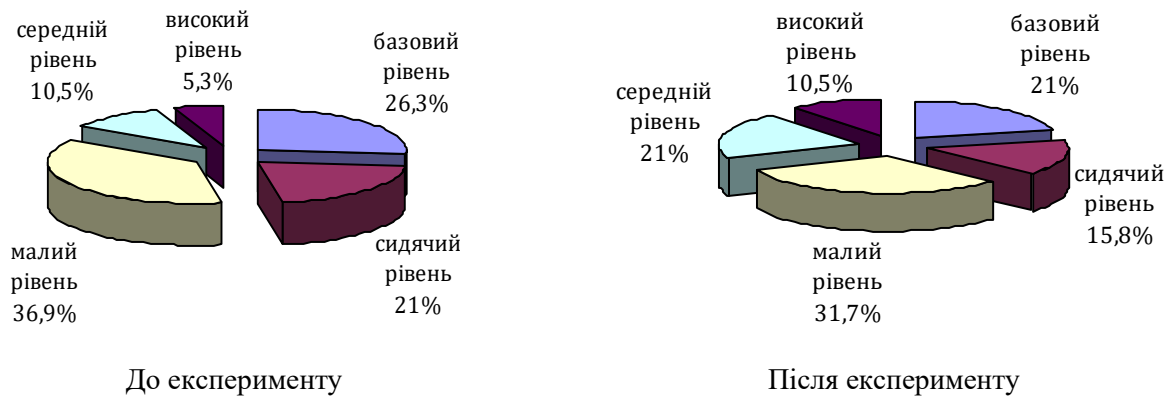


Рис. 2.6. Співвідношення рівнів рухової активності дівчат ЕГ1 до та після експерименту, %

Аналізуючи морфофункціональні показники досліджуваних школярів, можна зробити висновок, що значні зміни відбулись у показниках, які характеризують стан серцево-судинної, дихальної систем та роботоздатності у дівчат ЕГ2 та юнаків ЕГ4: масі тіла, ЧСС, ЖЄЛ, пробі Штанге, пробі Генча, пробі Руф'є, індексу Скібінського, індексу Робінсона та життєвому індексу; у дівчат ЕГ1, окрім означених показників, достовірно покращився показник силового індексу, а у юнаків ЕГ3 – показник кистьової динамометрії та силового індексу ($p < 0,05$).

Аналіз показників фізичної підготовленості школярів експериментальних груп засвідчує, що після експерименту статистично достовірні зміни ($p < 0,05$) відбулися за показниками сили м'язів верхнього плечового поясу, швидкості, спритності, витривалості та гнучкості у дівчат ЕГ1; у дівчат ЕГ2 значно зросли показники сили м'язів черевного пресу, спритності та гнучкості. Серед юнаків ЕГ3 можна простежити тенденцію до покращення показників сили м'язів тулуба та верхнього плечового поясу; у юнаків ЕГ4 статистично достовірні зміни відбулись у показниках сили м'язів нижніх кінцівок, швидкості, витривалості та спритності ($p < 0,05$).

Показники фізичного здоров'я школярів до експерименту в усіх досліджуваних групах були на рівні нижче за середній. Після експерименту статистично достовірне покращення стану здоров'я спостерігалось у всіх

експериментальних групах – ЕГ1, ЕГ2, ЕГ3 та ЕГ4 ($p < 0,05$), що свідчить про перехід показників із нижче за середній рівень до середнього або безпечного рівня здоров'я. На рисунку 2.7 зображено зміну рівнів фізичного здоров'я в ході експерименту на прикладі дівчат ЕГ1.

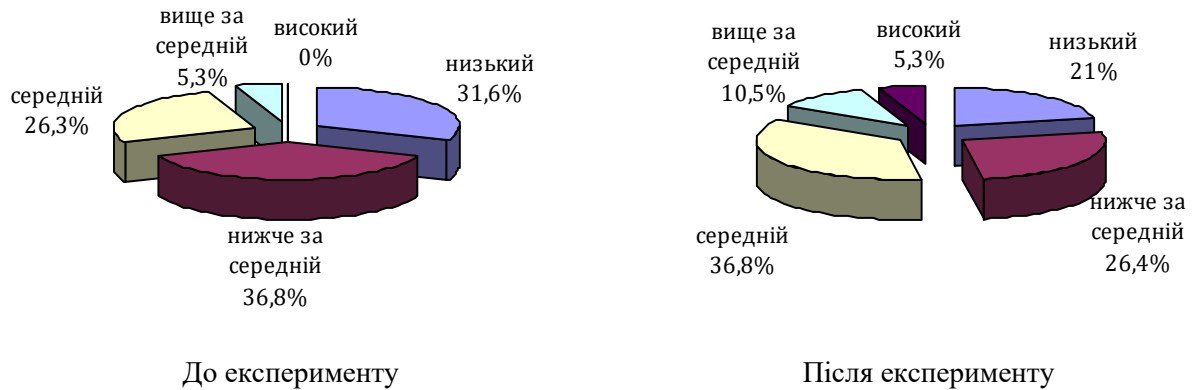


Рис. 2.7. Співвідношення рівнів фізичного здоров'я дівчат ЕГ1 до та після експерименту, %

Отже, результати досліджень свідчать про ефективність запропонованої інноваційної технології зміцнення здоров'я школярів у процесі самостійних занять фізичним вихованням. Проте, самостійні заняття базовою (класичною) аеробікою (ЕГ1) та оздоровчим бігом (ЕГ4) виявилися більш ефективними для підвищення рівня здоров'я, ніж самостійні заняття фітбол-аеробікою (ЕГ2) та атлетичною гімнастикою (ЕГ3). Це також підтверджується тим, що у школярів ЕГ1 та ЕГ4 відбулося більше статистично достовірних змін у показниках функціонування серцево-судинної та дихальної систем, рівня розвитку фізичних якостей, стану здоров'я та рівня рухової активності, ніж у школярів ЕГ2 та ЕГ3.

РОЗДІЛ 3

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

3.1. Мотивація та цінності фізичної культури

У сучасній освіті особливої значущості набуває виховання активної, відповідальної, творчої особистості, здатної до постійного самовиховання і саморозвитку, тому за час навчання у вищому навчальному закладі у студентів має сформуватися переконаність у необхідності постійного самовдосконалення; вміння раціонально використовувати фізичні вправи для формування здорового способу життя; постійно засвоювати цінності фізичної культури (М.М. Фіцула, 2006, С.І. Белих, 2013, В.М. Лисяк, 2013, І.В. Литовченко, 2013).

Найбільш значущим чинником у системі освіти виявилася мотивація навчання, на другому місці – потреба у навчанні, на третьому – вміння навчатися. Мотив – це досить складне утворення, яке поєднує різні види спонукань: потреби, прагнення, цілі, інтереси, установки, ідеали. Тому цей компонент містить певну кількість показників, що характеризують і розширюють уявлення студента про фізичне виховання (D. Kirk, 2006, Ю.П. Ядвіга, 2011, Г.П. Грибан, 2013).

Термін «мотивація» у сучасній психології має двоякий сенс: позначає систему факторів, що детермінують поведінку (сюди входять і потреби, і мотиви, і цілі, і прагнення тощо), і характеристику процесу, який стимулює і підтримує поведінкову активність на певному рівні. Мотивацію, таким чином, можна визначити як сукупність причин психологічного характеру, що пояснюють поведінку людини, її витоки, спрямованість і активність (А.Chena, 2001, І.Р. Шупейко, А.Ю. Борбот, Е.М. Доморацька, Д.А. Пархоменко, 2008, О.В. Гилюн, 2012).

Мотивація за визначенням – це співвідношення цілей, що стоять перед людиною, які вона прагне досягти, і внутрішньої активності особистості, тобто її бажань, потреб і можливостей (А. Маслоу, 2010).

Мотивація як процес зміни станів і відносин особистості ґрунтується на мотивах або конкретних спонуканнях, причинах, що примушують особистість діяти тим або іншим чином. У мотивації взаємопов'язані потреби та інтереси, прагнення і переконання, домагання і властивості особистості, емоції та багато іншого (Л.І. Іванова, 2012, С.О. Гайдученко, 2013).

Мотивація може бути спрямована на досягнення мети (успіх або уникнення невдачі); на здійснення діяльності або утримання від неї, супроводжуючись переживаннями, позитивними чи негативними емоціями (радість, страх, страждання та ін.) (О. Гавриленко, 2012).

З огляду на це, мотиви – дуже складні психічні утворення, динамічні системи, за допомогою яких здійснюються аналіз та оцінювання альтернатив, вибір і прийняття рішень.

Мотив – це побудник до дії, учинку, діяльності. Будучи спонукальною причиною, він додає поведінці конкретної людини певний напрямок і змушує діяти саме так, а не інакше.

Питання щодо формування мотивів, потреб і ставлення студентів до занять фізичними вправами розглянуті в дослідженнях В. Арєф'єва, Є. Боляха, О. Бубели, 2005, С. Королінської (2008), Е. Косинського (2011). При цьому аналіз літературних джерел і дисертаційних досліджень свідчить, що проблема формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до самостійних занять фізичною культурою та спортом не була предметом спеціального вивчення.

Мотивація дозволяє особистості приписувати результатів певну цінність і значимість. На перше місце при такому баченні виходить поняття «цінність». У найбільш широкому розумінні цінність виступає як об'єкт або явище, що виступає як значиме у життєдіяльності суспільства, соціальних груп, а також окремих індивідів. У роботах В.В. П'яткова (1999), цінності

розглядаються, як відносно стійкі елементи психічної структури особистості, що виступають як уява про бажане.

Кажучи про визначення цінності через поняття «значимість», необхідно враховувати, що «цінність» – це не будь яка значимість, а лише та, яка відіграє позитивну роль у розвитку суспільства: «вона у кінцевому результаті пов'язана з соціальним прогресом» (О.Ю. Марченко, 2010).

Цінності людського буття вибираються та формуються в процесі становлення особистості. У психологічній науці усталеною є точка зору на природу цінностей і смислів, згідно якої цінність розглядається як значущість предметів і явищ для людини. Цінності не є первинними, вони виходять із співвідношення світу і людини, виражаючи те, що є значимим для неї (С.Л. Рубінштейн, 2004).

Система цінностей формується у кожної людини в процесі її включення у визначену побутову чи ігрову практику, а потім закріплюється чи змінюється або ж радикально перетворюється в залежності від змін у його практичному бутті (М.С. Кагана, 1997).

Цінності у більшій мірі співвідносяться з цілеспрямованою людською діяльністю. Місце цінностей у структурі особистості визначено досить чітко – це цільові орієнтири, які визначають верхню межу соціальних домагань (Р.Н. Файзуллін, 2003). Низка цінностей є домінуючою: «досягнення», «духовне задоволення» та «соціальні контакти» (О.Ю. Марченко, 2010), вони мають певний вплив на результат, а також формують мотивацію. В той же час не можна залишити поза увагою такі цінності як «розвиток себе» (В.Ф. Сопов, Н.В. Карпушина, 2007) і «збереження індивідуальності» (З. Фрейд, 2008), що, можливо, говорить про зосередження студентів на досягненні цілі. Цінність «матеріальний стан» виступає як одна із важливих складових успіху, що є основою для усвідомлення власної значимості та однією з головних умов розуміння життєвого благополуччя (Д.О. Труфанов, 2006). Цінність «досягнення» оцінюється досягненням конкретних результатів, а також служить основою

для адекватної самооцінки (Є.П. Козак, 2011).

Цінність «духовне задоволення» – це прагнення досягти більш високого результату та одержати моральне задоволення від своєї діяльності.

Провідну роль у формуванні системи цінностей особистості відіграє міжособистісне спілкування, яке задає тон у визначенні основних ліній розвитку моральних і духовних, матеріальних і фізичних цінностей (W. Johari, 2003, О.М. Кокун, 2012, В.Є. Светоч, 2012, Є.І. Жуковський, 2014).

Під змістом цінностей фізичної культури розуміються особливості складових компонентів культури, перш за все, стану свідомості, почуттів та поведінки, які дозволяють людині задовольнити свої потреби та служать орієнтирами соціальної та професійної активності, яка направлена на досягнення суспільно значущої мети.

У літературі ми знаходимо розподілення цінностей на різні групи. загальноприйнятим є розподіл ціннісного аспекту фізичної культури на матеріальні та духовні (Т.Ю. Круцевич, 2000).

Ціннісний потенціал фізичної культури у сучасному соціумі явище динамічне, тому в історичному контексті система відповідних цінностей не є сталою. Виділяється два рівня цінностей: суспільний і особистісний та представляє механізм перетворення суспільних цінностей у особисте надбання кожної людини (В.К. Бальсевич, 2004).

Мотивація та цінності є рухомою системою, тому їх можна підсилити, послабити і навіть змінити у процесі навчання, використовуючи для цього різноманітні форми роботи і прийоми впливу на особистість (зміна позиції особистості з пасивної на активну до занять фізичною культурою і спортом).

Мотиваційна сфера визначає не тільки актуально здійснювану діяльність, але й перспективу подальшого розвитку діяльності у бажаному напрямку. Відтак мотивація діяльності посідає одне з провідних місць у щоденному житті людини (Є.П. Ільїн, 2006).

Мотивація діяльності та активність людини залежать не тільки від

інтенсивності мотивів (стабільних особистісних утворень, які проявляються в різних обставинах), але й від зовнішніх умов (наприклад, уваги з боку викладача) та інших ситуативних чинників. Тобто це сукупність усіх факторів конкретної ситуації (як особистісних, так і ситуативних), які спонукають людину до активності (В.С. Мунтян, 2012).

Розглядаючи сферу мотивації та цінностей фізичної культури неможливо залишити поза увагою також ціннісно-смыслову сферу.

«Особистісний смисл» об'єктів та явищ, що виникають у практиці, є як складова образів сприйняття і уявлення світу особистістю. В цьому контексті вони використовують такі поняття, як: смислове утворення, смислова установка, смисловий конструкт, які дозволили розширити уявлення про складові спрямованості особистості, цінностей та смислу. Ціннісно-смыслова сфера особистості є важливою складовою успішності на заняттях фізичною культурою і спортом, тому, що вона включає та поєднує різні мотиваційні утворення: життєві установки та позиції, світогляд і переконання, мету і домагання, ідеали, які є значимими для особистості, і певним чином впливають на процес фізичного вдосконалення (С.Л. Рубінштейн, 2004).

У своїх дослідженнях (Д.А. Леонтьєв, 2000) надає пояснення перетворень у ціннісно-смысловій сфері особистості, де виділяє теорію «дієвого підходу» до проблеми смислу, що базується на усвідомленні особистістю її відносин зі світом, які реалізується в її діяльності. За цією теорією смисл є пов'язаним із мотивом, а мотив з діяльністю суб'єкта у сфері фізичної культури.

Таким чином, метою фізичного виховання молодого людини є не тільки формування мотивації до занять фізичною культурою, а й включення її у повсякденну життєдіяльність, у систему цінностей особистості (N. Ntoumanis, 2001, Б.А. Акішин, 2008).

Звідси найважливішими елементами формування фізичної культури студентів стають мотиваційна сфера особистості, широта й глибина теоретико-методичних знань, умінь і навичок у сфері фізичної культури та її

видів. Ціннісне ставлення до фізичної культури здобувається особистістю у процесі власної активної рухової діяльності, а ефективність даного процесу залежить від реалізації принципу єдності її фізичного, інтелектуального й морального потенціалів (А. Chena, 2001, О.І. Гармаш, 2013).

Формування мотивації до фізичної культури та здорового способу життя у студентської молоді є першочерговим завданням, оскільки саме у цей період відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб та мотивів, засвоєння ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень.

Рівень позитивної мотивації у студентів має бути необхідною вимогою яка безпосередньо впливає на ефективність фізичної активності як у оздоровчому, так і у широкому соціальному розумінні (R. Вака, 2005, М.Я. Виленський, 2012).

У фізичній культурі поняття «мотивація» розглядають як усвідомлену причину активності людини, спрямовану на досягнення різних цілей шляхом залучення до систематичних занять фізичною культурою (E. Ferrer-Caja, 2000, Т.Ю. Круцевич, 2008, D. Stone, 2009, Є.П. Козак, 2011).

На теоретичному та практичному рівні розробкою проблеми формування мотивації до фізичної підготовки займалися такі вчені, як А.І. Драчук, 2001, О.Ю. Марченко, 2010, В.Є. Білогур, 2012, В.В. Цибульська, 2015, М.І. Маєвський, 2016). Праці цих вчених спрямовані на вивчення формування навчальної мотивації взагалі та мотивації до фізичної культури зокрема.

Мотиваційно-ціннісне ставлення обумовлює конкретну структуру її поглядів на дійсність, до оточуючих, до самого себе і психологічно оформленого оцінюючого судження (Р.М. Стасюк, 2004). Ставлення до цінностей фізичного виховання набуватиме позитивної мотивації за умови трансформації зовнішніх стимулюючих впливів на особистість студента у внутрішні спонукаючі сили як спосіб «присвоєння», інтеріоризації духовних

цінностей, вироблених людством у сфері фізичної культури, а також інтеріоризації мотивації до здорового способу життя.

Таким чином, мотиваційно-ціннісна спрямованість фізичної культури є джерелом руху пізнавальної активності особистості, її саморозвитку та має культуротворчий та культурологічний характер для простору фізичної культури, що має враховуватись у процесі фізичного виховання студентів.

3.2. Організаційні основи сучасної системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах

Особливе місце в сучасній українській вищій освіті займає блок гуманітарних дисциплін, до складу якого входить також і навчальна дисципліна «Фізичне виховання». Зазначається, формування фізично загартованої особистості, яка володіє знаннями, вміннями й навичками використання засобів фізичної культури і спорту для оздоровлення, підвищення розумової та фізичної роботоздатності, має допомагати студентам успішно адаптуватися до нових умов життя й навчання у вищій школі.

Між тим, ситуація зі станом здоров'я та фізичною підготовленістю студентів ВНЗ України вважається критичною. У наукових дослідженнях Б.В. Бойко (2013) встановлено тісний взаємозв'язок між здоров'ям, фізичною підготовленістю студентської молоді та організацією фізичного виховання у ВНЗ. Доведено, на сучасному етапі розвитку українського суспільства зберігається потреба у всебічній підтримці з боку держави сфери фізичної культури і спорту, але ця підтримка є, на жаль, недостатньою.

Існуюча практика підготовки фахівців високого рівня вимагає всебічного вдосконалення як системи професійної орієнтації, так і безпосередньо їх підготовки, адже не завжди випускники вищих навчальних закладів виявляються готовими до професійної діяльності (Е.І. Маляр, 2004, Л.П. Пилипей, 2010, Ю.П. Ядвіга, 2011).

В 2009 році виходить наказ Міністерства освіти і науки України № 642 від 09.07.2009 р. «Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента», де у п. 1.4 зазначено, що потрібно організувати навчальні заняття з фізичного виховання в обсязі чотирьох годин, яке не може перевищувати 30 годин на тиждень. Для студентів старших курсів фізичне виховання проводити у формі секційних занять.

Для студентів першого і другого курсів заняття з фізичного виховання передбачалось планувати як аудиторне навантаження. Разом з тим Міністерство освіти та науки України скоротило загальний тижневий обсяг годин занять студентів за всіма предметами навчання з 36 до 30 годин на тиждень, визначаючи частину цього навантаження як самостійні заняття. Усе це змушує ВНЗ скорочувати обсяг годин на непрофільюючі предмети, до яких у технічних ВНЗ відносять також фізичне виховання. Враховуючи, що «Фізичне виховання» стає поза кредитною дисципліною, офіційно ліквідується програмно-нормативна статистична звітність, така як проміжний модульний контроль, заліки, іспити, Державна статистична звітність з фізичної підготовленості студентів згідно з державними тестами фізичної підготовленості населення України (Л.П. Пилипей, 2010).

Студенти позбавляються обов'язковості під час навчання у ВНЗ відвідувати аудиторні заняття з фізичного виховання, їм надається право вибору видів і форм відповідних занять. При цьому є намагання адаптувати процес і зміст навчання, присвоєння професійних кваліфікацій відповідно до норм і вимог, які існують в Європі та світі (J. Lund, 2005, D. Kirk, 2006, R.P. Pangrazi, 2007, J.E. Rink, 2009).

Аналіз нормативно-правових документів щодо фізичного виховання у ВНЗ з одного боку свідчить про наявність значної кількості документів, регламентуючих заняття фізичною культурою студентів ВНЗ, а з іншого – про майже повну відсутність інтеграції українських університетів до європейського освітнього простору засобами фізичної культури та спорту. На

державному рівні не сформована чітка політика стосовно того, що і як має відбуватися в перспективі з такою навчальною дисципліною, як «Фізичне виховання», і яким чином вона може сприяти поглибленню інтеграційних процесів в галузі міжнародної освіти (М.І. Матвієнко, 2010).

Основними причинами кризи є: фактичне (не декларативне) знецінення соціального престижу здоров'я, фізичної культури і спорту; недооцінка у навчальних закладах усіх рівнів соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичної культури і спорту; залишковий принцип її фінансування тощо. Отже, виникла об'єктивна необхідність радикальної перебудови системи фізичного виховання покоління, що зростає, формування нової державної політики і вироблення концепції фізичного виховання молоді відповідно до соціальних і економічних змін, що відбуваються в Україні (Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня, 2011, Л.І. Лубишева, 2014, С.І. Присяжнюк, 2015).

МОН України своїм листом від 25.09.2015 №1/9-454 дав рекомендації щодо організації фізичного виховання у ВНЗ. У цьому документі представленні узагальнені описові моделі для вирішення питання щодо забезпечення викладання фізичного виховання у ВНЗ на належному рівні. Приміром, запропоновані деякі базові моделі та застосування різного роду стимулів щодо підвищення мотивації у студентській молоді до відвідування занять з фізичної культури.

Фізичній культурі і спорту в Україні відводиться провідна роль для створення позитивного іміджу держави у світовому співтоваристві, що відповідає основній меті Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року (Г.П. Грибан, 2013). У програмі було розглянуто шляхи розв'язання проблеми формування гуманістичних цінностей та створення умов для всебічного гармонійного розвитку, досягненню фізичної та духовної досконалості людини:

- забезпечення фізичного виховання і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах та у ВНЗ;

- створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності різних груп населення для зміцнення здоров'я з урахуванням інтересів, здібностей та індивідуальних особливостей;
- забезпечення функціонування та удосконалення мережі закладів фізичної культури і спорту;
- підтримка та розвиток олімпійського руху.

Реалізація усіх перелічених комплексних заходів дасть можливість підвищити рівень: охоплення населення руховою активністю, мотивації та свідомого ставлення дітей та молоді до власного здоров'я.

З метою створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність Указом Президента України №42 від 09.02.2016 р. було затверджено Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Розроблена Національна стратегія базується на рекомендаціях Всесвітньої організації охорони здоров'я, Ради Європи, Європейського союзу, нормах національного законодавства. Національна стратегія передбачає розвиток фізичної культури і спорту в Україні.

Особлива увага у Національній стратегії звертається на:

- формування ціннісного ставлення юнацтва та молоді до власного здоров'я, покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості з урахуванням вимог майбутньої професійної діяльності;
- модернізацію системи фізичного виховання у навчальних закладах;
- розробку та обґрунтування комплексу показників для оцінки рівня фізичного здоров'я різних груп населення, тощо.

Забезпечення здоров'я, формування здорового способу життя – це проблема багатофакторна. Предмет «Фізичне виховання» є лише однією зі складових, що мають розв'язувати цю проблему, і як наслідок – він має зазнати суттєвих змін у руслі провідних ідей реформування сучасної вітчизняної вищої освіти.

Узагальнення характерних тенденцій формування і укладання навчальних програм з фізичного виховання для студентів дозволило визначити, що навчальні програми з фізичного виховання в умовах сьогодення повинні мати оздоровчу спрямованість; враховувати інтереси та уподобання учасників навчально-виховного процесу; відповідати регіональним традиціям; матеріальним, кліматичним та природним умовам та максимально враховувати майбутню професію студентів (О.М. Вацеба, С.П. Козіброцький, 2000).

Для цього необхідно забезпечити комплексний підхід до гармонійного формування всіх складників здоров'я; удосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя й професійної діяльності на принципах, які забезпечують оздоровчу спрямованість та індивідуальність підходів у процесі навчання; використання різноманітних форм рухової активності й інших засобів фізичного вдосконалення (І. Огірко, 2012, П.М. Оксьом, Л.І. Бережна, Т.Є. Криводуд, 2013, І.І. Вржесневський, 2014).

Важливим підґрунтям для вдосконалення програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання студентів в Україні є також використання кращого зарубіжного досвіду. Організація фізичного виховання студентів, наприклад, у Польщі, Норвегії та США засвідчує зменшення значення державного компоненту в програмно-нормативному забезпеченні (В.С. Мунтян, 2012).

Науковці О.М. Вацеба, С.П. Козіброцький (2000), Т.С. Єрмакова (2014) підкреслюють, що фізичне виховання студентської молоді Польщі та Норвегії тяжіє до такої європейської моделі фізичного виховання, де студент самостійно вибирає навчальний матеріал для його опанування.

Особливістю фізичного виховання в Норвегії є можливість здоровим студентам (подібно до того, як це відбувалось і в загальноосвітній школі) займатись разом в одній групі зі студентами-інвалідами та студентами із відхиленнями у стані здоров'я.

Для Сполучених Штатів Америки характерним є те, що фізичне виховання не є для студентів обов'язковою навчальною дисципліною. Фізичне виховання у більшості провідних університетів США здійснюється на основі вільного вибору студентом конкретного виду спорту, спортивні заняття відбуваються у вільний від основного навчального навантаження час (С.І. Атаманюк, 2015).

Створення спортивних центрів позитивно сприяло би розвитку, з одного боку, студентського спорту, з іншого – непрофесійного спорту на базах вищих навчальних закладів. Цей підхід досить активно використовується в університетах США та Західної Європи (Т.С. Єрмакова, 2014).

Узагальнивши вищевикладене, можна зробити висновок, що важливою умовою ефективного функціонування системи фізичного виховання молоді у вітчизняних вищих навчальних закладах повинна стати наявність у ВНЗ, незалежно від форм власності, не тільки сучасної матеріально-технічної бази (спортивних споруд, достатньої кількості обладнання, інвентарю, технічних засобів для проведення фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів, тренажерної та комп'ютерної техніки тощо), але й розроблених навчальних технологій формування ціннісного ставлення студентів різних спеціальностей до самостійних занять фізичною культурою як важливої умови їх залучення до свідомої та систематичної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

3.3. Фізичний стан студентської молоді та фактори, які його визначають

На сучасному етапі розвитку суспільства здоров'я дітей, підлітків і студентської молоді набуває особливої цінності. Суспільство потребує здорового підростаючого покоління. Таким чином, сьогодні великий інтерес представляють дослідження питань впливу фізичних вправ на функціональний стан учнівської молоді (І.Ю. Карпюк, 2007, Н.В. Бурень, 2010, Л.П. Сергієнко, 2010).

Аналіз останніх наукових досліджень показує, що за останні роки у вищих навчальних закладах відбулося значне скорочення обсягу навчальних

годин з дисципліни «Фізичне виховання». Це призвело до зниження ролі фізичної культури у формуванні особистості сучасного фахівця, зменшення рухової активності студентів, погіршення стану їх здоров'я (І.Р. Боднар, 2000, В.М. Лисяк, 2010, С. Трачук, 2015).

Ефективним засобом збереження і вдосконалення фізичного здоров'я є здоровий спосіб життя. Питома вага ЗСЖ в ряді інших факторів, які визначають ризик для здоров'я, складає – 49-53%, зовнішнє середовище – 17-20%, охорона здоров'я, активна медицина – 8-10%.

Науковці О.О. Бекас (2001), Г.Л. Кривошеєва (2001) вказують на надзвичайну важливість позитивного впливу чинників ЗСЖ на рівень фізичного стану молоді.

Г.П. Грибан (2012) здійснив у навчальному процесі з фізичного виховання аналіз динаміки показників фізичної підготовленості студентів різних років навчання і зазначив, що він характеризується як низький.

У роботі В.І. Романової (2010) описано, що хронічні захворювання мають 72% першокурсників, рівень захворюваності на 100 таких студентів складає $112,5 \pm 6,2$ випадків, в окремих з них кількість захворювань – 2-3%; у дівчат цей рівень вищий ніж у хлопців, а провідними в структурі є хвороби нервової системи й органів чуття ($37,8 \pm 2,7\%$), ендокринної системи, органів травлення, порушення обміну речовин ($35,3 \pm 2,6\%$), кількість пропущених за хворобою днів навчального року складає, в середньому, 20-38%. У дівчат цей показник – від 3 до 8 днів. Водночас усі зазначені дослідники роблять висновок, що соматичне здоров'я першокурсників знаходиться на нижчому від середнього рівні, а високий рівень у обстежених практично відсутній. Комплексна характеристика фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка засвідчила, що до середнього рівня віднесено 30,7% – першокурсників, нижче за середній – 20,4%, низького – 13,2%, а до високого – 15%.

У своїх дослідженнях (С.А. Савчук, 2002, В.В. Пильненький, 2005) доводить, що жоден студент не мав високого рівня фізичного (соматичного)

здоров'я, рівень вище за середній був визначений лише у 2-3% студентів. Індекс фізичного стану під час навчання знижувався з середнього рівня на 1-2 курсах, до нижче за середній на 3-5 курсах.

За даними досліджень до 60% випускників вищих технічних навчальних закладів України сьогодні не готові працювати з тією інтенсивністю та продуктивністю, які необхідні у ринкових відносинах у зв'язку з низьким рівнем стану здоров'я і фізичної підготовленості (І.Д. Смолякова, 2011).

70% студентів вищих технічних навчальних закладів практично не дотримуються основ здорового способу життя, а саме доцільного планування режиму дня, раціонального харчування, обсягу рухової активності, відмови від шкідливих звичок і таке інше, які сприяють зміцненню здоров'я (Р.Т. Раєвський, І.Д. Смолякова, 2008).

Дослідженнями студентів, підтверджено позитивний вплив засобів фізичного виховання різної спрямованості на функціональний стан студентів (В.Л. Волков, 2007, К. Prusik, 2011, М.І. Євтух, 2012); показано, що рівень підготовленості студентів ВНЗ за шкалою державних тестів України відповідає оцінці «нижче середнього» і «низький» (І.А. Салук, 2010, В.Л. Волков, 2011).

За даними Державної санітарно-епідеміологічної служби України за період 2010-2011 роки в Україні виявлено 34 нових випадків професійних захворювань на 10 тис. працюючих, найвищий рівень професійної захворюваності відмічений в Луганській (11,6%), Донецькій (6,4%) та Дніпропетровській (4,5%) областях. При цьому відзначено, що самий високий рівень професійної захворюваності реєструється у вугільній галузі – 7,2% від загальної чисельності випадків профзахворювань, у металургії – 9,9%, у машинобудуванні – 5,7%.

Особливу увагу дослідників привертає фізичний стан студентів вищих технічних навчальних закладів, адже ці представники молоді складають більше половини студентського контингенту країни. Вважається, після завершення своєї освіти і випуску з ВНЗ вони покликані виконувати провідні

функції у соціально-економічному розвитку народного господарства, для чого необхідно мати високий рівень фізичної надійності та готовності. Разом з тим наукові дані показують, що цей рівень у більшості випускників технічних ВНЗ не відповідає сучасним вимогам (Ю.Ю. Мосейчук, 2010, І.Д. Смолякова, 2011, Ю.В. Орлова, М.В. Шльомова, І.В. Чернишова, С.П. Ліповцев, 2012).

На здоров'я сучасної молоді впливає велика кількість негативних факторів: гіподинамія, нервово-емоційна та розумова напруженість навчальної діяльності, неоптимальне співвідношення праці і відпочинку, нераціональне харчування, шкідливі звички, екологічні умови довкілля та інші чинники (Д.М. Анікєєв, 2012, В.О. Кашуба, Н.В. Гончарова, 2013).

Відсутність послідовності в шкільних та вузівських програмах, велика різниця у вимогах, що ставляться до випускника школи й студента, є однією з причин низької фізичної підготовленості студентів-першокурсників. Велика частина випускників шкіл відповідно до своїх фізичних показників не підготовлена для проведення з ними занять за програмою ВНЗ (Ю. Доценко, В. Гевага, 2008, І.С. Овчарук, К.М. Сидоренко, 2010).

Між тим, дослідження минулих років показують, що потреба фізичного вдосконалення у значної частини студентів не була сформована, вони не усвідомлюють всієї значущості здорового способу життя (С.М. Клімакова, 2012, О.П. Пархоменко, 2013).

О.П. Каніщева (2011) у своїх дослідженнях дала оцінку стану здоров'я студентів перших курсів технічних вузів із низькими адаптаційними можливостями. Автор у своїй роботі зазначає, що серед студентів, які належать до основної медичної групи, існує значна кількість тих, у кого здоров'я знаходиться у пограничному стані, тобто з низьким рівнем адаптаційних можливостей організму. У той же час застосування уніфікованих програм з фізичного виховання, що існують у ВНЗ, не у повній мірі сприяє зростанню рівня їх адаптаційних можливостей.

Тому, навіть при незначному погіршенні стану здоров'я студентів існує загроза переходу їх до спеціальної медичної групи, що вимагає розробки диференційованої оздоровчої технології з фізичного виховання, яка буде сприяти підвищенню адаптаційного потенціалу їх організму (Я.І. Кравчук, 2010).

У науковій літературі наводяться дані про фізичний розвиток і рівень фізичної підготовленості студентів. Науковці А.І. Драчук (2001), В.А. Романенко (2005) досліджували першокурсників Вінницького державного педагогічного університету, О.Т. Кузнецова (2008) – студентів приватного ВНЗ «Європейський університет» і отримали тривожні дані. Результати вивчення фізичної підготовленості студентів I курсу Львівського національного аграрного університету, подані у роботі В. Тищенко (2012), вказують на те, що у абітурієнтів, які поступили на перший курс, спостерігається низький рівень фізичної підготовленості. Проведені впродовж 2009/2010 навчального року дослідження фізичної підготовленості 20 абітурієнток та 80 студенток перших курсів Волинського національного університету імені Лесі Українки підтверджують цю тенденцію Ю. Ніколаєв (2010). Автори стверджують, що фізична підготовленість студентської молоді 15-17 років із різним рівнем здоров'я перебуває у прямому зв'язку з тим обсягом рухів, які притаманні їхній повсякденній руховій активності (Н. Семенова, А. Магльований, 2012).

Проведені дослідження С.А. Савчуком (2002) свідчать, що інтерес до фізичної культури у студентів має формальний характер, її засоби у повсякденному житті студентів використовуються дуже слабо. Факторами впливу на формування, фактично, негативного ставлення до фізичного виховання є відсутність вільного часу, низький особистий інтерес до фізичної культури, слабка довузівська фізична підготовка. За отриманими даними 12% студентів займаються спортом, 13% виконують ранкову гімнастику, 19% студентів регулярно використовують ті чи інші засоби загартування, натомість 60-70% студентів мають шкідливі звички.

У переважної більшості студентів (70-80%) відсутня настанова щодо регулярних занять фізичною культурою та дотримання здорового способу життя.

У своїх дослідженнях О.І. Підлесний (2008) розкриває причини щодо зниження мотивації студентів до відвідування занять з фізичної культури. Він відзначає, що загальна кількість студентів з низькою мотивацією до предмету «Фізичне виховання» під час навчання у ВНЗ збільшується від 68,1% на I курсі до 88,3% на III курсі. На його думку, основним негативним фактором, є два заняття (4 години), а у деяких ВНЗ (2 години) на тиждень і тільки на перших двох курсах університету, що не дозволяє забезпечити мінімальний рівень рухової активності студентів, а це в свою чергу знижує мотивацію та інтерес у студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом.

Такий об'єм рухової активності студентів не відповідає біологічній нормі, необхідної для повноцінного розвитку студентської молоді (О.О. Біліченко, 2014).

Не менш важливими факторами є: відсутність бажання, втому у процесі занять за обраним напрямком, складнощі із складанням тестів з фізичної підготовленості, недостатньо змагальних моментів, застосування фізичних вправ та загальній обсяг фізичного навантаження без урахування гендерних особливостей, фізичної підготовленості та фізичного розвитку; поганий стан матеріальної бази, незадоволення методикою викладання.

Натомість Р.Р. Сіренко (2005) розкриває низку факторів які спонукають студентів відвідувати заняття з фізичного виховання. Найвпливовішим фактором для студентів виступає потреба у фізичних вправах, як засобів зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, можливості формування гарної фігури. Не можна зневажати факторами, які відносяться до психічної діяльності: поліпшення настрою, відчуття задоволення від фізичних вправ і прагнення особистої фізичної досконалості, отримання заліку з фізичного

виховання, що свідчить про низьку значущість в усвідомленні частиною студентської молоді потреби займатися фізичною культурою та спортом.

Формування позитивної мотивації сучасної молоді до фізкультурно-оздоровчих занять залежить від рівня професійної підготовки викладачів фізичного виховання; впровадження інновацій у навчальний процес; стану матеріально-технічної бази; росту спортивної майстерності студентів; змісту навчального процесу, який повинен відповідати інтересам студентів; позитивного зворотного зв'язку між викладачем і студентом (Р. Muenning, 2007, Ю.П. Ядвіга, 2009, Я.І. Кравчук, 2010).

Інтерес – є одним із головних мотивів навчальної діяльності. Адже примушування до виконання фізичних вправ викликає опір, а процес фізичного виховання стає стомлюючим, безрадіним, коли цей інтерес відсутній. Стійкий інтерес до занять фізичною культурою формується завдяки систематичній та планомірній роботі викладача протягом усього навчання у ВНЗ.

Отримання позитивного результату при формуванні інтересу у студентів до фізичної культури має значення використання таких прийомів, як:

- новизна, різноманітність методів та способів організації занять;
- наявність конкретних і доступних завдань навчання;
- забезпечення чіткого розуміння суті й значення навчального матеріалу по частинах і в цілому;
- використання нетрадиційних методів;
- постійне спонукання до самостійних занять фізичними вправами;
- контроль за досягненнями;
- використання засобів заохочення.

Між тим, фізичну культуру слід розглядати як фундаментальну цінність особистості, оскільки вона забезпечує її соціально-біологічний життєдіяльнісний потенціал, створює передумови для гармонійного розвитку, сприяє прояву високого рівня соціальної активності (С.Д. Неверкович, 2010).

Спираючись на результати аналізу науково-методичної літератури маємо відзначити, що формування позитивної мотивації студентів до занять фізичною культурою залежить від ряду визначальних чинників, серед яких: цілеспрямована робота кафедр фізичного виховання, творча активність викладачів, включаючи використання педагогічних інновацій, врахування індивідуальних особливостей студентів, пошук нових підходів до організації занять.

Систематичні навчальні та самостійні заняття фізичними вправами є важливою запорукою нормального фізичного й духовного розвитку особистості студента, обов'язковою умовою виховання пріоритетних ціннісних орієнтацій на зміцнення здоров'я і мотиваційним стимулом до регулярних самостійних занять фізичною культурою та спортом.

3.4. Наукові підходи до організації самостійних занять з фізичної культури студентів ВНЗ

Важливим компонентом гуманізації системи вищої освіти є формування у студентів стійкого інтересу до зміцнення власного здоров'я, право вибору мети, засобів та методів його корекції із врахуванням власних потреб і мотивацій, на відміну від авторитарного диктату викладача або замовлення соціуму (Ю.В. Субота, 2007).

Однак, низька мотивація до самостійних занять фізичною культурою і спортом залишається найактуальнішою проблемою фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Це пояснюється тим, що на сьогоднішній день фізичне виховання студентів здебільшого не є тим виховним процесом, обов'язковою умовою якого є тісна співпраця педагога і вихованця (Н. Завидська, 2010, М.І. Матвієнко, 2011).

У психолого-педагогічному словнику укладач Є. Рапацевич (2006) «самостійну роботу» визначає як метод навчання і самоосвіти. Самостійна робота студента, на думку автора, потребує інтенсивного мислення у процесі розв'язання пізнавальних задач, обробки інформації, ведення записів тощо.

Самостійна робота студентів є важливим і незамінним фактором теоретичної та практичної підготовки до майбутньої діяльності, у ході формування необхідних знань, умінь і навичок.

У своїх дослідженнях Ю.П. Ядвіга (2009) стверджує, що тільки ті знання, до яких студент дійшов самостійно, завдяки власному досвіду, власній думці та діям, стають справді міцним його здобутком. Саме тому вища школа поступово переходить від передавання інформації у готовому вигляді до керівництва самостійною пізнавальною діяльністю студентів, формування в них досвіду самостійної навчальної роботи.

Поняття «самостійна діяльність» визначає вміння студента самостійно визначити проблему, виявити протиріччя, самостійно знаходити радикальні шляхи їх розв'язання. Зазначимо, що про самостійність студентів як таку можна говорити тільки тоді, коли їм властиві два види самостійності: змістова і організаційна. Під змістовою самостійністю ми розуміємо здатність самостійно приймати ефективні рішення. Але для їх реалізації в процесі навчальної діяльності студентам необхідно уміння організувати свою самостійну роботу з реалізації прийнятого рішення. Однак організаційна самостійність, як фактор навчальної діяльності, без набутої змістової самостійності, не забезпечить позитивного результату від самостійної діяльності (О.В. Каховська, 2004).

Самостійність як одна із найбільш важливих властивостей особистості розглядається у двох аспектах: по-перше, як сукупність засобів, тобто знань, умінь і навичок, якими володіє особистість; і, по-друге, як ставлення особистості до процесу діяльності, її результатів і умов здійснення, а також зв'язки з іншими людьми, які складаються у процесі діяльності (С.У. Гончаренко, 2011).

Самостійна робота – це форма навчання, при якій студент засвоює необхідні знання, оволодіває вміннями і навичками, навчається планомірно, систематично працювати, мислити, формувати свій стиль розумової та фізкультурної діяльності. Відмінність самостійної роботи від інших форм

навчання полягає у тому, що вона передбачає здатність студента самому організувати свою діяльність у відповідності з поставленим завданням (О.Г. Мороз, В.О. Сластьонін, Н.І. Філіпченко, 1997).

Самостійна робота студентів саме тому є однією з основних форм занять, оскільки формує самостійність як рису особистості та готує до постійного самовдосконалення. Адже самостійна робота не забов'язує студентів до професійного становлення через нормативну побудову їхньої діяльності, а створює креативні умови, надаючи можливість їм самим визначити терміни та час діяльності, зміст та обсяг навчальних навантажень (О.Т. Кузнєцова, 2008, Г.З. Лаврін, 2009, О.В. Шумаков, П.М. Оксьом, 2010).

У різних формах навчального процесу самостійність виявляється по-різному: від простого відтворення та виконання завдання до самостійної творчої роботи (Е. Косинський, 2011).

Активізація та сформованість можуть здійснюватися в різних формах навчальної роботи студентів: а) навчальна діяльність під керівництвом викладача; б) самостійна навчальна діяльність здійснюється тоді, коли один або декілька її компонентів здійснюються без допомоги викладача; в) самоосвітня діяльність студентів – це пізнавальна діяльність, якою він керує сам, здійснює її у відповідності зі своїми завданнями, мотивами і цілями (А. Сох, 2008, Л.Е. Орбан-Лембрик, 2010).

Фізкультурна діяльність об'єктивно є сферою масової самодіяльності внаслідок того, що вона може бути лише індивідуальною. Вона виступає найважливішим фактором становлення активної життєвої позиції, тому що соціальна активність, яка розвивається на її основі, переноситься на інші сфери життєдіяльності: суспільно-політичну, навчальну, трудову та ін. (С. Ван Мань, А.С. Бондарь, Т.С. Бондарь, Ю.В. Васьков, М.А. Мамешина, Н.В. Пугачева, 2010).

Крім цього, у сфері фізичної культури соціальна активність особи виступає як цілісний процес розпредмечування і опредмечування. Дійсно,

залучаючись до формування і вдосконалення фізкультурно-спортивної діяльності, студент не відокремлює ці процеси, як в інших сферах.

На заняттях з фізичної культури водночас відбувається перетворення соціального досвіду у властивості окремої людини (розпредмечування) і перетворення сутнісних сил людини у зовнішній результат (опредмечування). Такий цілісний характер фізкультурно-спортивної діяльності, а також загальнодоступність цього виду діяльності перетворюють її на потужний засіб підвищення соціальної активності молоді в цілому.

Таким чином, самостійні заняття студентів фізичною культурою та спортом – це свідомо фізкультурно-спортивна діяльність, спрямована на фізичний розвиток, самовдосконалення, реалізацію себе як особистості. Виконання різноманітних фізичних вправ, рухливих і спортивних ігор може здійснюватися індивідуально, в групі, на заняттях поза навчальним процесом, або вдома. Ця діяльність може передбачати, також, опосередковане управління з боку викладача (Г.З. Лаврін, 2009).

Методика побудови самостійних форм занять фізичною культурою не може не залежати від рівня фізичної підготовленості студентів, їх статевих, вікових, індивідуальних та інших особливостей, а також від зовнішніх факторів. Більше того, її специфіка зумовлена конкретною спрямованістю заняття і його місцем у загальному режимі дня студента.

Самостійна робота студентів у фізичному вихованні виявляється безпосередньо через планування ними своєї навчально-тренувальної роботи; підбір форм занять; визначення змісту, засобів, методів, прийомів; планування навантажень; оцінку отриманих результатів та аналіз власної діяльності (О. Вілігорський, 2007, Є.П. Козак, 2011).

Правильна організація самостійних занять фізичною культурою студентів сприяє підвищенню їхньої рухової активності, раціональному проведенню дозвілля, позитивно впливає на здоров'я, фізичний розвиток, рухову підготовленість студентської молоді, і, як наслідок, виховує потребу в систематичних заняттях фізичною культурою (Г.З. Лаврін, 2009).

Усвідомлене формування ціннісного ставлення до фізичної культури в процесі самостійних занять ефективно формується під впливом суб'єктивних (внутрішніх) факторів які пов'язані с бажанням студентів підвищити свою фізичну підготовленість, можливість покращити фігуру, необхідність зняти розумову втому (напругу) та підвищити працездатність.

На думку Г.І. Матукової (2005) використання моделей управління системою залишаються недостатньо розкритим питанням організації фізкультурної діяльності студентів вищих навчальних закладів у поза аудиторний час і потребує, насамперед, розробки та впровадження науково-теоретичної обґрунтованої системи формування фізичної культури студентів у поза аудиторний час; розробки методики її здійснення; удосконалення програм поза аудиторного фізичного виховання студентів і таке інше.

У своїх наукових працях С.В. Гущина (2005), Л.І. Лубишева (2007), Є.А. Захаріна (2008) висвітлюють проблеми формування ціннісного ставлення до самостійних занять фізичною культурою та спортом у студентів в системі фізичного виховання вищої освіти, які полягають у відповідній організації, плануванні, нормуванні, навчально-методичного забезпечення та контролю. Вирішення цієї проблеми може бути можливим за умови глибокого вивчення мотивів, потреб, інтересів, цінностей груп студентів до самостійних занять фізичною культурою та спортом, виявлення причин, які перешкоджають їм займатися фізкультурною діяльністю. Одночасно, важливе систематичне пояснення молоді негативних наслідків від недостатнього рівня рухової активності та цілеспрямоване проведення дієвої пропаганди здорового способу життя.

Як видно, на перший план виходить адекватність змісту фізичного виховання, ефективне співвідношення засобів та врахування індивідуальних психофізіологічних особливостей кожного студента (С.В. Гущина, 2005).

Ціннісне ставлення до фізичної культури в процесі самостійних занять формується під впливом багатьох факторів зокрема:

- рівня соціальних досягнень суспільства з його наукою, вихованням, ринковою економікою, культурними та регіональними традиціями висувувати конкретні вимоги до розвитку психофізичних можливостей особистості;

- орієнтації до цінностей фізичної культури, виходячи зі своїх особистих інтересів у вигляді загальної культури будь якої людини;

- налаштованості і готовності викладачів ефективно організовувати і методично забезпечувати самостійну роботу студентів;

- націленості педагогічного колективу забезпечувати міжпредметні зв'язки;

- психологічної готовності студентів та їх переконаності у потребі, а також налаштованості на самостійну роботу з «Фізичного виховання»;

- цілеспрямованого формування у студентів знань і вмінь самопізнання, саморозвитку й підвищення резервів свого здоров'я засобами фізичної культури;

- матеріально-технічного та санітарно-гігієнічного забезпечення самостійної роботи;

- відповідності завдань рівню фізичної підготовленості студентів та поступовості у підвищенні навантажень;

- врахуванні потреб, інтересів студентів при формуванні змісту самостійної роботи на основі особистісно-диференційованого підходу (R. Martens, 1990, О.К. Козлова, 2013).

Самостійні заняття студентів фізичною культурою та спортом у вільний час мають свої специфічні завдання, найважливішими з яких є забезпечення високої працездатності та навчально-трудової активності студентів. При цьому під час проведення таких занять слід враховувати, що заняття спортом спрямовані не тільки на досягнення перемоги, але й на формування таких цінностей особистості як соціальні, культурні та індивідуальні. З іншого боку, необхідно підвищити «дієвість» цінностей, як важливості для особи, адже навіть усвідомлювані вони часто на її поведінку не впливають. Цей

шлях формування навчальної діяльності теж пов'язаний безпосередньо з особливостями організації навчального процесу (Г.П. Грибан, 2012).

Формування ціннісного ставлення, підвищення мотивації та інтересу до самостійних занять фізичною культурою і спортом у студентської молоді буде більш ефективним при втіленні нових підходів в процес організації фізичного виховання (О. Вілігорський, 2007, Г.П. Ковальчук, В.В. Присакар, 2012).

Означена проблема висвітлена в дослідженнях багатьох науковців. Так, у роботі Л. Кожевнікової (2011) розглядається гуманістичний підхід навчання майбутніх вчителів фізичної культури «спонукати», а не «примушувати» школярів до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Нові підходи до змісту занять фізичною культурою повинні орієнтувати викладача не тільки на фізичну підготовленість його учня, але й на розвиток особистості, на індивідуальне сприймання і засвоєння навчального матеріалу. Розв'язання цих завдань вимагає відхід від жорсткої регламентації занять, підвищення їх емоційної насиченості, максимальної різноманітності форм, методів та засобів фізичного виховання, широкого використання наукових підходів та технічних засобів навчання (Н.В. Москаленко, 2009, Ю. Віхляєв, 2015, В.О. Темченко, 2015).

Організація та структура самостійних занять передбачає комплексний розвиток основних функціональних систем і фізичних особливостей організму. Досягнути оздоровчого ефекту в процесі самостійного виконання фізичних вправ можна лише за дотримання основних принципів: поступовості, систематичності, адекватності й різнобічної спрямованості тренувань (Р.Р. Сіренко, 2005). Розроблена ним методика підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами, передбачає: виховання позитивного ставлення та інтересу студентів до занять фізичними вправами, залучення до систематичних самостійних занять фізичними вправами,

формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для самостійних занять, формування відповідних умінь і навичок.

Науковцем Л.В. Копиловою (2009) була розроблена концепція застосування особистісно-орієнтованого підходу на уроках фізичного виховання та в позаурочних формах навчання, яка враховувала такі завдання:

1. Формування мотивації до самовдосконалення.
2. Забезпечення раціонального формування індивідуального фонду рухових умінь і навичок необхідних у житті.
3. Формування успішної особистості через технології саморозвитку.
4. Створення методичної бази для модернізації виховного процесу.

Т.В. Сичовою (2012) як один із сучасних підходів розглядається широке використання інноваційних технологій в організації занять з фізичної культури, що впливає на активну участь студента у процесі навчання, а не пасивне засвоєння інформації.

І.К. Латипов (2008) вважає, що головним аспектом організаційно-методичної спрямованості сучасних занять фізичною культурою повинні бути: формування умінь і навичок самостійно виконувати фізичні вправи, розвиток пізнавальних інтересів та здійснення міжпредметних зв'язків.

В експериментальній системі самостійних занять фізичними вправами, запропонованій О.О. Власюк (2006), розкриті педагогічні умови, а саме: раціональне планування комплексів вправ; створення тематичних сюжетів; розвивальне навчання, поєднане з розвитком фізичних якостей; забезпечення зв'язків між розділами навчальної програми; диференційований підхід до учнів; система самоконтролю.

Отже, формування ціннісного ставлення до самостійних занять фізичною культурою у студентів ВНЗ вимагає наукового обґрунтування. Необхідно спрямувати систему вузівського виховання та освіти на формування у студентської молоді позитивної мотивації та ціннісного ставлення до самостійних занять фізичною культурою і культури ведення здорового способу життя (Р.Р. Сіренко, 2011, Л.С. Фролова, 2014).

РОЗДІЛ 4

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ У СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

4.1. Обґрунтування технології формування у студентів мотивації до самостійних занять фізичною культурою

Головна мета фізичної культури полягає у зміцненні здоров'я, підвищенні рівня професійної фізичної і психологічної підготовленості та стійкості організму до різних змін довкілля, у формуванні професійно-прикладних навичок та вмінь, вихованні соціальної активності, поглибленні теоретично-ужиткових знань з фізичного виховання і суміжних наук, що мають професійно-прикладне значення.

Фізична культура студентів є нерозривною складовою частиною вищої освіти. Вона виступає якісною мірою комплексних дій різних форм, засобів і методів на особистість майбутнього фахівця у процесі формування як його професійних, так і соціальних компетенцій. Матеріалізованим результатом цього процесу є рівень індивідуальної фізичної культури кожного студента, його духовність, рівень розвитку професійно значущих здібностей.

На підставі вище викладеного встановлено, що більшість студентів мають низький рівень фізичної підготовленості, низьку мотивацію, відсутність інтересу до занять фізичною культурою, саме тому нами було розроблено технологію формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять (рис. 4.1).

Розроблена нами технологія об'єднала основні позиції підвищення у студентів мотивації, інтересу, формування ціннісного ставлення до самовдосконалення в процесі самостійних занять фізичною культурою. Технологія включає передумови прагнення до успіху, самовдосконалення та соціалізації, мету, завдання, принципи фізичного виховання, етапи формування мотивації до самостійних занять фізичною культурою, критерії

готовності до самостійних занять та критерії ефективності самостійних занять.



Рис. 4.1. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять

Вона спрямована на формування стійкої мотивації, самоорганізації, самодисципліни, самоосвіти, особистості студентів до самостійних занять фізичною культурою.

Експериментальна технологія розроблена з метою формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури, фізичного самовдосконалення, як основних передумов стимулювання мотивації до самостійних занять фізичною культурою.

Реалізація технології включала вирішення певних завдань: формування цінностей індивідуальної фізичної культури, підвищення рівня фізичної підготовленості, роботоздатності та рухової активності, забезпечення підготовленості до професійної діяльності, освоєння студентами теоретичних знань з основ використання фізичних вправ в процесі самостійних занять.

Вирішення поставлених завдань ґрунтувалось на принципах фізичного виховання: систематичності, доступності, всебічного гармонійного розвитку особистості, зв'язку з життєдіяльністю, оздоровчої спрямованості, свідомості та активності, безперервності.

Технологія формування у студентів мотивації до самостійних занять фізичною культурою складається з трьох етапів формування мотивації до самостійних занять фізичною культурою: освітній, практичний і контрольний.

Розроблена нами технологія формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять є технологією частини навчально-виховного процесу і тому відноситься до третього рівня і є локальною (модульною). Таким чином, технологія навчання, яку ми використовуємо у дослідженні, є реалізацією процесу навчання студентів шляхом поділу його на соціально значущі дії і операції, які виконуються студентом більш-менш однозначно, що дозволяє досягати запланованих результатів у навчанні.

Основними вимогами в процесі формування знань та умінь, які одержують студенти з фізичного виховання, мають бути наступні:

- досягнення цілісності знань про людину, її культуру як систему норм, цінностей, орієнтованих на розвиток якостей кожної молодої людини;
- створення гуманітарних основ (морально-етичних, культурно-естетичних), формування інтелігентності студента в єдності з його фізкультурною діяльністю;
- виховання у студентів потреб і здатності керуватися у своїй життєдіяльності гуманістичними мотивами та цілями фізкультурної діяльності, уміння прогнозувати й самокритично оцінювати результати тілесного та духовного розвитку;
- орієнтація студента на самоосвіту, саморозвиток, саморегуляцію та самоконтроль у сфері фізкультурної діяльності, безперервний духовний і фізичний розвиток, як важливий чинник у всіх сферах їх життєдіяльності;
- розуміння ролі фізичної культури у професійній діяльності;
- підвищення ефективності використання засобів фізичної культури та спорту для активного відпочинку.

Спираючись на визначення потреб за методикою (Д. Макклелланда, 2007) в розробленій технології передумовами формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять були прагнення до успіху – це не тільки результат, але й процес руху шляхом його досягнення. Адже розвиток можливостей студентів, розкриття їхнього потенціалу можливий тільки за умови формування мотивації до успіху, яка виконує низку істотних функцій а саме: пізнавальну (прагнення до набуття необхідних знань у фізичному самовихованні із метою подальшого їх застосування у професійній та соціальній життєдіяльності); емоційну (відображення впливу емоцій на ту чи іншу діяльність особистості); інтегративну (відображення системи самооцінок діяльності і досягнутого результату у сфері інтелектуального, фізичного і психічного виховання).

На нашу думку одним із чинників, який впливає на формування і розвиток лідерських якостей і здібностей студентської молоді є фізкультурно-спортивна діяльність, що підтверджує дослідження О.М. Кокун (2012).

Тому наступною передумовою в розробці нашої технології формування мотивації до самостійних занять фізичною культурою ми виділили прагнення до самовдосконалення.

Під самовдосконаленням у фізичному вихованні ми розуміємо сукупність прийомів і видів життєдіяльності, що визначають і регулюють позицію особистості відносно свого фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я.

Саме з різноманітними формами рухової активності пов'язана можливість до самоствердження, випробування себе (розвиток морально-вольових якостей), пізнання власної особистості, відчуття радості успіху.

Фізичне самовдосконалення є складовою частиною фізичного виховання студентів, яке сприяє формуванню творчого потенціалу майбутніх фахівців, дозволяє враховувати індивідуальні інтереси та потреби і відповідає сучасним тенденціям у системі вищої освіти.

Фізичне самовдосконалення у ВНЗ можна визначити як процес всебічного розвитку особистості студента.

У підготовці студентів вищих навчальних закладів фізичне самовдосконалення повинно вирішувати такі завдання:

- зміцнення здоров'я, загартовування організму;
- поліпшення загального самопочуття;
- підвищення рівня фізичної підготовленості;
- формування у студента уявлень про власний тілесний ідеал;
- формування мотивів до самостійних занять фізичною культурою;
- зниження негативного впливу напруженого режиму навчання у ВНЗ, підвищення розумової працездатності засобами фізичної культури.

Студентський вік є сенситивним для засвоєння соціального досвіду, активної суспільно-значущої діяльності, оскільки характеризується наявністю внутрішньої потреби особистості співвідносити, пов'язувати власні прагнення з інтересами суспільства.

Прагнення до соціалізації у студентів є не менш важливою передумовою

до визначення цілей подальшого розвитку, яка розглядається в представленій моделі.

Соціалізація студента спрямована на його підготовку до трудової діяльності, а також до життя у суспільстві й охоплює всі соціальні процеси, завдяки яким індивід засвоює знання, цінності, норми, що дозволяють бути повноцінним членом даного суспільства.

Соціальної значимості набувають ті сфери суспільства, які безпосередньо пов'язані з утворенням, вихованням і формуванням студента як особистості, і, як зазначалось, з його соціалізацією. Відтак, значно зростає увага до соціальних аспектів здоров'я і здорового способу життя, до фізичної культури як важливого для формування особи соціального явища.

Розкриття соціальних функцій фізичної культури полягає у пошуку найбільш універсальних засобів і методів, встановлення і використання таких форм проведення занять з фізичної культури, які дієво впливають на підвищення ефективності процесу соціалізації особистості студента.

Розвиток гармонійно розвиненої особистості засобами фізичного виховання у вищих навчальних закладах, отримання теоретичних знань та вміння їх застосування на практиці та у суспільному житті – це основний і універсальний фактор соціального, економічного, політичного і духовного прогресу.

Об'єднання передумов визначило основні напрямки застосування нашої технології, в якій головною метою є формування стійкої мотивації, ціннісного ставлення студентів до самостійних занять фізичною культурою для залучення до фізкультурно-оздоровчої діяльності та покращення здоров'я.

Для досягнення поставленої мети, яка має спонукати студентів до самостійних занять фізичною культурою, необхідно комплексне вирішення таких важливих завдань, як зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості та роботоздатності, забезпечення підготовленості до професійної діяльності, освоєння теоретичних знань з основ здорового

способу життя.

Однією з основних вимог до вирішення поставлених завдань в розробці експериментальної моделі є визначення основних принципів та їх реалізація у практичній діяльності.

Спираючись на дослідження провідних вчених (Т.Ю. Круцевич, 2000, Б.М. Шияна, 2005, Н.Є. Пангелової, 2011) нами визначені основні принципи, які мають спонукати студентів до більш активного рухового режиму та розвивати вміння самостійно організовувати своє дозвілля в руслі здорового способу життя, фізичного самовиховання і спорту. Основними вимогами у процесі формування знань та умінь, що забезпечують готовність до самостійних занять фізичною культурою, увійшли наступні принципи:

1. Принцип гармонійного розвитку особистості полягає в тому, що фізична культура у житті людини повинна займати місце, пропорційне, з одного боку, потребам суспільства, а з іншого – інтересам самої особистості. Суспільство на кожному історичному етапі розвитку ставить перед людиною комплекс вимог, серед яких значуще місце посідають міцне здоров'я і володіння вмінням його формувати та підтримувати.

2. Принцип зв'язку із життєдіяльністю визначає прикладну функцію фізичної культури у суспільстві – готувати членів суспільства до діяльності у сфері виробництва, а за необхідності до участі у військово-бойових діях, а також забезпечити відповідний рівень життєдіяльності індивіда в навколишньому середовищі.

3. Принцип оздоровчої спрямованості відображає гуманістичну спрямованість фізичної культури у суспільстві. Сенс цього принципу полягає в тому, що фізична культура повинна сприяти зміцненню здоров'я.

4. Принципи доступності та індивідуалізації передбачають визначення стимулюючої міри трудності педагогічного завдання у процесі фізичного виховання, враховуючи особливості віку, статі, стану здоров'я та рівня підготовленості.

5. Принцип систематичності передбачає побудову навчально-виховного

процесу у вигляді певного алгоритму, що забезпечує логіку і взаємозв'язок різних аспектів управління. Він вимагає, щоб заняття фізичними вправами здійснювалися безперервно і послідовно.

6. Принцип безперервності передбачає неприпустимість дискретності педагогічного процесу, що призводить до зниження досягнутого рівня фізичної підготовленості.

7. Принцип вікової адекватності педагогічного впливу.

Дотримання принципів та їх практична реалізація роблять процес фізичного виховання більш ефективнішим, який тепер є віддзеркаленням більш вираженої демократизації навчально-виховного процесу за рахунок сформованості у студентів мотивації, стійких інтересів, діяльного ставлення до самостійних занять фізичною культурою.

Вважаємо, що лише за умови систематичного і послідовного надання інформації та сучасної організації педагогічного процесу відбувається формування ставлення до цінностей здоров'я особистої фізичної культури, прагнення до фізичного самовдосконалення, контрольними маркерами якого виступають показники сформованості ціннісного ставлення студентів до фізичної культури.

Формування ціннісного ставлення до фізичної культури в процесі самостійних занять здійснювалось в 3 етапи: освітній, практичний і контрольний.

Освітній етап та його завдання:

- підвищення теоретико-методичних знань;
- спрямованих на формування цінностей ФК;
- формування практичних навичок самостійного планування змісту занять;
- самостійне використання інформаційних засобів для самоосвіти та самовдосконалення.

Вирішення освітніх завдань здійснювалось у процесі проведення теоретичних (факультативних) занять. Особлива увага приділялась

створенню особистісно-орієнтованої взаємодії студента та викладача, належних умов навчання, за яких кожен студент відчуватиме свою успішність та інтелектуальну спроможність.

Для підвищення якості навчального процесу з теоретичної підготовки студентів нами використовувались інтерактивні методи навчання, у процесі реалізації яких моделюються реальні життєві ситуації, пропонуються проблеми для спільного вирішення, застосовуються рольові ігри. Тому інтерактивні технології більшою мірою сприяють формуванню у студентів особистих цінностей, виробленню умінь і навичок, створюють атмосферу співробітництва, творчої взаємодії в навчанні.

Для підвищення ефективності теоретичних занять з фізичної культури в експериментальній групі нами були запропоновані такі інтерактивні методи навчання: метод «інформаційного повідомлення», «мозковий штурм», інтерактивні презентації, міні-лекції, запитання та відповіді, дебати на задану тему (Додаток М).

Основна мета впровадження інтерактивних методів – це формування вміння аналізувати навчальну інформацію, творчо підходити до освоєння навчального матеріалу, створення умов для професійного розвитку кожного студента.

Основними методами роботи були: індивідуальна робота, робота в малих групах, групова робота.

Метод групової роботи використовувався при читанні лекцій, проведенні дискусій та при впровадженні на заняттях методу «мозковий штурм».

Тематика лекційних занять для формування ціннісного ставлення до занять фізичною культурою була наступною:

- «Стан здоров'я студентської молоді та фактори, які його визначають»;
- «Психофізіологічні особливості розвитку сучасної молоді»;
- «Сучасні підходи до організації самостійних занять фізичним вихованням»;

- «Сучасні оздоровчі засоби у фізичному вихованні студентської молоді»;
- «Основи здорового способу життя»;
- «Планування самостійних занять фізичним вихованням»;
- «Основи контролю і самоконтролю за фізичним станом».

При проведенні лекційних занять нами використовувався інтерактивний метод «презентації», основною метою якого було ефективне засвоєння студентами нового матеріалу, підвищення пізнавальної активності, формування позитивної мотивації, ціннісного ставлення та стійкого інтересу до самоосвіти в галузі фізичного виховання. Крім того, цей метод широко використовувався серед студентів у самостійній підготовці до теоретичних занять. Час, який відводився для однієї презентації, складав 15-20 хв. Підготовка презентації використовувалась, як підготовка домашнього завдання.

Дискусія – форма колективного обговорення, мета якої виявити істину через зіставлення різних поглядів, правильне розв’язання проблеми. Під час такого обговорення виявляються різні позиції, а емоційно-інтелектуальний поштовх пробуджує бажання активно мислити. Організація дискусії має три основні етапи: підготовчий, основний, заключний.

Підготовчий етап передбачав такі завдання:

- сформулювати тему дискусії;
- визначити основні питання, які обговорюватимуться;
- підготувати основну літературу з проблеми, яка пропонується в ході дискусії.

На другому етапі – основному – обговорювалися питання, які внесені до теми занять. Якщо в процесі обговорення або ж осмислення деяких моментів дискусії виникала невелика пауза, то викладач (студент, який готував тему дискусії) не переривав її, даючи можливість учасникам дискусії трохи поміркувати, оскільки це може сприяти новому повороту дискусії.

Третій етап – заключний – це підбиття підсумків, які може проводити як викладач, так і один із студентів.

«Мозковий штурм» (від англ. «brainstorming» – мозковий штурм, мозкова атака) – основна ідея полягає в умінні відокремити генерацію ідеї від критики (мрійника від критика) та вибирати найбільш доцільні рішення вирішення завдань. «Мозковий штурм» – це одна з найпопулярніших форм проведення дискусії, яка полягає в тому, що всі учасники вільно висловлюють свої думки з приводу розв’язання певної задачі. Ніхто з учасників не може обговорювати, критикувати чи підтримувати ідеї інших. У процесі такої дискусії можна вислухати велику кількість пропозицій з вирішення певної проблеми і в кінцевому варіанті вибрати найоптимальніше рішення. Тривалість цього методу складала 7-10 хв. Тематичні напрямки: форми активного дозвілля; поняття вільного часу; чинники, що впливають на здоровий спосіб життя.

Робота в малих групах. Основна мета роботи в малих групах – створення умов для співпраці, використання власного досвіду, прояв лідерських якостей і вміння організувати групу студентів для командної перемоги, стимулювання пізнавальної активності. Метод роботи в малих групах нами використовувався на факультативних теоретичних заняттях з проведенням рольових ігор. Найбільшу зацікавленість та інтерес у студентів викликали такі рольові ігри, як «Сам собі режисер» та «Що? Де? Коли?». Основні завдання яких є навчити креативному мисленню, умінню сприймати критику та аналізувати помилки, формування вміння творчо підходити до освоєння навчального матеріалу та створення умов для професійного розвитку кожного студента.

«Сам собі режисер». Мета гри – навчити креативному мисленню, умінню сприймати критику та аналізувати помилки. Створення презентації використовувалось як підготовка домашнього завдання.

Порядок проведення гри:

1. Розподіл студентів на групи (4-5 учасників) з урахуванням (або без)

інтересів студентів.

2. Жеребкування – отримання студентами порядкового номеру виступу та теми, яку необхідно підготувати.

3. Представлення презентації (у виді доповіді або відеоролика за бажанням групи).

4. Обговорення студентами презентації (наскільки вдалося або не вдалося створити атмосферу співпраці у групі та розкрити тему виступу).

«Що? Де? Коли?». Гра проводиться за правилами одноіменної телевізійної гри, тільки в нашому випадку в ній одразу приймають участь чотири команди. Ведучий виступає в ролі судді.

Порядок проведення гри:

1. Студенти діляться на чотири групи з урахуванням (або без) інтересів студентів.

2. Кожна група обирає тему та складає по 10 питань.

3. Шляхом жеребкування, студенти отримують порядковий номер можливості задати запитання.

4. Час на відповідь обмежений (45 с).

5. Право на відповідь має та команда, яка першою подала звуковий сигнал («Готова») або сигнал жестом (капітан підіймає руку).

6. Відповідає на питання той гравець, чиє висловлювання вважалось, на думку капітана команди, правильним.

7. Перемагає та команда, яка змогла надати максимальну кількість правильних відповідей на питання суперників.

Проведення рольових ігор та представлення презентацій ми використовували тільки на факультативних заняттях, як одну з форм поточного контролю теоретичних знань. Після проведення ігор усі студенти брали участь у підсумках проведених занять, які здійснювалися у формах загальногрупової дискусії.

Практичний етап та його завдання:

– формування практичних умінь і навичок комплексного

використання засобів фізичного виховання в процесі самостійних занять фізичною культурою;

- формування навичок самоконтролю фізичного стану в процесі самостійних занять фізичною культурою;
- участь у фізкультурно-оздоровчих заходах і змаганнях;
- підвищення рівня рухової активності.

В процесі проведення теоретичних занять студенти були ознайомлені з різними засобами фізичного виховання, які можуть використовуватися в процесі самостійних занять. Студенти експериментальної групи виявили бажання в самостійних заняттях застосовувати оздоровчий біг та оздоровчі види фітнесу, а саме аеробіку, стретчинг та гантельну гімнастику. Студентам на теоретичних заняттях були запропоновані засоби, які можна використовувати на самостійних заняттях. Опанування практичними навичками проводилось на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ. Студенти представляли показ фрагменту комплексу вправ на заняттях з фізичного виховання. Планування самостійних занять запропоновано з урахуванням інтересів та рівня фізичної підготовленості.

Для вдосконалення теоретичних знань та практичних навичок студенти склали індивідуальні програми, основна мета яких полягає у зміцненні здоров'я, підвищенні рівня фізичної підготовленості, рухової активності, фізичного самовдосконалення, що сприяє формуванню свідомого ставлення до фізичної культури.

Індивідуальні програми студенти розробляли самостійно з обов'язковою консультацією з викладачем. Слід відзначити, що при складанні індивідуальних програм студенти могли самостійно обирати день тижня та час проведення занять, послідовність запропонованих видів рухової діяльності відповідно до режиму навчальних занять, фізичної підготовленості, самопочуття тощо. Головною умовою складання індивідуальних програм виступає дотримання наступних вимог: заняття повинні відбуватися 3 рази на тиждень, обов'язкове використання усіх

зазначених видів фізичної активності (оздоровчий біг, оздоровчі види фітнесу, а саме: оздоровча аеробіка, стретчинг, гантельна гімнастика), контроль пульсового режиму та дотримання техніки безпеки під час занять.

З метою вибору правильного дозування фізичного навантаження, інтенсивності, об'єму та тривалості занять студенти визначали рівень особистої фізичної підготовленості та фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка.

Складання індивідуальних програм відбувалося з урахуванням відповідності студентів до рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості: перший етап (початковий) – низький рівень підготовленості; другий етап – середній рівень підготовленості; третій етап – високий рівень підготовленості. Перехід від одного етапу до іншого студенти здійснювали шляхом визначення рівня особистої фізичної підготовленості та фізичного здоров'я. Тривалість між етапами складала 4-6 тижнів та здійснювалась під контролем викладача.

Зміна рівня фізичної підготовленості передбачала корекцію індивідуальної програми самостійних занять. Заняття в експериментальній групі проводились 3 рази на тиждень, з обов'язковим використанням усіх зазначених видів рухової активності, контролю функціонального стану та фізичної підготовленості та дотримання техніки безпеки під час організації занять.

В заняттях фізичні вправи використовувались відповідно до рівня фізичної підготовленості студентів:

- з низьким рівнем фізичної підготовленості: оздоровчий біг (чергування ходьби з бігом), дистанція 800-1000 м, оздоровча аеробіка з використанням вправ малої ударності та низької інтенсивності (базові кроки, низька амплітуда рухів руками, відсутність стрибків та махів), гантельна гімнастика (вага гантелей: дівчата – 0,5 кг, юнаки – 1,5 кг) (Додатки 3. І. К. Л.);

- з середнім рівнем фізичної підготовленості: оздоровчий біг (безперервний біг), дистанція 800-1000 м, оздоровча аеробіка (вправи високої ударності та середньої інтенсивності: базові кроки, середня амплітуда рухів

руками, махів, виконання зв'язки на 16 (32) рахунки), гантельна гімнастика (вага гантелей: дівчата – 1 кг, юнаки – 2 кг);

- з високим рівнем фізичної підготовленості: оздоровчий біг (безперервний біг), дистанція 1500 м і більше, оздоровча аеробіка (вправи високої ударності та високої інтенсивності: висока амплітуда рухів руками, махів, виконання стрибків, підскоків та зв'язки на 32 (64) рахунки), гантельна гімнастика (вага гантелей: дівчата – від 1,5, юнаки – від 2,5 кг).

ЧСС на заняттях оздоровчим бігом та оздоровчою аеробікою розраховувалась згідно рекомендацій Л. Іващенко, Т. Круцевич (2008) у відповідності до рівня фізичного стану. ЧСС на заняттях силової спрямованості визначалась параметрами величини опору за кількістю максимально доступних повторень.

Для підвищення інтересу, формування ціннісного ставлення та стійкої мотивації студентів було запропоновано приймати участь у спортивних змаганнях за обраною руховою діяльністю.

Змагання проводилися з аеробіки, легкої атлетики та ЗФП. Студентам надавалась можливість самостійно обирати вид змагальної діяльності. Однією з умов була участь у змаганнях, хоча б в одному із видів змагальної діяльності на вибір.

1. Участь у змаганнях з аеробіки:

- перший етап – студентки розбивалися на мікрогрупи (6-8 дівчат);
- другий етап – на основі отриманих знань та умінь, дівчата самостійно склали композиції та виконували добір музичного супроводу;
- третій етап – дівчата відпрацьовували та вдосконалювали техніку виконання рухів та синхронність виконання композиції. Також на цьому етапі здійснювалися міні-змагання, на яких оцінювання виконання композиції робили інші учасники (суперники), що сприяло вихованню етичного поводження до суперниць, підтримки командного духу та адекватному сприйняттю критики до власних невдач;
- четвертий етап – безпосередня участь у змаганнях. Участь юнаків у

змаганнях з аеробіки здійснювалася за їхнім особистим бажанням.

2. Участь у змаганнях з легкої атлетики та ЗФП:

- перший етап – студенти самостійно обирали вид рухової діяльності за напрямком проведення змагань, та розбивалися на групи з урахуванням їхніх інтересів;

- другий етап – на основі отриманих знань та умінь, студенти самостійно визначали зміст проведення занять;

- третій етап – студенти вдосконалювали техніку виконання рухів та вносили корективи у фізичне навантаження під час занять;

- четвертий етап – безпосередня участь у змаганнях за обраним видом змагальної діяльності.

Контрольний етап та його завдання:

– оцінювання функціонального стану та фізичної підготовленості за щоденником самоконтролю;

– рейтинговий контроль рівня теоретичної та фізичної підготовленості.

Запропонована технологія містить певні критерії, які дають можливість визначити готовність студентів до самостійних занять:

мотиваційно-емоційний – сформованість ціннісного ставлення до фізичної культури, підвищення рівня мотивації до самостійних занять фізичною культурою та фізичного самовдосконалення;

когнітивний – рівень знань з методики планування самостійних занять у процесі фізичного виховання, технологічна грамотність;

рефлексивний – оцінка практичної та власної діяльності у фізичному вихованні, готовність до саморозвитку;

операційний – рівень практичних умінь і навичок.

До критеріїв ефективності самостійних занять віднесено: дотримання основ здорового способу життя; підвищення рівня теоретико-методичних знань; підвищення рівня оволодіння засобами фізичного виховання в самостійних заняттях; підвищення рівня фізичної підготовленості та рухової

активності.

Участь у змаганнях і результат надавав можливість студентам перевірити ефективність самостійних занять.

4.2. Ефективність експериментальної технології ціннісного ставлення до фізичної культури

Для перевірки ефективності впровадженої експериментальної технології було проведено педагогічний експеримент, та сформовано дві групи студентів перших курсів. Контрольна група – 110 студентів (78 юнаків, 32 дівчини), студенти якої в системі самостійних занять обрали засоби ЗРВ та ЗФП (бігові вправи, засоби ритмічної гімнастики, вправи силової спрямованості без обтяжень).

Експериментальна група склала 150 студентів (100 юнаків та 50 дівчат), у систему самостійних занять якої була впроваджена експериментальна технологія формування цінностей до фізичної культури.

Про ефективність запропонованої технології свідчать результати тестування теоретико-методичної підготовленості студентів до та після експерименту, які представлені в таблиці 4.1.

Таблиця 4.1

Бальна оцінка теоретико-методичної підготовленості студентів контрольної та експериментальної груп до та після експерименту (n = 260), %

Групи	Етап дослідження	Бали				
		(0-34)	(35-59)	(60-74)	(75-89)	(90-100)
КГ (n = 110)	до експерименту	26,9%	66,2%	6,9%	–	–
	після експерименту	19,8%	47,8%	29,4%	3,1%	–
ЕГ (n = 150)	до експерименту	27,3%	65,7%	7,0%	–	–
	після експерименту	–	–	23,9%	58,3%	17,8%

Найбільше покращення показників теоретико-методичної підготовленості спостерігається в ЕГ. Якщо до експерименту жоден студент не отримав найвищі бали, то після експерименту 58,3% студентів отримали від 75 до 89 балів, а 17,8% – від 90 до 100 балів. В контрольній групі збільшилась кількість студентів з 6,9% до 29,3%, які отримали від 60 до 74 балів. Високий рівень знань студенти ЕГ показали з питань, які стосуються основ «Здорового способу життя» та «Організації і методики проведення самостійних занять».

Статистично значущі відмінності визначено у показниках фізичного розвитку студентів ЕГ: динамометрія кисті у юнаків до експерименту складала $42,52 \pm 0,25$ кг, після – $48,60 \pm 0,25$ кг, ОГК до експерименту – $90,53 \pm 0,97$ см, після – $93,28 \pm 0,28$ см ($p < 0,01$), проба Штанге у дівчат до експерименту $32,52 \pm 1,59$ с, після $45,40 \pm 1,43$ с ($p < 0,01$), у юнаків до $45,69 \pm 0,89$ с, після $59,45 \pm 0,82$ с ($p < 0,001$), проба Генча у дівчат до $15,06 \pm 0,64$ с, після $21,06 \pm 0,72$ с ($p < 0,05$), у юнаків до $21,87 \pm 0,65$ с після $27,53 \pm 0,21$ с ($p < 0,001$), показник ЧСС у стані спокою у дівчат до $78,74 \pm 0,53$ уд.·хв.⁻¹, після $72,40 \pm 0,48$ уд.·хв.⁻¹ ($p < 0,001$) та у юнаків до $75,91 \pm 0,37$ уд.·хв.⁻¹, після $70,90 \pm 0,36$ уд.·хв.⁻¹; ЖЄЛ до експерименту у дівчат $2,66 \pm 0,03$ л, після експерименту $2,93 \pm 0,03$ л, у юнаків до $4,01 \pm 0,02$ л, після $4,54 \pm 0,03$ л ($p < 0,05$). Аналіз отриманих експериментальних даних дозволив встановити, що під впливом систематичних самостійних занять з фізичного виховання у юнаків і дівчат спостерігається покращення показників фізичного розвитку.

Залучення студентів до самостійних занять фізичною культурою позитивно вплинуло на активізацію рухової активності. У експериментальній групі кількість студентів, які почали займатися різними формами фізкультурно-оздоровчої діяльності, збільшилась на 20,4%, у контрольній – на 3,5%.

Так, після експерименту кількість часу, яку студенти КГ приділяли різним видам рухової активності, суттєво не змінилась. Тоді, як в ЕГ значно підвищились витрати часу на високий рівень з 3,1%, до – 5,6% добового часу;

на середній рівень з 7,3% до 13,9%, та зниженням витрат часу на малий рівень рухової активності з 33,9%, до 24,9% добового часу (рис. 4.2).

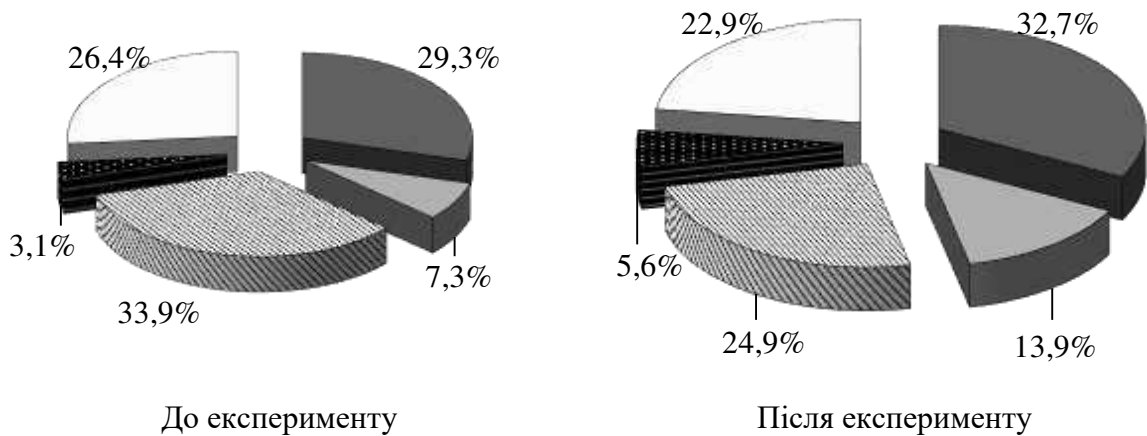


Рис. 4.2. Рівні рухової активності студентів ЕГ до та після експерименту:

■ – базовий, □ – середній, ▨ – малий, ■ – високий, □ – сидячий;

Збільшення часу на високий та середній рівень рухової активності сприяло покращенню здоров'я. Зменшилась кількість студентів з низьким рівнем фізичного здоров'я у дівчат ЕГ з 70% до 50%, у КГ з 71,9% до 65,6% та у юнаків ЕГ з 63,0% до 38,0%, у КГ з 61,5% до 54,7%. Збільшилась кількість студентів, яких віднесено до рівня нижче середнього у дівчат ЕГ з 26,0% до 32,0%, у КГ змін не відбулось, та у юнаків ЕГ з 31,0% до 41,0%, у КГ з 30,8% до 34,6%; та середнього рівня у дівчат ЕГ з 3,7% до 16,0%, у КГ з 3,1% до 9,4% та у юнаків ЕГ з 6,0% до 19,0%, у КГ з 7,7% до 10,3%. Слід зазначити, що до експерименту рівнів вищого за середній та високого не мав жоден досліджуваний, тоді як після дослідження 2,0% юнаків та 2,0% дівчат віднесено до вище середнього рівня здоров'я.

Порівняльний аналіз результатів тестування фізичної підготовленості дівчат та юнаків виявив позитивні зміни як в ЕГ так і в КГ. У контрольній групі як у дівчат, так і юнаків покращення є достовірними тільки у виконанні тесту «стрибок у довжину з місця» ($p < 0,05$). У дівчат і юнаків ЕГ покращення спостерігалось за усіма показниками фізичної підготовленості ($p < 0,05$; $p < 0,01$; $p < 0,001$).

Дані психологічного тестування за методикою А.А. Реан свідчать, що підвищення рівня фізичного здоров'я, теоретико-методичної та фізичної підготовленості студентів ЕГ позитивно вплинуло на формування мотивації. Так в експериментальній групі збільшилась кількість студентів, які мають високий рівень «мотивації успіху», з 18,3% до 29,9%, у КГ – з 18,6% до 22,3%; у яких виявлено середній рівень з 14,5% до 40,1%, а в КГ – з 14,2% до 17,8%. В ЕГ значно зменшилась кількість студентів, які віднесені до низького рівня, з 40,3% до 19,7%. У КГ відбулись незначні зміни – з 41,1% до 38,7%. За показником рівня «уникнення невдач» кількість студентів в експериментальній групі зменшилась з 26,9% до 10,3%, в контрольній – з 27,3% до 23,2%.

Аналіз результатів сформованості мотивів, які спонукають студентів до самостійних занять фізичною культурою, вказує на те, що значна кількість студентів ЕГ стали більш усвідомлено ставитись до власного здоров'я. Так якщо до експерименту «мотив» укріплення здоров'я визначило 60,7% студентів, то після експерименту їх кількість збільшилась до 80,3%. Збільшилась кількість студентів ЕГ, які прагнуть до фізичного самовдосконалення, з 10,1% до 36,7%, до самореалізації у фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах – з 11,2% до 53,4%, віддають перевагу активному відпочинку – з 21,3% до 51,3%.

Отже результати дослідження свідчать про ефективність впровадженої технології, яка сприяла покращенню рівня мотивації та залученню студентів до різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності.

ВИСНОВОК

У монографії представлено теоретичне узагальнення та нове вирішення наукового завдання, що полягає у розробці та науковому обґрунтуванні інноваційної технології зміцнення здоров'я учнів старшого шкільного віку, та технології формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять в фізичним вихованням.

Численні дослідження доводять, що сучасна учнівська та студентська молодь перебуває під впливом ряду негативних чинників, пов'язаних з дефіцитом рухової активності та постійним погіршенням стану здоров'я. Одним із важливих шляхів вирішення вищезначених проблем є залучення молоді до різних форм фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності. Особливу увагу привертають самостійні заняття фізичним вихованням, ефективність яких залежить від сформованості у школярів та студентів чітких пріоритетів та ціннісних орієнтацій до фізичної культури на основі концепції самоактуалізації особистості та прагнення до фізичного самовдосконалення.

Впровадження розробленої інноваційної технології зміцнення здоров'я учнів старшого шкільного віку та технології формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять сприяло підвищенню мотивації та залученню учнівської та студентської молоді до різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності, покращенню їхньої фізичної підготовленості, фізичного здоров'я та високого рівня готовності до професійної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агриев Ю.И. Психофизиология детей и подростков / Ю.И. Агриев, М.А. Дмитриева, Д.К. Колесникова // СПб.: Изд-во Санкт-Петербург. ун-та «Питер», 2014. – 249 с.
2. Акишин Б.А. Формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре / Б.А. Акишин, Н.В. Васенко // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №12. – С. 77-79.
3. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання / В.Г. Ареф'єв, Євгеніуш Болях, О.Ю. Бубела та ін. ; Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту ; Укр. акад. наук ; Львів. держ. ін-т фізичної культури. – Л. : б.в., 2005. – 296 с.
4. Алексеенко Д.П. Влияние занятий оздоровительным бегом на организм занимающихся / Д.П. Алексеенко // Вестник Гродненского государственного университета имени Янки Купалы. – Гродно (Респ. Беларусь). – №2. – 2012. – С. 12-17.
5. Алікіна О.В. Економіка праці та соціально трудові відносини: навч. посіб. / О.В. Алікіна, Л.М. Ільч. – К.: Алерта, 2010. – 734 с.
6. Андреева О.В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : дис... д-ра наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Андреева Олена Валеріївна: Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. – К., 2014. – 455 с.
7. Апанасенко Г.Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г.Л. Апанасенко, Л.П. Долженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. - №1. – С. 17-21.
8. Апанасенко Г.Л. Экспресс – скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків / Г.Л. Апанасенко, Л.Н. Волгина, Ю.В. Бушуев. – Методичні рекомендації. – К., 2002. – 12с.
9. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання / В.Г. Ареф'єв: підручник. – Кам'янець-Подільський: О.А. Буйницька, 2011. – 368 с.

10. Артюшенко О.Ф. Формування мотивів фізичного самовдосконалення учнів середнього шкільного віку / О.Ф. Артюшенко, Л.А. Нечипоренко, А.О. Артюшенко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – № 4. – С. 236–240.
11. Атаманюк С.І. Оцінка фізичних можливостей студентів у процесі фізичного виховання спеціального медичного відділення / С.В. Атаманюк Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць Вінницького держ. пед. університету імені М. Коцюбинського; голов. редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця : Планер, 2015, – С.– 15.
12. Ашанін В.С. Інформатизація методів наукових досліджень в фізичному вихованні та спорті засобами інтерактивних технологій / В.С. Ашанін, Л.В. Філенко, О.В. Церковна, О.В. Іліджев // *Materialy IX miedzynarodowej naukowii-praktycznej konferencji «Strategiczne pytania swiatowej nauki – 2013».* – Volume 31. *Fizyczna kultura i sport: Przemysl. Polska. Nauka i studia*, 2013. – Stran. 39-46.
13. Бабешко І. Структура і зміст сучасного уроку фізичної культури / Олександр Петрович Бабешко // Фізичне виховання в сучасній школі. – 2012. – №2. – С.21-24.
14. Бабій С. Основні напрями модернізації освіти: тенденції та перспективи / Сергій Бабій // *Вища освіта України.* – 2014. – № 1. – С. 28 – 33.
15. Бальсевич В.К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // *Теория и практика физической культуры.* – 2004. – №5. – С. 19-22.
16. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд: [пер. с англ. И. Андреев.] – К. : Олімп. л-ра. – 2009. – 528 с.
17. Батищева М.Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями

: дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед.наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / М.Р. Батіщева ; Луганський нац. ун-т ім. Т. Шевченка. – Луганськ, 2009. – 270 с.

18. Бекас О.О. Вікові та статеві особливості рівня фізичного стану молоді і його залежність від способу життя : автореф. дис. ... канд. біол. наук: спец. 03.00.13 / О.О. Бекас; Київський національний ун-т ім. Т. Шевченка. – К., 2001. – 19 с.

19. Бескопыльный А.О. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями учащихся 11-13 лет с применением системы педагогического контроля: дис. на соискание ученой степени канд.пед.наук: 13.00.07/ А.О. Бескопыльный. – Киев, 1986 – 292 с.

20. Безруких М.М. Возрастная физиология / М.М. Безруких, В.Д, Сонькин, Д.А. Фарбер. – 3-е изд., стереотип. – Москва: Издательский центр «Академия», 2013. – 416 с.

21. Белявский В.С. Физкультура и спорт как необходимые педагогические условия формирования представлений о ценностном отношении к здоровью подрастающего поколения / В.С. Белявский // Вестник Владимирского юридического института. – 2014. – №1. – С 13-15.

22. Беров А.І. Мотивація школярів середньої та старшої школи до занять фізичною культурою / А.І. Беров // Матеріали VI Міжнародної електронної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених «Актуальні питання фізичної культури». – 20-24 квітня 2015 р. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович. – С. 8-9.

23. Бідюк Н. Педагогічні засади організації дозвілєвої діяльності учнівської молоді в системі позашкільної освіти Польщі / Н. Біндюк // Перспективи розвитку шкільної освіти у міжнародному контексті. – Порівняльна професійна педагогіка. – 2014. – №2. – С. 82-90.

24. Білецька В. Впровадження занять з аеробіки в навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів / В. Білецька // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – №2. – С. 124-126.

25. Білогур В. Фізичне виховання в режимі учбового дня студентів вищих технічних закладів / Білогур В., Корж Н. // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Л., 2012. Вип. 16. – Т. 2. – С. 97-102.

26. Богданов В.М. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке подростков и студентов по физическому воспитанию / В.М. Богданов, В.С. Пономарев, А.В. Соловов // Материалы всерос.науч.-практ.конф. – СПб. Москва. 2015. – С. 22-26.

27. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. ... канд.наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І.Р. Бондар. – Луцьк, 2000. – 19 с.

28. Бойко О.В. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури / О.В. Бойко // Педагогічні технології навчання фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. № 1(21), 2013. – С. 94-98.

29. Бойко Б.В. Удосконалення фізичного виховання зі спортивною спрямованістю студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Д.В. Бойко; Львівський держ. ун-т фізичної культури. –Львів, 2013. –21 с.

30. Бондар Т.С. Дозвілля підлітків: медико-педагогічний аспект / Т.С. Бондар // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка; гол.ред. Носко О.М. – Чернігів: ЧНПУ. – 2013. – Вип. 103. – С. 95-99.

31. Бондар Т.С. Формування фізичної культури особистості підлітків у дозвіллевий час / Бондар Т.С. // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Випуск 3 К (44). – 2014. – С. 128-132.

32. Борейша Т.И. Формирование интереса старшеклассников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями с отягощениями: автореф. дис. на соиск. ученой степени кандидата пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспит, спорт. тренировки и оздор. физ. культуры» / Т.И. Борейша. – Санкт-Петербург, 1997. – 20 с.

33. Борисова Ю.Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні на основі використання комп'ютерних технологій: дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Юлія Юріївна Борисова. – Дніпропетровськ, 2009. – 263с.

34. Борщов С.М. Теоретико-методична характеристика інноваційних оздоровчих технологій на процес розвитку інтелектуальних здібностей старших школярів на уроках фізичної культури / С.М. Борщов, Я.В. Ширін // Фізичне виховання і спорт. – 2015. – № 2. – С. 7-13.

35. Бубка С.Н. Формування індивідуальних здібностей студентів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 / С.Н. Бубка. – К., 2001. – 18с.

36. Булгаков О.В. Ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до уроків з фізичної культури / О.В. Булгаков // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – №2. – С. 19-23.

37. Васьков Ю.В. Шляхи удосконалення навчального процесу з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах / Ю.В. Васьков // теорія і методика фізичного виховання. – 2010. – №6. – С. 47-49.

38. Васьков Ю.В. Теорія і методологія дидактичних основ фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах : монографія / Ю.В. Васьков. – Харків : Ранок, 2011. – 392 с.

39. Васьков Ю.В. Теоретичні і методичні засади навчання фізичної культури учнів основної школи : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02 / Ю. В. Васьков; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – Київ, 2013. - 40 с.

40. Вацеба О.М. Сучасні проблеми програмного забезпечення процесу фізичного виховання студентської молоді / О.М.Вацеба, С.П.Козіброцький // Фізичне та валеологічне виховання студентської молоді: зб. наук. праць. – Луганськ: Східноукраїнський національний університет, 2000. – С. 7-8.

41. Вілігорський О. Атлетизм як різновид самостійних занять з фізичного виховання студентів вищого навчального закладу // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. – Л., 2007. – Вип. 11. – Т.1. – 1-61.pdf.

42. Віндюк А.В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів : дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Андрій Валерійович Віндюк. – Львів, 2002. – 212 с.

43. Віхляєв Ю. Особливості форм організації освітнього процесу з фізичного виховання студентів / Ю. Віхляєв // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського / Головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця : Планер, 2015. – С. 50-57.

44. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку : монографія / О.І. Власова – К. : Київський університет, 2005. – 308 с.

45. Власюк О.О. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичним вправами дітей молодшого шкільного віку : дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Олена Олександрівна Власюк. – Львів, 2006. – 305 с.

46. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе / В.Ю. Волков // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 29-33.

47. Волков В.Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : монографія / В.Л. Волков. – К. : ОсвітаУкраїни, 2011. – 420 с.
48. Воронов И.А. Информационные технологии в физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.А. Воронов; С.-Петербур. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: Лань, 2007. – 198 с. 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) : ил. – (Б-ка Гуманитар. ун-та. Вып. 5). – Систем. требования: Windows 98/Me/2000/XP.
49. Воропаев Д.С. Заходи оптимізації психофізичного стану підлітків в умовах загальноосвітнього навчального закладу / Д.С. Воропаєв, О.О. Єжова // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – Суми. – 2014. – №2 (36). – С. 392-400.
50. Воропаева О.О. Формирование самостоятельности и активности у детей старшего школьного возраста в процессе физического воспитания. / Автореф. дис....канд. пед. наук. / Тюменский ГИФК. – Тюмень, 2014. - 24 с.
51. Выдрин В.М. Физическая культура – вид культуры личности и общества. (Опыт историко-методологического анализа проблем) [монография] / В.М. Выдрин. Издание 2-е, исправленное и дополненное. СПб:ГАФК им. Лесгафта, 2014. – 153 с.
52. Вржесневский И.И. Элемент самооценки физической подготовки в рейтинговой системе оценки по физическому воспитанию студентов 2 курса НАУ / И.И. Вржесневский, В.П. Семененко, В.М. Тимошкин // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: матеріали регіональної науково-методичної конференції. – К. : НАУ, 2010. – С. 28 – 30.
53. Гавриленко О. Формування мотивації до професійної діяльності з застосуванням ІКТ / О. Гавриленко // Витоки педагогічної майстерності. – 2012. – Випуск 10.
54. Гармаш О.І. Формування здоров'я та здорового способу життя студентів ВНЗ [Електронний ресурс] / О.І. Гармаш // Науковий потенціал –

2013 : матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конференції (25-27 березня 2013 р.). – Режим доступу : www.int-konf.org.

55. Гилюн О.В. Освітні мотивації студентської молоді / О.В. Гилюн // Грані : наук.-теорет. і громад.-політ. альманах ; Дніпропетр. нац. ун-т ім. О. Гончара; Центр соц.-політ. дослідж. – Д., 2012.– № 1 (81). – С. 102-104.

56. Глоба Г.В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня к.фіз.вих. за спеціальністю: 24.00.02. – «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Г.В. Глоба. – Харків, 2007. – 22 с.

57. Гозак С.В. Особливості функціонального стану організму школярів залежно від організації фізичного виховання / С.В. Гозак, О.Т. Єлізарова, І.О. Калиниченко // Довкілля та здоров'я, 2012. – №1. – С. 60-65.

58. Гонтаровська Н.Б. Створення освітнього середовища позаурочного навчально-виховного процесу та позашкільної освіти на засадах діяльнісно-комунікативного імпрегнування / Н.Б. Гонтаровська // Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія та практика: зб. наук. праць / Ін-тут обдарованої дитини НАПН України. – К.: ТОВ «Інформаційні системи», 2011. – Вип. 6. – С. 275-284.

59. Гончар Г.І. Організаційно-методичні умови формування мотивації студентів інститутів фізичної культури до професійно-прикладної фізичної підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г.І. Гончар. – Дніпропетровськ, 2013. – 19 с.

60. Гончаренко С.У. Український педагогічний енциклопедичний словник / С.У. Гончаренко. – [2-ге вид, доп. й випр.]. – Рівне : Волинські обереги, 2011. – 552с.

61. Гончарова Н.М. Автоматизовані системи контролю фізичного стану дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фізичного

виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н.М. Гончарова. – Київ, 2009. – 20 с.

62. Городинська І.В. Фізичне виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі: дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук: 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / Ірина Володимирівна Городинська. – Херсон, 2004. – 252 с.

63. Горпиніч В.М. Виховання в учнів стійкого інтересу до занять фізкультурою та потреби у дотриманні здорового способу життя шляхом впровадження інноваційних форм роботи та системи занять ритмічною гімнастикою. / В.М. Горпиніч // Методичні рекомендації. – Нововолинськ, 2015. – 19 с.

64. Грибан Г.П. Аналіз рухової активності студентів спеціального навчального відділення / Г.П. Грибан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. – Харків, 2012. – № 2. – С. 25-28.

65. Грибан Г.П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир : Рута, 2012. – 514с.

66. Грущенко М.М. Інновація у системі фізичного виховання сучасної молоді / М.М. Грущенко, Л.М. Леляк // Слово педагога. – Вінниця. – 2016. – Лютий (№ 2). – С. 5-6.

67. Гусев В.Л. Основи самостійних занять фізичними вправами / Методичний посібник. – Решетилівка: Решетилівський професійний аграрний ліцей. – 2013. – 88 с.

68. Гущина С.В. Воспитание ценностного отношения школьников к физической культуре / С.В. Гущина // Олімпійський спорт і спорт для всіх : матеріали ІХ Міжнар. наук. конгреса. – К., 2005. – 127с.

69. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти. VII. Освітня галузь «Здоров'я і фізична культура» // Фізичне виховання в сучасній школі. – Харків. – №2 (78). – 2012. – С. 2-8.

70. Доукіна Ю. Є. Фізичне виховання підлітків у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навч.-метод. посіб. / Ю.Є. Доукіна, Г.А. Коломоєць, М.В. Тимчик. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. – 172 с.
71. Долбишева Н.Г. Теоретико-методичні основи формування знань про фізичне здоров'я в системі фізичного виховання у старшокласників: дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Ніна Григорівна Долбишева. – Дніпропетровськ, 2005. – 190 с.
72. Доценко Ю. Оценка физического состояния студентов 1 и 2 курсов дневного отделения Донбасского государственного технического вуза / Ю. Доценко, В. Гевага // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр./ за ред. С.С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ, 2008. – № 6. – С. 19-22.
73. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А.І. Драчук. – Львів, 2001. – 21 с.
74. Дроздюк І.М. До питання розробки рекомендацій щодо зміцнення й корекції стану здоров'я та формування здорового способу життя в інтерактивній програмі «Здоров'я сім'ї» / І.М. Дроздюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С. 47–50.
75. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія. Навчальний посібник / Т.В. Дуткевич. – Київ: Центр учбової літератури, 2012. – 424 с.
76. Дудуров В.В. Формирование ценностных ориентаций в сфере физической культуры : дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / В.В. Дудуров. – СПб., 2000.
77. Дутчак М.В. Концептуальні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя / М.В. Дутчак, Т.Ю. Круцевич, С.В. Трачук // Спортивний вісник Придністров'я. – 2010. №2/3. – С. 116-120.

78. Елисеева Д.С. Самостоятельные занятия по физическому воспитанию детей школьного возраста / Д.С. Елисеева // Молодая спортивная наука Беларуси: материалы Междунар.науч.-практ.конф. Минск, 8-10 апр. 2014 г.: в 3 ч./ БГУФКиС. 2014. – Ч.1. – С. 248-250.

79. Ермакова Т.С. Формирование культуры здоровья будущего учителя в польских учебных заведениях / Т.С. Ермакова // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 5 – С. 14-19.

80. Євтух М.І. Покращення функціонального стану студентів за допомогою запропонованої методики оздоровлення / М.І. Євтух, І.М. Григус // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 11. – С. 34-37.

81. Єлісеєва Д.С. Особливості рухової активності та стану здоров'я дітей старшого шкільного віку / Д.С. Єлісеєва // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, ДДІФКиС. – 2014. – № 2. – С. 33-37.

82. Єлісеєва Д.С. Рівень теоретичних знань із фізичної культури дітей старшого шкільного віку / Д.С. Єлісеєва // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 19: у 4-х т. – Л. : ЛДУФК. – 2015. Т.2. – С. 86-90.

83. Єлісеєва Д.С. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку / Д.С. Єлісеєва // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, ДДІФКиС. – 2015. – №2. – С. 59-64.

84. Елисеева Д.С. Особенности двигательной активности детей старшего школьного возраста // Д.С. Елисеева // "Cultura fizică și sportul într-o societate bazată pe cunoaștere", conferința științifică internațională (2015 ; Chișinău). Cultura fizică și sportul într-o societate bazată pe cunoaștere : Conferința Științifică Internațională, 6-7 noiemb. 2015, Chișinău / com. șt.: Manolache Veaceslav [et al.]. – Chișinău :USEFS. – 2015.– С. 142-145.

85. Ермакова Т.С. Досвід формування здорового способу життя учнів старших класів у вітчизняній педагогіці (друга половина ХХ століття) /

Єрмакова Т.С. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №5. – С. 56 – 65.

86. Жуковський Є.І. Самостійна фізкультурно - оздоровча діяльність школярів (інструктивно-методичні матеріали) / Є.І. Жуковський. – Житомир: Вид – во ЖДУ ім. І. Франка, 2013.– 44 с.

87. Жуковський Є.І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти»/ Є.І. Жуковський. – Житомир, 2014. – 22 с.

88. Завидська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидська, І. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві : зб. наук. праць / за ред. А.В. Цьося. – Луцьк, 2010. – №2. – С. 50-54.

89. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon1/rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12>.

90. Залучення студентів технічних ВНЗ до занять фізичною культурою і спортом з метою формування здорового способу життя / М.П. Севрюк, А.Т. Ціпов'яз, Т.І. Лошицька, С.В. Саньков // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 21. – С. 15-23.

91. Захаріна Є.А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є.А.Захаріна – К., 2008. – 22 с.

92. Захаріна Є.А. Позакласна та позашкільна оздоровчо-виховна робота як передумова зміцнення здоров'я школярів / Є.А. Захаріна // Педагогіка, психологія та медико-біолог. пробл. фіз. виховання і спорту: зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. – Харків. – 2011. – №9. – С. 49-52.

93. Захарченко Л.В. Психология обучения старшеклассников / Л.В. Захарченко – Москва, 2015 – 200 с.
94. Захожий В.В. Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / В.В. Захожий. – Луцьк, 2011. – 20 с.
95. Зиньковська З.О. Психолого-педагогічні особливості використання мультимедійних засобів навчання / З.О. Зиньковська // Історія та правознавство : Науково-методичний журнал. – 2014. – № 1/2. – С. 45-47.
96. Игнатенко В.В. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / В.В. Игнатенко. – Самара: Здоровье, 2015. – 179 с.
97. Илларионов О.П. Мотивация и мотивы / О.П. Илларионов. – СПб. : Питер, 2015. – 487 с.
98. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2006. – 512 с.
99. Іванова Л.І. Фізичне виховання з відхиленнями у стані здоров'я: метод.посібник / Л.І. Іванова. – К. : Літера ЛТД, 2012. – 320 с.
100. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів. [навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів] / Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В. – Дніпропетровськ: «Інновація», 2011. – 235 с.
101. Історія розвитку фізичної рекреації: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, С.Б. Пангелов // - Київ: Академвидав, 2013. – С. 160.
102. Каган М.С. Философская теория ценности / М.С. Каган. – СПб. : Петрополис, 1997. – 159с.
103. Каніщева О.П. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів із низькими адаптаційними можливостями організму : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.П. Каніщева. – Харків 2011, 18 с.

104. Карпюк І.Ю. Цільова орієнтація на ціннісний пріоритет здоров'я у навчальному процесі фізичного виховання студентів / І.Ю. Карпюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія / За ред. С.Є. Єрмакова. – Харків, 2007. – № 2 – С. 44-47.
105. Каховська О.В. Технологія самостійного вивчення іноземних мов з використанням комп'ютера / О.В. Каховська // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2004. – вересень-жовтень. – № 5. – С. 57-65 (143).
106. Кашуба В.О. подходах к классификации информационных технологий в сфере физической культуры и спорта / В.О. Кашуба, И.В. Хмельницька, Ю. Юхно // PROBLEME ACTUALE PRIVIND PERFECTIUNEA SISTEMULUI DE INVATAMINT IN DOMENIUL CULTURII FIZICE. - Chisinau: USEFS, (Молдова). – 2013. – С. 334-338.
107. Кашуба В.А. К вопросу измерения пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания с использованием компьютерных технологий / В.А. Кашуба, К.Н. Сергиенко, Т. Ивчатова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – №.1. – С. 42-45.
108. Кашуба В.А. Computer system for monitoring of hard hearing school-child's motorics / В.А. Кашуба, И.В. Хмельницькая // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 3. – С. 46-49.
109. Кашуба В.А. Современные взгляды на организацию контроля физического состояния школьников в процессе физического воспитания / В.А. Кашуба, Н.М. Гончарова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 19 (Том 1)/ Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015.– С. 177-183.
110. Кашуба В.О. Використання веб-ресурсів у процесі фізичного виховання студентської молоді / В.О. Кашуба, С. Футорний, М. Дудко // Спортивний вісник придніпров'я – науково-практичний журнал

Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. – 2015. – №2. – С.69-75.

111. Кібальник О.Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків 13–15 років : автореф. дис.. к.фіз.вих.:24.00.02 / Оксана Яківна Кібальник. – Львівський державний університет фізичної культури – Львів, 2008 – 17 с.

112. Клімакова С.М. Аналіз стану фізичного виховання у вищих навчальних закладах / С.М. Клімова // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 8. – С. 36-39.

113. Ковальова Н.В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання : автореф. дис. канд.наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Наталія Володимирівна Ковальова // НУФВСУ. – Київ, 2013. – 22с.

114. Ковальчук Г.П. Педагогіка фізичної культури: навч. посібник / Г.П. Ковальчук, В.В. Присакар. – Кам'янець-Подільський : Видавець ПП Зволейко Д.Г., 2012. – 424 с.

115. Коджеспирова Г.М. Педагогический словарь [Текст] : словарь для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Г.М. Коджеспирова, А.Ю. Коджеспиров. – М. : Академия, 2005. – 176 с.

116. Кожевникова Л. Особистісно-орієнтовані системи та технології фізичного виховання студентів вищої школи / Л. Кожевнікова, Г. Ванькова, М. Коржевський // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. – Л, 2011. – Т. 2. – 302с.

117. Козак Є.П. Формування ціннісного ставлення до фізичної культури у студенті в вищих педагогічних навчальних закладів : автореф. дис.. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» // Є.П. Козак. – Київ, 2011. – 23 с.

118. Козлова О.К. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації (на прикладі легкої атлетики) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з

фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / О.К Козлова. – К., 2013. – 43 с.

119. Кокун О.М. Психологічна структура лідерських якостей майбутнього офіцера // Вісник Національного університету оборони України. – 2012. – Вип. 4 (29). – С. 170-174.

120. Комп'ютерні технології в освіті: навч. посібн. / Ю.С. Жарких, С.В. Лисоченко, Б.Б. Сусь, О.В. Третьак. – К.:Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2012. – 239 с.

121. Кондратьєва М.В. Развитие мотивации достижения у студентов вузов: учеб.-метод. пособ. / М.В. Кондратьєва. – Ставрополь : Изд-во СевКав ГТУ, 2005. – 104 с.

122. Копилова Л.В. Застосування особистісно-орієнтованого підходу на уроках фізичної культури і в позаурочних формах навчання / Л.В. Копилова // Фізичне виховання в школі. – 2009. – №2 – С. 17-21.

123. Корж Н.Л. Аналіз динаміки показників фізичної підготовленості студентів першого курсу технічних спеціальностей / Корж Н.Л. // Наука и образование. – 2012. – №4. – С. 92-94.

124. Корж Н.Л. Аналіз сформованості мотивації до самостійних занять фізичною культурою у студентів перших курсів технічних спеціальностей / Корж Н.Л. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : зб. наук. праць ; гол. ред. Носков М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2015. – Вип. 129. – Т. III. – С. 171-174.

125. Корж Н. Визначення чинників формування позитивного ставлення студентів технічних спеціальностей до самостійних занять фізичною культурою / Н. Корж // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць Вінницького ДПУ ім. Михайла Коцюбинського ; головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця : Планер, 2015. – Вип. 19. – Том 1. – С. 211-215.

126. Корж Н. Гендерні відмінності студентів технічних спеціальностей в умовах формування ціннісного ставлення до здорового способу життя / Н. Корж // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – №1. – С. 50-54.

127. Корж Н. Деякі аспекти формування культури здоров'я у студентів вищих технічних навчальних закладів засобами фізичного виховання / Н. Корж, О. Захарова, А. Сокол // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. – Луцьк, 2011. – № 4 (16). – С. 34-37.

128. Корж Н. Критерії та показники сформованості ціннісного ставлення до самостійних занять фізичною культурою / Н. Корж // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – №2. – С. 181-186.

129. Корж Н.Л. Культурологічні аспекти формування цінностей фізичної культури у студентів технічних спеціальностей / Н.Л. Корж // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів – 2012. – Вип. 98. – Т. 2. – С. 77-79.

130. Корж Н.Л. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів технічних спеціальностей до самостійних занять фізичною культурою / Н.Л. Корж // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 6. – С. 84-88.

131. Корж Н. Особливості формування професійної фізичної культури у студентів технічних спеціальностей / Н. Корж // Фізичне виховання спорт та здоров'я людини: досвід і сучасні технології : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Запорізького національного технічного університету (Запоріжжя, 2-4 жовтня 2014 р.). – Запоріжжя : ТОВ «ЛПІС» ЛТД, 2014. – С. 82-89.

132. Корж Н. Ставлення студентів технічних спеціальностей до самостійних занять фізичною культурою / Н. Корж // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – №1. – С. 68-71.

133. Корж Н.Л. Формування пізнавальної активності в студентів технічних спеціальностей до цінностей фізичної культури / Н.Л. Корж // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / уклад. А.В. Цьось, С.П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 1 (17) – С. 45-49.

134. Королінська С.В. Вивчення мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури серед студентів НФАУ / С.В. Королінська, П.О. Сіренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. проф. Єрмакова С.С. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ). – 2008. - №7. – С. 77 – 79.

135. Корягина Ю.В. Школьный психофизиолог № 2011615984 / Ю.В. Корягина, С.В. Нопин // Программы для ЭВМ... (офиц.бюл.), 2013. – №4 (77). – С. 199.

136. Корягина Ю.В. Системы диагностики психофизиологических особенностей школьников / Ю.В. Корягина, С.В. Нопин // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей I Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 17-18 квітня 2014 р. – Суми: Сумський державний університет, 2014. – С. 127-129.

137. Косинський Е. Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням / Е. Косинський // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. – Львів, 2011. – Вип. 15, т. 2. – С. 106-109.

138. Костенко М.П. Законодавче та нормативно-правове забезпечення розвитку спорту вищих досягнень в Україні/ М.П. Котенко // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту :зб. наук. праць. – К.: Науковий світ, 2003. – С. 12-17 с.

139. Кравчук Я. І. Методика диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів початкової школи : автореф. дис. на здобуття наук.

ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Я. І.Кравчук. – Луцьк, 2010. –20с.

140. Кривошеєва Г.Л. Формування культури здоров'я студентів університету : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Г.Л. Кривошеєва ; Луган. держ. пед. ун-т ім. Т.Шевченка. –Луганськ, 2001. – 20 с.

141. Круцевич Т.Ю. Приоритетные мотивы подростков к занятиям физическойкультурой и спортом / Т.Ю. Круцевич // Наукові записки Тернопільського ДПУ.– 2000. –№ 7. – С. 96–103. – (Серія«Педагогіка»).

142. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физической культуры: Учебник / Т.Ю. Круцевич [Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина]. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

143. Круцевич Т.Ю. Мотиваційний підхід до організації процесу фізичного виховання у школі / Т.Ю. Круцевич // Наукові записки. Педагогіка: зб. наук. праць. – Тернопіль, 2004. – С. 35-39.

144. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.

145. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч.посіб./ Т.Ю. Круцевич, В.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.

146. Круцевич Т.Ю. Підходи до оцінки теоретичних знань з фізичної культури дітей середнього шкільного віку / Т.Ю. Круцевич, О. Іщенко, В. Семененко // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2014. – № 1, С. 68-72.

147. Круцевич Т.Ю. Раціональна рухова активність як фактор підвищення розумової працездатності школярів / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2014. – № 2, С. 73-76.

148. Круцевич Т.Ю Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 3. – С. 109-114.

149. Кузнєцова О.Т. Визначення самостійності як риси особистості та її значення в організації у навчальному процесі самостійної роботи студентів педагогічних вузів / О.Т. Кузнєцова // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету: зб. наук. праць. – Чернігів, 2008. – Вип. 55. – Т.1. – С. 86-90.

150. Курило В.С. Моделювання системи критеріїв оцінки розвитку освіти в регіоні / В.С. Курило // Педагогіка і психологія. – 1999. – № 2. – С. 35-39.

151. Куц А.С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности : дис. д-ра пед. наук : спец. 13.00.02 / А.С. Куц.– К., 1997. – 400с.

152. Лаврін Г.З. Передумови ефективної організації самостійної роботи з фізичного виховання студентів / Г.З. Лаврін // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – № 3. – С. 48-51.

153. Латыпов И.К. Физическая культура и спорт в современной школе : проблемы и перспективы / И.К. Латыпов // Детский тренер. – 2008. – №3. – С. 4-14.

154. Леонтьев Д.А. Внутренний мир личности / Д.А. Леонтьев // Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб. : Питер, 2000. – С. 372-377.

155. Лепгеймер Й. Возрастная физиология / Йоган Лепгеймер, Зигмунд Матейчик // Пер.с чеш. языка В.С. Мухиной – Прага, 2014. – 311 с.

156. Лисак І.В. Потребово-мотиваційний підхід до формування програм з фізичної культури для учнів середніх класів : автореф. дис.. к.фіз.вих.:24.00.02 / Ірина Вікторівна Лисак. – Національний університет фізичного виховання і спорту України. – Київ, 2013 – 20 с.

157. Лисяк В.М. Динаміка мотивації до занять фізичною культурою у студентів вищих навчальних закладів за весь період навчання / В.М. Лисяк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 3. – С. 199-203.
158. Лисяк В.М. Організація самостійних занять студентів із вправами оздоровчого характеру: Практикум з фізичного виховання. – Харків: ХІБС УБС НБУ, 2014. – 62 с.
159. Литвиненко С.Н. Педагогическая система управления развитием спорта для всех : дис. ... д-ра пед. наук : 13.004 / С.Н. Литвиненко. – Нальчик, 2005. – 392 с.
160. Литовченко І.В. Функціональність соціального виховання в процесі формування соціально здорової особистості / І.В. Литовченко // Вісник Національного авіаційного університету. Соціологія. Політологія. Історія : зб. наук. пр. – К. : НАУ, 2013. – № 1. – С. 18-22.
161. Лубышева Л.И. Инновационная технология формирования культуры здоровья старшеклассниц в системе физического воспитания / Л.И. Лубышева, О.Н. Бацина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – №5. – С. 5–15.
162. Лубышева Л.И. Анализ развития студенческого спорта : состояние и перспективы / Л.И. Лубышева, Н.В. Пешкова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 1. – С. 39-41.
163. Маєвський М.І. Ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури і спорту студентів педагогічних спеціальностей : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М.І. Маєвський. – Дніпропетровськ, 2016. – 22 с.
164. Макклеланд Д. Мотив человека / Д. Макклеланд. – СПб. : Питер, 2007. – 672 с. : ил. – (Серия «Мастера психологии»).
165. Маковецька Н.В. Формування фізичної культури і здорового образу життя особистості: теоретичний аспект проблеми / Н.В. Маковецька //

Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту : зб. наук. праць. –Х., 2006. – № 10. – С. 117-121.

166. Максименко С.Д. Общая психология / С.Д. Максименко. – М.: Рефл-бук, 2013. – 523с.

167. Малхазов О.Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю. – Київ: Євролінія, 2012. – 320 с.

168. Марченко О.Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді : дис. ... канд.наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»/ О.Ю. Марченко. – Дніпропетровськ, 2010. – 224 с.

169. Маслоу А. Мотивация и личность / Абрахам Маслоу ; пер. с англ. – 3-е изд. СПб. : Питер, 2010. – 352с.

170. Матвієнко М.І. Вплив формування знань правових норм фізичної культури як чинника оптимізації навчального процесу з фізичного виховання в освітній підготовці майбутніх фахівців юридичних спеціальностей / М.І. Матвієнко, М.Х. Хасанов // Науковий часопис НПУ імені Драгоманова. – К. : Вид-во імені М.П. Драгоманова, 2010.– Вип. 6. – С. 234-327. – (Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури»).

171. Матвієнко М.І. Студентський спорт, як навчальний фактор формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів / М.І Матвієнко, Ю.О. Усаковский // Наук. часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова : зб. наук. праць. – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. – С. 400-403. – (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури»).

172. Матукова Г.І. Формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у поза аудиторний час: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Г.І. Матукова. – Кіровоградський держ. пед. ун-т імені Володимира Винниченка. – Кіровоград, 2005. – 29с.

173. Межуев В.М. Идея культуры. Очерки по философии культуры / В.М. Межуев. – М. : Университетская книга, 2012. – 406 с.
174. Меньших О.Е. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів : навч.-метод. посіб. / О.Е. Меньших, Н.В. Костогриз-Куликова, Ю.О. Петренко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 84с.
175. Меркулова З.Я. Виявлення змісту рухової культури та її формування в процесі фізичного виховання студентів вищих технічних навчальних закладів / З.Я. Меркулова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць [за ред. проф. С.С. Єрмакова]. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2008. – № 11. – С. 36-41.
176. Методика фізичного виховання школярів : навчально-методичний посібник / М.С. Солопчук, Г.В. Бесарабчук, А.О. Бондар, Д.М. Солопчук // Кам'янець-Подільський НУ ім. Івана Огієнка. – Кам'янець-Подільський, 2011. – 292с.
177. Молодь в українському суспільстві : бібліогр. покажч. Вип. 16 / [уклад. Ю. Круть; ред. : С. Чачко, В. Кучерява, Н. Лінкевич] ; Держ. б-ка України для юнацтва. – К. : [б.в.], 2015. – 62 с.
178. Москаленко Н.В. Створення інноваційної програми розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах / Н.В. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я, 2005. – № 2. – С. 37-40.
179. Москаленко Н.В. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми шкільного віку / Н.В. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я, 2007. – №1. – С. 16-21.
180. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів : [монографія] / Наталія Василівна Москаленко. – Дніпропетровськ : Інновація, 2007. – 252 с.
181. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: дис.. докт.

наук з фіз. виховання і спорту 24.00.02 / Наталія Василівна Москаленко. – Дніпропетровськ, 2009. – 454с.

182. Москаленко Н.В. Педагогические инновации в физическом воспитании общеобразовательных учебных заведений / Н.В. Москаленко // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации: материалы Международной научно – практической конференции, г. Минск, 8 – 10 апреля 2009 г. / Под ред. В.Н. Кряжа. – В 4 т. – Минск: БГУФК, 2009. Т.3, ч. 1: Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту. – Минск: БГУФК. – 2009. – С. 221-223.

183. Москаленко Н.В. Педагогічні інновації у фізичному вихованні / Н.В. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я, 2009. – № 1. – С. 19-22.

184. Москаленко Н.В. Самостійні заняття в процесі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку / Н.В. Москаленко, Д.С. Єлісеєва // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, ДДІФКіС, 2014. – № 1. – С. 81 – 86.

185. Москаленко Н.В. Аналіз рівня соматичного здоров'я дітей старшого шкільного віку / Н.В. Москаленко, Д.С. Єлісеєва // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Чернігів. – 2014. – В.118. Т.ІІІ. – С. 189-192.

186. Москаленко Н.В. Вплив інноваційної технології зміцнення здоров'я на фізичний стан старшокласників / Н.В. Москаленко, Д.С. Єлісеєва // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» зб. наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2016. – Випуск ЗК 1 (70)16. – С.109-113.

187. Мороз О.Г. Підготовка майбутнього вчителя: зміст та організація: [навч. посібник] / О.Г. Мороз, В.О. Сластьонін, Н.І. Філіпченко. – К.: ІЗМН, 1997. – 168 с.
188. Морфологический тест жизненных ценностей / Под ред. В.Ф. Сопова, Н.В. Карпушиной. М., 2007. – 456 с.
189. Мосейчук Ю.Ю. Динаміка показників розумової працездатності студентів з наявними ознаками порушення соціально-психологічної адаптації // Ю.Ю. Мосейчук. – Слобожанський наук.-спорт. вісник. – 2010. – №1. – С. 124-127.
190. Мунтян В.С. Болонський процес і організаційно-методичні проблеми діяльності кафедри фізичного виховання / В.С. Мунтян // Школа професійної майстерності – Х. : НІОУ ім. Ярослава Мудрого, 2012. – С. 36–38.
191. Мунтян В.С. Интериоризация мотивации как фактор оптимизации учебного процесса студентов / В.С. Мунтян // Адаптаційні можливості дітей та молоді. – Одеса : ТОВ Лерадрук, 2012. – С. 223-228.
192. Мясищев В.Н. Психология отношений / В. Н. Мясищев ; под.ред. А.А. Бодалева. – М. : Институт практической психологи ; Воронеж : Модэк, 1995. – 356 с.
193. Некоторые аспекты физкультурно-массовой работы с населением с точки зрения специалистов физической культуры / С. Ван Мань, А.С. Бондарь, Т.С. Бондарь, Ю.В. Васьков, М.А. Мамешина, Н.В. Пугачева // Физическое воспитание студентов. –2010. –№ 1. –С. 11-14.
194. Ніколаєв Ю. Визначення рівня фізичної підготовленості й рухової активності студенток I-X курсів навчання та дівчат випускного 11-го класу (абітурієнток) / Юрій Ніколаєв, Сергій Ніколаєв // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. – Вінниця, 2010. – № 3(1). – С.39-42.
195. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.метод.посібник / О.Е. Меньших,

Н.В. Костогриз-Куликова, Ю.О. Петренко. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014 – 84 с.

196. Норенко Т.П. Некоторые тенденции современной психофизиологии / Т.П. Норенко // Вопр. психол. – 2015. – №3 – С 81-87.

197. Обухова Л.Ф. Детская психология, тайны психики ребенка: теории, факты, проблемы. / Л.Ф. Обухова // – Ростов на Дону, 2013. – 281 с.

198. Овчарук І.С. Аналіз фізичного стану курсантів 1-го курсу факультету Військового інституту на початковому етапі навчання / І.С. Овчарук, К.М. Сидоренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 11. – С. 72-75.

199. Огірко І. Духовно-моральні аспекти фізичного виховання / І. Огірко, О. Огірко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 2 (18). – С. 21-27.

200. Ожегов С.И. Словарь русского языка: ок. 57000 слов : словарь / С.И. Ожегов ; под ред. докт. филол. наук, проф. Н.Ю. Шведовой. – 13-е изд., испр. – М. : Русский язык, 1981. – 816 с.

201. Оксьом П.М. Особливості загальної та фізкультурно-оздоровчої рухової активності студенток вищого педагогічного навчального закладу / П.М. Оксьом, Л.І. Бережна, Т.Є. Криводуд // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету : зб. наук. праць. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – Вип. 107. – Т. 1. – С. 258 -260.

202. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія [Текст] : підруч. для студ. вищ. навч. закл. : у 2 кн. / Лідія Ернестівна Орбан-Лембрик. – Чернівці : Книги – ХХІ, 2010. – Кн. 1 : Соціальна психологія особистості і спілкування. – 463 с.

203. Основы психологии и педагогики: практикум / [І.Р. Шупейко, А.Ю. Борбот, Е.М. Доморацкая, Д.А. Пархоменко]. – Минск : БГУИР, 2008. – 90 с.

204. Отравенко О.В. Критерії й показники сформованості духовного здоров'я учнів основної школи / О.В. Отравенко // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – 2010. – № 15 (202). – С.61-62.

205. О ценностно-мотивационной сфере студентов университетов / А.А. Реан, Т.В. Андреева, Н.Н. Кареева [и др.] // Ананьевские чтения : тез. науч.-практ. конф. – СПб, 1999. – С. 72-76.

206. Пальчук М.Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання. : автореферат дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Марія Борисівна Пальчук. – Національний університет фізичного виховання і спорту України. – Київ, 2014 – 20 с.

207. Пангелова Н.Є. Історія фізичної культури [Текст]: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів: рек. МОНУ/ Н.Є. Пангелова. – 2-ге вид. – К.: Освіта України, 2010. – 294 с.

208. Пангелова Н.Е. Гармонизация отношений между родителями и детьми средствами физической культуры /Н.Е.Пангелова // «Shortue Olimpic si sportul toti», congres st intern: meterialele Congresului st/ Intern. – Ch.: USEFS, 2011. – P. 561-563.

209. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання. : автореферат дис. ... доктора наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Наталія Євгеніївна Пангелова. – Національний університет фізичного виховання і спорту України. – Київ, 2014 – 39 с.

210. Панченко С.В. Стан здоров'я учнів 6-17 років в процесі оздоровлення засобами фізичного виховання / С.В. Панченко, І.О. Березова // Матеріали VI Міжнародної електронної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених «Актуальні питання фізичної культури». – 20-24 квітня 2015 р. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович. – С. 23-24.

211. Пархоменко О.П. Вивчення рівня фізичної підготовленості студенток економічної спеціальності / О.П. Пархоменко // Спортивний вісник Придніпров'я.– 2013. –№2. – С. 116-119.

212. Педагогика физической культуры и спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений / [С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин и др.]; под ред. С.Д. Неверковича. – М. : Академия, 2010. – 336 с.

213. Петров П.В. Информационные технологии в физической культуре и спорте / Петров П. В. – М. : Изд.центр «Академия», 2014. – 128 с.

214. Пилипей Л.П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів : дис. ... доктора наук з фіз. вих.. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л.П. Пилипей. – К., 2010. – 513 с.

215. Пильненький В.В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.В. Пильненький. – Львів, 2005. – 20с.

216. Подлесний О.І. Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб підвищенні мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів – судноводіїв : автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.І. Подлесний. – К, 2008. – 22 с.

217. Пономарьова Г.Ф. Педагогіка фізичного виховання: сучасні організаційні технології у загальноосвітньому навчальному закладі : навч.-метод. посіб. для студентів вищ. навч. закл. / Г.Ф. Пономарьова, Т. С. Бондар, В. В. Золочевський; Комунал. закл. «Харків. гуманіт.-пед. акад.» Харків. облради. – Харків : Бровін О.В., 2013. – 192 с.

218. Попович М.В. Інноваційність як ознака сучасності: семінар-практикум / М. Попович, Є.О. Мацо // Методист. – 2014. – № 8. – С. 24 – 33.

219. Попрошаєв О.В. Нормативно-правове обґрунтування наявності лікаря на кафедрі фізичного виховання / О.В. Попрошаєв, С.Г. Зінченко // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. – Вип. 13. – С. 478 – 481. – (Серія 15 : Науково педагогічні проблеми фізичної культури).
220. Пороховская М.В. Анализ использования информационных технологий в физической культуре и спорте / М.В. Пороховская // Молодая спортивная наука Беларуси: материалы Междунар.науч.-практ.конф. Минск, 8-10 апр. 2014 г.: в 3 ч./ БГУФКиС. – 2014. – Ч.1. – С. 149-152.
221. Поясок Т.Б. Інтеграція медіа в освітній процес: проблеми і перспективи / Т. Б. Поясок // Пед. процес: теорія і практика, 2014. – Вип. 1. – С. 69 – 73.
222. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С.І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв. – К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
223. Профессиональная направленность занятий физической культурой будущих инженеров / Ю.В. Орлова, М.В. Шлемова, И.В. Чернышева, С.П. Липовцев // Успехи современного естествознания. –2012.– № 5.– С. 102.
224. Психолого-педагогический словарь / Сост. Рапацевич Е.С. – Минск : Современ. слово, 2006. – С. 685.
225. Пятков В.В. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре (на материале педвузов) : дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / В.В. Пятков. – М. : РГБ, 1999. – 170 с.
226. Ракова Н. А. Педагогіка сучасної школи : навч.о-метод. посібник. – Вітебськ : Вид-во УО «ВДУ ім. П. М. Машерова ». – 2009. – 215 с.
227. Ріпак М.О. Фізична культура і здоров'я жінки-вчительки: метод. посібник із самоосвіти педагога. – Л.: Українські технолог», 2005. – 165 с.
228. Рогасов К.П. Содействие личному самоопределению старшеклассников средствами физической культуры / К.П. Рогасов //

Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. Научно-метод. журнал Российского госуд. университета физической культуры, спорта и туризма, 2014. – №14. – Москва. – С.75-78.

229. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие / В.А. Романенко. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.

230. Романенко О.М. Стан рухової активності дітей старшого шкільного віку / О.М. Романенко // Матеріали VI Міжнародної електронної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених «Актуальні питання фізичної культури». – 20-24 квітня 2015 р. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович. – С. 8-9.

231. Романова В.І. Динаміка фізичної підготовленості студенток старших курсів вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»/ В.І. Романова; Харк. держ. акад. фіз. культури. –Х., 2010. –20 с.

232. Ротерс Т.Т. Музично-ритмічний розвиток школярів у взаємодії фізичного і естетичного виховання / Т.Т. Ротерс // Теорія та практика фізичного виховання. – 2006. – № 3. – С. 12-14.

233. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии : учеб. пособие / С.Л.Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2004. – 713с.

234. Савчук С.А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих.. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С.А. Савчук. – Рівне, 2002. –18 с.

235. Саїнчук М.М. Ціннісна орієнтація старшокласників до отримання теоретичних знань із фізичної культури / Микола Саїнчук // Молода спортивна наука України. – Львів – Т.2. – 2011. – С.227-232.

236. Саинчук Н.Н. Отношение старшеклассников к ценностям физической культуры / Н.Н. Саинчук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – №4. – С. 201-204.

237. Саїнчук М.М. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів у процесі фізичного виховання [Текст] : автореферат дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Микола Миколайович Саїнчук. Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К. : [б. і.], 2012. – 24 с.
238. Салук І.А. Індивідуалізація фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец.13.00.02 «Теорія і методика навчання» / І.А. Салук.– К., 2010.– 20 с.
239. Светоч В.Е. Взаимосвязь показателей самоорганизации времени жизни и стресспреодолевающего поведения личности : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Влад Евгеньевич Светоч. – М., 2012. – 213 с.
240. Свіргунець В.Г. Формування інтересів і мотивів до занять з фізичного виховання /В.Г. Свіргунець // Вісник технологічного університету Поділля. – 2002. – № 5, ч.3. – С. 43-47.
241. Семенова Н. Характеристика рівня добової рухової активності студенток І-ІІ курсів медичного коледжу / Наталія Семенова, Анатолій Магльований // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. – Л., 2012.–Вип. 16, т. 4. – С. 136-142.
242. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти / Л. П. Сергієнко. – К.: КНТ, 2010. – 776 с.
243. Сергєєнкова О.П. Педагогічна психологія : Навч. посіб. / Сергєєнкова О.П. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 168 с.
244. Симонов П.В. Избранные труды: Т.1. Мозг, эмоции, потребности, поведение. – Т.: Наука, 2014. – 437 с.
245. Сичова Т.В. Інноваційні технології зміцнення здоров'я студенток в процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 / Сичова Тетяна Валеріївна; Дніпропетр. держ. ін.-т фіз. культури і спорту.– Д., 2012. – 290 с.
246. Сіренко Р.Р. Фактори, що впливають на рухову активність та мотивацію до занять фізичним вихованням студенток вищих навчальних

закладів / Р.Р. Сіренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монограф. / За ред. проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХХІІІ, 2005. – № 15. – С. 44-51.

247. Словник-довідник з професійної педагогіки [Текст] : словник / за ред. А.В. Семенової. – Одеса : Пальміра, 2006. – 292 с.

248. Смолякова И.Д. Здоровье студенчества и пути его улучшения / И.Д. Смолякова, Р.Т. Раевский // Студенчество и современное украинское общество / под. ред. В.Н. Соколова – О. : Астропринт, 2008. – Гл. II. – С. 21-31.

249. Смолякова І.Д. Формування здорового способу життя студентів у системі фізичного виховання вищого технічного навчального закладу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / І.Д. Смолякова. – К., 2011. – 23 с.

250. Соколенко О.І. Формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / О.І. Соколенко. – Луганськ, 2008 – 20с.

251. Скалій О.В. Комп'ютерні технології диференціації процесу фізичного виховання школярів (на прикладі навчання плавання) : дис...канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / О. В. Скалій / Тернопільський держ. педагогічний ун-т ім. Володимира Гнатюка. – Тернопіль, 2002. – 213 арк. – Бібліогр.: арк. 153-179.

252. Склярєнко О.А. Інноваційна діяльність в сучасних освітніх закладах: досвід, проблеми, перспективи / О.А. Склярєнко // Інноваційна діяльність в сучасних освітніх закладах: досвід, проблеми, перспективи: матеріали обласної Інтернет-конференції / Черкаський ОІПОІІ. – Черкаси, 2012. – С. 160-162.

253. Смурыгина Л. В. Содержание и методика самостоятельных занятий по физическому воспитанию со студентами специального отделения

: автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. В. Смурыгина ; Узбецкий гос. ин-т физ. культуры. – Ташкент, 2014. – 24 с.

254. Собженко О.А. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. / О.А. Собженко // Уч. пособие. Самара, 2012. – 512 с.

255. Стасюк Р.М. Вивчення мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять фізичними вправами / Р.М.Стасюк, Т.О. Лоза // Сучасні проблеми фіз. вих. та спорту школярів і студентів України : матеріали IV Всеукр. наук. студент. конф. – Суми, 2004. – С. 92 – 96.

256. Субота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практичний посібник / Ю.В. Субота.– К. : КНЕУ, 2007. –Вип. 1. – 164 с.

257. Сутула В.О. Здоров'я школярів як соціально-педагогічна проблема / В.О. Сутула, Т.С. Бондар, М.М. Качуєва // Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка, 2010. – №17. – Ч. II. – С. 295-304.

258. Темченко В.О. Спортивно-орієнтовне фізичне виховання у вищих навчальних закладах із застосуванням інформаційних технологій : автореф. дис. ... канд. наук із фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.О. Темченко ; Дніпропетр. держ. ін.-т фіз. культури і спорту. – Д., 2015. – 22 с.

259. Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. (25-27 жовтня 2012 р.) ; під заг. ред. Сіренко Р.Р. – Л. : ВЦ ЛНУ імені Івана Франка, 2012. – 292 с.

260. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту: Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – Київ: Олімпійська література, 2012. – 392 с.

261. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту: Т2. Методика фізичного виховання різних груп населення / Т.Ю. Круцевич. – Київ: Олімпійська література, 2012. – 368 с.

262. Трачук С. Фізична підготовленість студенток коледжів різного профілю спеціальностей / С. Трачук, Т. Імас, Л. Кузнецова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – №2. – С. 230-234.

263. Труфанов Д.О. Единоборства в современном обществе: ценностная социологическая концепция / Д.О. Труфанов// XVI Уральские социологические чтения – социальное пространство Урала в условиях глобализации – XXI век : материалы Междунар. научно-практ. конф. (7-8 апреля 2006 года). В 3 ч./ Отв.ред. С.Г. Зырянов. – Челябинск : Центр анализа и прогнозирования, 2006. – Ч. 1. – С. 67-72.

264. Файзуллин Р.Н. Самопознание и саморазвитие учащегося как составная часть целостного педагогического процесса : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Файзуллин Ракип Назипович; Чувашский гос. ун-т ім. И.Н. Ульянова. – Чебоксары, 2003. – 135с.

265. Фащук О.В. Гендерні особливості фізичного виховання підлітків: автореферат... канд. наук з фіз. виховання та спорту, спец.: 24.00.02 - фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Фащук О.В. – Івано-Франківськ : ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника», 2011. – 20 с.

266. Физическая культура: учебник / коллектив авторов ; под ред. М.Я. Виленского. – М. : КНОРУС, 2012. – 424 с.

267. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: матеріали ІХ Міжнародної наук.-метод.кнф. / За заг. ред. І.І. Вржеснєвського. – К. : НАУ, 2014. – 182с.

268. Фізичне виховання студентів : [курс лекцій] / За заг. ред. Р.Р. Сіренко. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2011. – 251с.

269. Фіцула М.М. Педагогіка вищої школи: навч. посіб. / М.М. Фіцула. – К. : Академвидав, 2006. – 352 с.

270. Фрейд З. Введение в психоанализ : учеб. пособие / З.Фрейд. – М. : АСТ, 2008. – 608с.

271. Фролова Л.С. Вступ до спеціальності «Фізичне виховання» : [навч.-метод. посібник] / Л.С. Фролова. – Черкаси, 2014. – 282с.
272. Федоренко Є.О. Формування мотивації до спеціально організованої рухової активності старшокласників : автореферат дис. канд. наук з фіз.вих і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Євгенія Олегівна Федоренко // – Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Дніпропетровськ, 2012. – 20 с.
273. Франків Є.Є. Мотивація рухової активності школярів / Є.Є. Франків, І.М. Григус // Теорія і методика фізичного виховання. – 2012. – №6. – С. 15-18.
274. Хмельницька І.В. Комп'ютерні системи контролю моторики школярів 7 - 10 років з вадами слуху в програмуванні фізкультурних занять : автореф. дис. на здобуття наукового ступеню канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. В. Хмельницька. – Київ, 2006. – 20 с.
275. Худолій О.М. Інформаційне забезпечення процесу навчання і розвитку рухових здібностей дітей і підлітків (на прикладі спортивної гімнастики) / О.М. Худолій, О.В. Іващенко // Теорія та методика фізичного виховання. – №04. – 2013. – С. 3-18.
276. Цибульська В.В. Формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних спеціальностей на різних формах навчання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.В. Цибульська. – Дніпропетровськ, 2015. –21 с.
277. Черняев А.А. Характеристика мотивов личности к самостоятельным занятиям физической культурой / А.А. Черняев, М.Н. Кудяшев // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №4. – С. 57-60.

278. Чухно П.В. Комплексный педагогический подход к формированию у школьников общеобразовательных школ положительной мотивации к систематическим самостоятельным занятиям физической культуры и здоровому образу жизни / П.В. Чухно, Р.Р. Азиуллян, Е.А. Медведева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Канск, 2010. – №3. – С. 112-118.

279. Шалар О.Г. Підготовка підлітків до самостійних занять фізичною культурою. : автореф. дис. ... автореферат дис. канд. пед. наук : 13.00.07 / Олег Григорович Шалар. – Харківський державний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди. – Харків, 2002. – 21 с.

280. Шаповаленко В.І. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання / В.І. Шаповаленко, С.В. Гаркуша // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2013. - Вип. 112(2). - С. 304-308.

281. Шилько В.Г. Физическое воспитание студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности / В.Г. Шилько. – Томск : ТГУ, 2003. – 194с.

282. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч.псіб. : в 2 ч. Ч. 2 / Б.М. Шиян, І.О. Омельченко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012. – 304 с.

283. Шумаков О.В. Роль самостійності в сучасних оздоровчих технологіях фізичного виховання студентів / О.В. Шумаков, П.М. Оксьом // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010 – № 7. – С. 116.

284. Ядвіга Ю.П. Мотивация студентов вуза с разным уровнем двигательной активности к самостоятельным занятиям физической культурой / Ю.П. Ядвіга // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XIII Междунар. науч. конгр.– Алматы: КазАСТ, 2009. – С. 634-636.

285. Ядвіга Ю.П. Рухова активність студентів ВНЗ економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання / Ю.П. Ядвіга // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – №2. – С. 88-91.

286. Ядвіга Ю.П. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу економічного профілю в період трансформації вищої освіти України в європейський простір : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02«Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю.П. Ядвіга. – К., 2011. – 24с.

287. Яхно Т.П., Конфліктологія та теорія переговорів: Навчальний посібник./ Т.П.Яхно, І.О.Куревіна.– К.: Центр учбової літератури, 2012. – 168 с.

288. Baka R. Program kształcenia jako czynnik zmian sprawności fizycznej studentów Nauczycielskiego Kolegium w Białymstoku : Rozprawa doktorska / Baka R. – Gdańsk, 2005. – 190 s.

289. Bielski J. Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego / J. Bielski. – Kraków : [B.V.], 2005. – 361 s.

290. Chena A. A Theoretical Conceptualization for Motivation Research in Physical Education: An Integrated Perspective / Ang. Chena // Quest, 2001. – Volume 53, Issue 1. –P. 35-58.

291. Cox A. The Roles of Perceived Teacher Support, Motivational Climate, and Psychological Need Satisfaction in Students'Physical Education Motivation / Anne Cox, Lavon Williams // Journal of Sport & Exercise Psychology.– 2008.– Vol.30.–p.222-239.

292. Edited by G. Tamburlini. Children's health and environment: A review of evidence A joint report from the European Environment Agency and the WHO Regional Office for Europe / Edited by G. Tamburlini, O.S. von Ehrenstein and R. Bertollini. – Copenhagen, 2002. – p. 25-27.

293. Ferrer-Caja E. Predictors of intrinsic motivation among adolescent students in physical education /E. Ferrer-Caja, M.R. Weiss // ResearchQuarterly for Exercise and Sport.– 2000.– №71.– P.267-279.

294. Foran A. Physical Activity and Health Guidelines: Recommendations for Various Ages, Fitness Levels, and Conditions from 57 Authoritative Sources / A. Foran – Paperback, 2010 – 368 p.
295. Johari W. A model for self-awareness, personal development, group development and understanding relationship, 2003 [Online resource] / Johari Window. – Access mode:<http://www.usc.edu/hsc/ebnet/Cc/awareness/Johari%20windowexplain.pdf>.
296. Karvonen Sakary. Value orientations among late modern youth a cross cultural study / S. Karvonen, Robert Young, Patrick West, Ossi Rahkonen / Journal of youth studies; Feb., 2012. – Vol. – 15. Issue 1. – P. 32-52.
297. Kirk D. The handbook of physical education / D. Kirk, D. Macdonald, M. O'Sullivan. – London; Thousand Oaks; New Delhi : Sage Publications, 2006. – 838 p.
298. Kjenniksen L. Attitude to physical education and participation in organized youth sports during adolescence related to physical activity in youth adulthood. In: Research Quarterly for Exercise and Sport, 2010. – P. 163-175.
299. Lund J. Standards-based physical education curriculum development / J. Lund, D. Tannehill. – Boston : Jones and Bartlett's Publishers, 2005. – 338 p.
300. Martens R. Successful coaching / R. Martens. – [2nd ed.]. – Champaign, IL: Leisure Press, 1990. – 237 p.
301. Muenning P. Health and economic benefits of reducing the number of students per classroom in US primary schools / P. Muenning, S. H. Woolf // American Journal of Public Health. – 2007. Vol. 97. – P. 2020-2027.
302. Ntoumanis N. A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education / Nikos Ntoumanis // British Journal of Educational Psychology. – 2001. – Volume 71, Issue 2. – Pages 225-242.
303. Prusik K. Quantitative and qualitative criteria of positive health evaluation of women in older age / Katarzyna Prusik // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – Kharkov, KRBNOU-KSADA, 2011. – № 1. – P. 130-134.

304. Pangrazi R.P. Dynamic physical education curriculum guide: lesson plans for implementation / R.P. Pangrazi. – 15th ed. San Francisco : Benjamin Cummings, 2007. – 334 p.
305. Rapp N.L. Developing Effective Physical Activity Programs/ N.L. Rapp – Paperback, 2009. – 216 pp.
306. Rink J.E. Designing the physical education curriculum: promoting active lifestyles / J.E. Rink. – Boston : McGraw-Hill Higher Education, 2009. –250 p.
307. Stone D. Beyondtalk:Creatingautonomoustimotivationthroughself-determinationtheory / D.Stone, E.L.Deci, R.M.Ryan // Journal of General Management.– 2009. – Vol. 34. – P.75-91.
308. Sutherland Gh. Physical Education Action Plants Challenges to Promote Activity at School and home / Gh.Sutherland – Human kinetics, 2011. – 224 p.
309. The handbook of physical education / ed. D. Kirk, D. Macdonald, M. O'Sullivan. – London; Thousand Oaks; New Delhi : Saga Publications, 2006. – 838 p.
310. T. Ed. Erikson Erik. Psychology of adolescents / Erik Erikson. – London: VXi – HILL Education, 2010/ - 320 p.
311. Toczek-Werner S. Czas wolny ucznia – nowe wyzwanie dla działalności edukacyjnej w szkole / S. Toczek-Werner // «Edukacja jutra». XIII Tatrzańskie Seminarium Naukowe. – i. 2. / K. Zatoń, T. Koszczyk. M. Sołtysik (red.). – Wrocław, 2014. – Nr. 7–8. – S. 6–12.
312. Tomporowski P.D. Cognitive and behavioral responses to acute exercise in youths: A review / P.D. Tomporowski // Pediatric Exercise Science. – 2003. – № 15. – P. 348-359.
313. Żukowska Z. Wychowanie fizyczne i wychowanie zdrowotne w przemianach edukacyjnych reformowanej szkoły // Wychowanie i kształcenie w reformowanej szkole / pod red. Jon-kisz J., Lewandowski M., – Wrocław, 2003. – T. 4 – S. 123 – 130.

314. Wittberg R. Students' Physical Fitness Associated With Academic Achievement; Organized Physical Activity / Richard Wittberg, Karen Northrup // ScienceDaily. – 2010. – №3. – Режим доступа до журналу : <http://www.sciencedaily.com/releases/2010/03/100302185522.htm>.

ДОДАТКИ

Орієнтована схема проведення факультативних занять з фізичної культури
для учнів старшого шкільного віку

Підготовча частина (5-10 хв.)

Підготовча частина включає підготовку школярів до вивчення нового матеріалу, містить такі компоненти:

- I. Повідомлення теми, питань, формулювання мети і завдань факультативного заняття;
- II. Коротка характеристика основної теми факультативного заняття;
- III. Характеристика зв'язку з попереднім і наступним навчальним матеріалом.

Основна частина (30-40 хв.)

Виклад лекційного матеріалу: розкриття змісту лекції, бесід, консультацій або презентації; встановлення, аналіз, науковий розгляд подій, фактів, їх теоретичне обґрунтування, логічне переконливе доведення. Співставлення поглядів, різних точок зору.

До розгляду був запропонований навчальний матеріал за напрямками:

- організація самостійних занять фізичними вправами;
- види і характеристика самостійних занять фізичним вихованням;
- вплив самостійних занять фізичним вихованням на організм школярів;
- здоров'я та його компоненти;
- основи здорового способу життя;
- нетрадиційні методи оздоровлення та ін.

Заключна частина (10-20 хв.)

I. Перевірка засвоєння матеріалу лекцій, бесід або презентацій як теоретично, так і практично через дидактичні ігри з використанням технологій комп'ютерного програмування (Scrath-програми).

Продовження додатку А

Використовувались дидактичні ігри: «Вікторина», «Увага», «Вежа», «Головоломка», «Естафета», «Міні-презентації», «Контроль», «Склея ідей», «Ринг», «Здоров'я»; об'єкти-спрайти: «інструкції», «списки», «інформація до роздумів», «розважальний об'єкт», «пояснення», «аргументації», «презентації», «інфографіка», «рейтинг та порівняння».

- II. Відповіді на запитання, які потребують обміркованих операцій;
- III. Формулювання висновків факультативного заняття;
- IV. Постановка завдань для самостійної роботи;
- V. Методичні поради.

Дидактична гра зі Scrath-програмами «Вікторина»



Тема: Здоров'я, компоненти та фактори здоров'я; дотримання здорового способу життя.

Класифікаційне визначення: за часом – дидактична гра (5-10 хв.) для розвитку уваги; по функціонально-цільовому призначенню – навчальна; за структурно-композиційною будовою – жорстко-запрограмована.

Мета гри: формування у школярів знань щодо компонентів власного здоров'я та дотримання здорового способу життя.

Об'єкти-спрайти Scrath-програми: «аргументація».

Рольова структура гри: ведучий, учасники.

Технічне та методичне забезпечення гри: мультимедійна система, інтерактивні дошки, персональні комп'ютери, планшети (при можливості) або інші електронні носії, електрона указка.

Хід гри:

Вступ до гри – ведучий представляє інформацію по темі гри. Яка представлена наступним планом:

1. Визначення поняття «здоров'я».
2. Компоненти здоров'я (у вигляді інтерактивних анімацій надається лише перелік, учасниками необхідно розкрити їх сутність).

Продовження додатку Б

3. Фактори, які визначають здоров'я (у вигляді інтерактивних анімацій надається перелік, учасникам необхідно розкрити їх сутність).
4. Методики визначення стану здоров'я.
5. Правила дотримання здорового способу життя (у вигляді інтерактивних анімацій надається перелік, учасникам необхідно розкрити їх сутність).

Загальна робота: ведучий представляє на комп'ютері чи інтерактивній дошці завдання, та дає змогу кожному відповісти на запитання або висловити свою думку чи позицію. Основна дія, яку виконує учень при роботі у програмі - пересування зазначеними складовими-епізодами.

Підведення підсумків гри: ведучий відмічає переваги та недоліки у відповідях учнів. Корегує та дає правильні відповіді на запитання. Відмічає найкращі позиції та думки надані школярами. За допомогою комп'ютера робить скріншот (Print Screen) необхідної інформації та роздає її учням.

Дидактична гра зі Scrath-програмами «Увага»



Тема: Раціональна рухова активність.

Класифікаційне визначення: за часом – дидактична гра (5-10 хв.) для розвитку уваги, уваги та вміння розрізняти елементи, порівнювати, співставляти

Продовження додатку Б

Розвиває аналітичні та синтетичні уміння; по функціонально-цільовому призначенню – навчальна; за структурно-композиційною будовою – жорстко-запрограмована.

Мета гри: формування у школярів вміння дотримуватись раціонального рухового режиму.

Об'єкти-спрайти Scratch-програми: «інструкції».

Рольова структура гри: ведучий, учасники.

Технічне та методичне забезпечення гри: мультимедійна система, інтерактивні дошки, персональні комп'ютери, планшети (при можливості) або інші електронні носії, електронна указка.

Хід гри:

Вступ до гри – ведучий представляє інформацію по темі гри. Яка представлена наступним планом:

1. Визначення поняття «рухова активність».
2. Норми рухової активності школярів.
3. Вплив рухової активності на організм людини.
4. Форми рухової активності.

Загальна робота: ведучий представляє на комп'ютері чи інтерактивній дошці завдання, та дає змогу кожному учаснику пройти ці завдання подолавши різноманітні перешкоди у вигляді навмисних помилок.

Підведення підсумків гри: ведучий відмічає переваги та недоліки у відповідях учнів. Корегує та дає правильні відповіді на запитання. Відмічає найкращі позиції та думки надані школярами. За допомогою комп'ютера робить скріншот (Print Screen) необхідної інформації та роздає її учням.

Дидактична гра зі Scrath-програмами «Вежа»



Тема: Раціональне харчування.

Класифікаційне визначення: за часом – дидактична гра (5-10 хв.) для розвитку аналітико-синтетичних умінь, вміння класифікувати за певними ознаками; по функціонально-цільовому призначенню – навчальна; за структурно-композиційною будовою – жорстко-запрограмована.

Мета гри: формування у школярів вміння дотримуватись правильного режиму та складу харчування.

Об'єкти-спрайти Scrath-програм: «рейтинг» «порівня».

Рольова структура гри: ведучий, учасники.

Технічне та методичне забезпечення гри: мультимедійна система, інтерактивні дошки, персональні комп'ютери, планшети (при можливості) або інші електронні носії, електрона указка.

Хід гри:

Вступ до гри – ведучий представляє інформацію по темі гри. Яка представлена наступним планом:

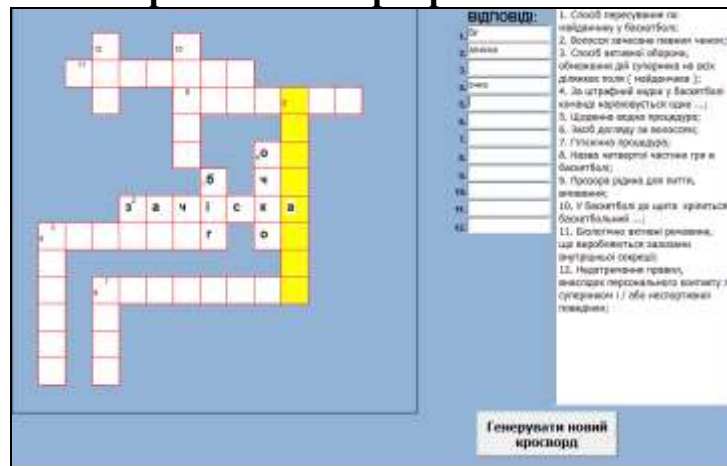
1. Визначення поняття «раціональне харчування».
2. Склад харчування.
3. Режим харчування.
4. Вміст необхідних корисних речовин у складі харчування.

Продовження додатку Б

Загальна робота: ведучий представляє на комп'ютері чи інтерактивній дошці завдання, наприклад, скласти та розрахувати меню обіду школяра в залежності від вмісту необхідних речовин у продуктах харчування. Основна дія, яку виконує учень при роботі у програмі - вибір об'єктів за відповідними ознаками.

Підведення підсумків гри: ведучий відмічає переваги та недоліки у відповідях учнів. Корегує та дає правильні відповіді на запитання. Відмічає найкращі позиції та думки надані школярами. За допомогою комп'ютера робить скріншот (Print Screen) необхідної інформації та роздає її учням.

Дидактична гра зі Scrath-програмами «Головоломка»



Тема: Особиста гігієна.

Класифікаційне визначення: за часом – дидактична гра (5-10 хв.) для розвитку аналітико-синтетичних умінь учнів, конструкторських навичок.; по функціонально-цільовому призначенню – навчальна; за структурно-композиційною будовою – жорстко-запрограмована.

Мета гри: формування у школярів навичок особистої гігієни.

Об'єкти-спрайти Scrath-програм: «агументація».

Рольова структура гри: ведучий, учасники.

Продовження додатку Б

Технічне та методичне забезпечення гри: мультимедійна система, інтерактивні дошки, персональні комп'ютери, планшети (при можливості) або інші електронні носії, електронна указка.

Хід гри:

Вступ до гри – ведучий представляє інформацію по темі гри. Яка представлена наступним планом:

1. Раціональний добовий режим.
2. Гігієна тіла.
3. Відмова від шкідливих звичок.

Загальна робота: ведучий представляє на комп'ютері чи інтерактивній дошці завдання. Основна дія, яку виконує учень при роботі у програмі - складання об'єкту з різних завдань, у вигляді кросворду стосовно особистої гігієни. З кожним рівнем малюнок об'єкту змінюється, поступово ускладнюється за рахунок кількості частин, їх різноманітності.

Підведення підсумків гри: ведучий відмічає переваги та недоліки у відповідях учнів. Корегує та дає правильні відповіді на запитання. Відмічає найкращі позиції та думки надані школярами. За допомогою комп'ютера робить скріншот (Print Screen) необхідної інформації та роздає її учням.

Дидактична гра зі Scrath-програмами «Естафета»

Продовження додатку Б

Тема: Організація, види та характеристика самостійних занять фізичним вихованням.

Класифікаційне визначення: за часом – дидактична гра (5-10 хв.) для розвитку вміння аналізувати, порівнювати, створювати; по функціонально-цільовому призначенню – навчальна; за структурно-композиційною будовою – жорстко-запрограмована.

Мета гри: формування у школярів навичок до організації самостійних занять з фізичного виховання.

Об'єкти-спрайти Scrath-програм: «презентації», «порівняння», «аргументація».

Рольова структура гри: ведучий, учасники.

Технічне та методичне забезпечення гри: мультимедійна система, інтерактивні дошки, персональні комп'ютери, планшети (при можливості) або інші електронні носії, електрона указка.

Хід гри:

Вступ до гри – ведучий представляє інформацію по темі гри. Яка представлена наступним планом:

1. Організація самостійних занять фізичним вихованням.
2. Види самостійних занять фізичним вихованням.
3. Характеристика самостійних занять фізичним вихованням.

Загальна робота: ведучий представляє на комп'ютері чи інтерактивній дошці завдання. Учні розподіляються на групи. Основна дія учнів під час роботи з програмою - доповнення існуючої послідовності елементів.

Підведення підсумків гри: ведучий відмічає переваги та недоліки у відповідях учнів. Корегує та дає правильні відповіді на запитання. Відмічає найкращі позиції та думки надані школярами. За допомогою комп'ютера робить скріншот (Print Screen) необхідної інформації та роздає її учням.

Дидактична гра зі Scrath-програмами «Міні-презентації»



Тема: Складання комплексів самостійних занять по різних видах рухової активності.

Класифікаційне визначення: за часом – дидактична гра (10-15 хв.) для розвитку вміння аналізувати, порівнювати, створювати, а також розвитку конструкторських здібностей; по функціонально-цільовому призначенню – навчальна; за структурно-композиційною будовою – жорстко-запрограмована.

Мета гри: формування у школярів вміння складати комплекси самостійних занять по різних видах рухової активності.

Об'єкти-спрайти Scrath-програма: «презентації», «порівняння», «пояснення», «аргументація».

Рольова структура гри: ведучий, учасники.

Технічне та методичне забезпечення гри: мультимедійна система, інтерактивні дошки, персональні комп'ютери, планшети (при можливості) або інші електронні носії, електрона указка.

Загальна робота: ведучий представляє на комп'ютері чи інтерактивній дошці завдання. Учні розподіляються на групи. Основна дія, яку виконують учні при роботі з програмою – доповнення необхідної інформації у завданнях на швидкість.

Підведення підсумків гри: ведучий відмічає переваги та недоліки у відповідях учнів. Корегує та дає правильні відповіді на запитання. Відмічає

Продовження додатку Б

найкращі позиції та думки надані школярами. За допомогою комп'ютера робить скріншот (Print Screen) необхідної інформації та роздає її учням.

Дидактична гра зі Scrath-програмами «Контроль»



Тема: Контроль та самоконтроль за станом організму при виконанні фізичних вправ.

Класифікаційне визначення: за часом – дидактична гра (5-15 хв.) для розвитку вміння аналізувати та порівнювати; по функціонально-цільовому призначенню – навчальна; за структурно-композиційною будовою – жорстко-запрограмована.

Мета гри: формування у школярів вміння здійснювати контроль та самоконтроль за станом організму на самостійних заняття фізичним вихованням.

Об'єкти-спрайти Scrath-програми: «інфографіка», «інформація до роздумів».

Рольова структура гри: ведучий, учасники.

Технічне та методичне забезпечення гри: мультимедійна система, інтерактивні дошки, персональні комп'ютери, планшети (при можливості) або інші електронні носії, електрона указка.

Хід гри:

Вступ до гри – ведучий представляє інформацію по темі гри. Яка представлена наступним планом:

Продовження додатку Б

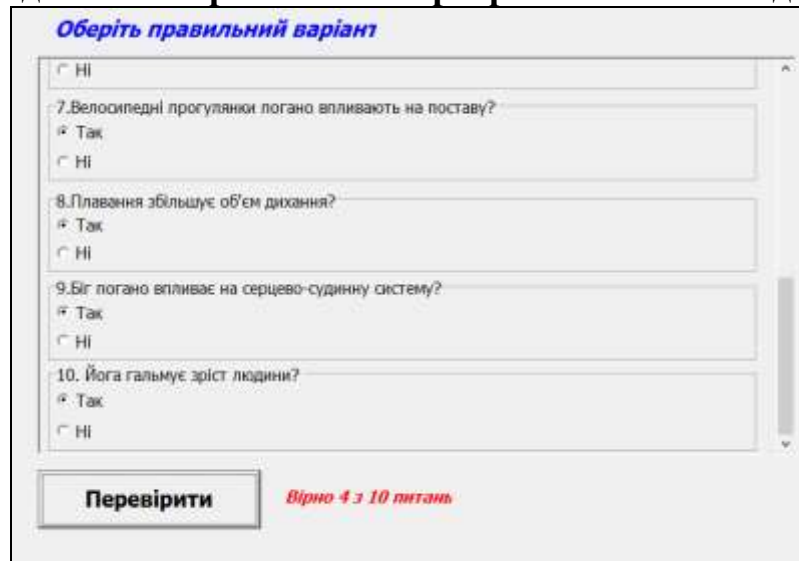
1. Види контролю та самоконтролю за станом організму при самостійних заняттях фізичним вихованням.

2. Вплив навантаження різної інтенсивності на організм людини.

Загальна робота: ведучий представляє на комп'ютері чи інтерактивній дошці завдання. Учні необхідно освоїти методи контролю і самоконтролю під час виконання фізичних вправ. Наочно продемонструвати контроль показників реакції організму на фізичне навантаження.

Підведення підсумків гри: ведучий відмічає переваги та недоліки у відповідях учнів. Корегує та дає правильні відповіді на запитання. Відмічає найкращі позиції та думки надані школярами. За допомогою комп'ютера робить скріншот (Print Screen) необхідної інформації та роздає її учням.

Дидактична гра зі Scrath-програмами «Скеля ідей»



Оберіть правильний варіант

Ні

7. Велосипедні прогулянки погано впливають на поставу?

Так

Ні

8. Плавання збільшує об'єм дихання?

Так

Ні

9. Біг погано впливає на серцево-судинну систему?

Так

Ні

10. Йога гальмує зріст людини?

Так

Ні

Перевірити Вірно 4 з 10 питань

Тема: Вплив самостійних занять фізичним вихованням на організм школярів.

Класифікаційне визначення: за часом – дидактична гра (5-10 хв.) направлена на розвиток логічного мислення учнів, може бути використана для актуалізації знань.; по функціонально-цільовому призначенню – навчальна; за структурно-композиційною будовою – жорстко-запрограмована.

Продовження додатку Б

Мета гри: формування у школярів вміння відстоювати свою позицію, обґрунтовувати свій вибір, вислуховувати думки інших учасників.

Об'єкти-спрайти Scrath-програми: «пояснення», «аргументація», «список».

Рольова структура гри: ведучий, учасники.

Технічне та методичне забезпечення гри: мультимедійна система, інтерактивні дошки, персональні комп'ютери, планшети (при можливості) або інші електронні носії, електрона указка.

Хід гри:

Загальна робота: ведучий представляє на комп'ютері чи інтерактивній дошці завдання. Учні розподіляються на групи. Школярам необхідно пройти тест-завдання використовуючи власні знання одержані з попередньо прослуховуваних лекцій щодо впливу самостійних занять на організм людини, потім пояснити свою думку та обґрунтувати власний вибір.

Підведення підсумків гри: ведучий відмічає переваги та недоліки у відповідях учнів. Корегує та дає правильні відповіді на запитання. Відмічає найкращі позиції та думки надані школярами. За допомогою комп'ютера робить скріншот (Print Screen) необхідної інформації та роздає її учням.

Дидактична гра зі Scrath-програмами «Ринг»

плавання

х	ж	о	х	д	х	г	а	т	х	е	х	с	х
і	б	ь	х	о	п	х	а	х	е	ш			
г	а	х	б	х	й	і	х	л	х	й	п		
а	т	л	е	т	и	н	і						
т	с	а	н	м	ч	г	с						
и	в	е	л	і	н	а	з						
к	р	п	о	г	а	к	ф						
а	о	г	у	л	я	н	к						
п	х	л	х	а	х	в	х	а	х	н	х	н	х

ходьба

пілатес

Продовження додатку Б

Тема: Організація самостійних занять фізичним вихованням.

Класифікаційне визначення: за часом – дидактична гра (5-10 хв.) направлена на розвиток логічного мислення, може бути використана для актуалізації знань.; по функціонально-цільовому призначенню – контрольна; за структурно-композиційною будовою – жорстко-запрограмована.

Мета гри: контроль засвоєння матеріалу, формування у школярів вміння працювати у команді.

Об'єкти-спрайти Scratch-програми: «список», «розважальний об'єкт», «інформація до роздумів», «інфографіка».

Рольова структура гри: ведучий, учасники.

Технічне та методичне забезпечення гри: мультимедійна система, інтерактивні дошки, персональні комп'ютери, планшети (при можливості) або інші електронні носії, електрона указка.

Загальна робота: ведучий представляє на комп'ютері чи інтерактивній дошці завдання. Гра побудована у формі послідовного проходження етапів, без змоги переходу до наступного, не розв'язавши поставленого завдання. Гра насичена завданнями різного рівня складності, у вигляді ребусів (головоломок).

Підведення підсумків гри: ведучий відмічає переваги та недоліки у відповідях учнів. Корегує та дає правильні відповіді на запитання. Відмічає найкращі позиції та думки надані школярами. За допомогою комп'ютера робить скріншот (Print Screen) необхідної інформації та роздає її учням.

Дидактична гра зі Scratch-програмами «Здоров'я»



Тема: Здоров'я та компоненти здоров'я; дотримання здорового способу життя .

Класифікаційне визначення: за часом – дидактична гра (5-10 хв.) для розвитку вміння аналізувати, порівнювати, створювати; по функціонально-цільовому призначенню – контрольна; за структурно-композиційною будовою – жорстко-запрограмована.

Мета гри: контроль засвоєння матеріалу, формування у школярів вміння працювати у команді.

Об'єкти-спрайти Scratch-програми: «інструкції», «розважальний об'єкт», «інформація до роздумів», «інфографіка».

Рольова структура гри: ведучий, учасники.




Технічне та методичне забезпечення гри: мультимедійна система, інтерактивні дошки, персональні комп'ютери, планшети (при можливості) або інші електронні носії, електрона указка.

Загальна робота: ведучий представляє на комп'ютері чи інтерактивній дошці завдання. Основна дія, яку виконує учень при роботі у програмі - складання об'єкту (поділеного на частини) за зразком («пазли»). З кожним рівнем малюнок об'єкту змінюється, поступово ускладнюється за рахунок кількості частин.


Продовження додатку Б

Підведення підсумків гри: ведучий відмічає переваги та недоліки у відповідях учнів. Корегує та дає правильні відповіді на запитання. Відмічає найкращі позиції та думки надані школярами. За допомогою комп'ютера робить скріншот (Print Screen) необхідної інформації та роздає її учням.


Фізичний стан Рекомендації Варто знати Комплекс вправ Щоденник



Фізичний стан




Рекомендації




Варто знати



Комплекс вправ



Фізичний стан Рекомендації Варто знати Комплекс вправ Щоденник

 **Вихід**

Фізичний розвиток

Плечовий індекс та постава

Фізична підготовленість

Фізичне здоров'я по Г.Л. Апанасенко

Рухова активність

Визначення калорійності

(Хлопець)

Вік

Дата

Показники

Зріст, см


Вага, кг

Окружність грудної клітки, см


Життєва ємність легенів, мл

Розрахувати

Архів



Фізичний стан Рекомендації Варто знати Комплекс вправ Щоденник

 **Вихід**

Фізичний розвиток

Плечовий індекс та постава

Фізична підготовленість

Фізичне здоров'я по
Г.Л. Апанасенко

Рухова активність

Визначення калорійності

(Хлопець)

Вік

Дата

Показники

Плечова дуга, см

Ширина плечей, см

Розрахувати

Архів

Результати

Плечовий індекс (%)

- Фізичний розвиток
- Плечовий індекс та постава
- Фізична підготовленість**
- Фізичне здоров'я по Г.Л. Аланасенко
- Рухова активність
- Визначення калорійності

(Хлопець)

Вік

Дата

Фізична підготовленість

Тести	Результат	Рівень фізичної підготовленості
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	<input type="text" value="0 - 30"/>	
Піднімання в оід за 1 хв (разів)	<input type="text" value="0 - 56"/>	
Стрибок у довжину з місця (см)	<input type="text" value="0 - 221"/>	
Підтягування (кількість разів)	<input type="text" value="0 - 12"/>	
Біг 100м	<input type="text" value="16 - 8"/>	
Рівномірний біг 1500 м (хв, с)	<input type="text" value="450 - 200"/>	
Човниковий біг 4×9 м.с	<input type="text" value="9.8 - 8"/>	
Нахил тулуба вперед з положення сидіння (см)	<input type="text" value="0 - 11"/>	

Шкала вимірювання

Низький
Середній
Достатній
Високий

Зберегти

Фізичний стан Рекомендації Варто знати Комплекс вправ Щоденник

Вихід

Фізичний розвиток

Плечовий індекс та постава

Фізична підготовленість

Фізичне здоров'я по Г.Л. Алансенко

Рухова активність

Визначення калорійності

(Хлопець)

Вік	<input type="text" value="15"/>
Дата	<input type="text" value="24/2/2016"/>

Показники

Зріст, см	<input type="text" value="Зріст, см"/>
Вага, кг	<input type="text" value="Вага, кг"/>
Артеріальний тиск систолічний ("верхнє"):	<input type="text" value="Артеріальний тиск"/>
Життєва ємність легенів, мл	<input type="text" value="Життєва ємність легенів, мл"/>
Сила кисті (динамометрія) (кг)	<input type="text" value="Сила кисті, кг"/>
Частота серцевих скорочень (пульс за 1 хв)	<input type="text" value="Частота серцевих скорочень"/>
Час (хв) відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 сек.	<input type="text" value="Час відновлення пульсу, хв"/>


Розрахувати

Результат


Зберегти

Архів

Оцінка соматичного здоров'я за Г.Л. Алансенко



[Фізичний стан](#)
[Рекомендації](#)
[Варто знати](#)
[Комплекс вправ](#)
[Щоденник](#)


Вихід

Фізичний розвиток

Плечовий індекс та постава

Фізична підготовленість

Фізичне здоров'я по Г.Л. Апанасенко

Рухова активність

Визначення калорійності

(Хлопець)

Вік

Дата


Карта реєстрації рухової активності

Час початку діяльності	Загальний зміст діяльності	Тривалість діяльності	Рівень рухової активності
6		0	Базовий рівень +
0		0	Базовий рівень ×


Розрахувати

Зберегти

Архів



[Фізичний стан](#)
[Рекомендації](#)
[Варто знати](#)
[Комплекс вправ](#)
[Щоденник](#)


Вихід

Фізичний розвиток

Плечовий індекс та постава

Фізична підготовленість

Фізичне здоров'я по Г.Л. Апанасенко

Рухова активність

Визначення калорійності

(Хлопець)

Вік

Дата

Результат

Білки (г)	Жири (г)	Вуглеводи (г)	ккал
0	0	0	0

Зберегти

Архів

Пошук

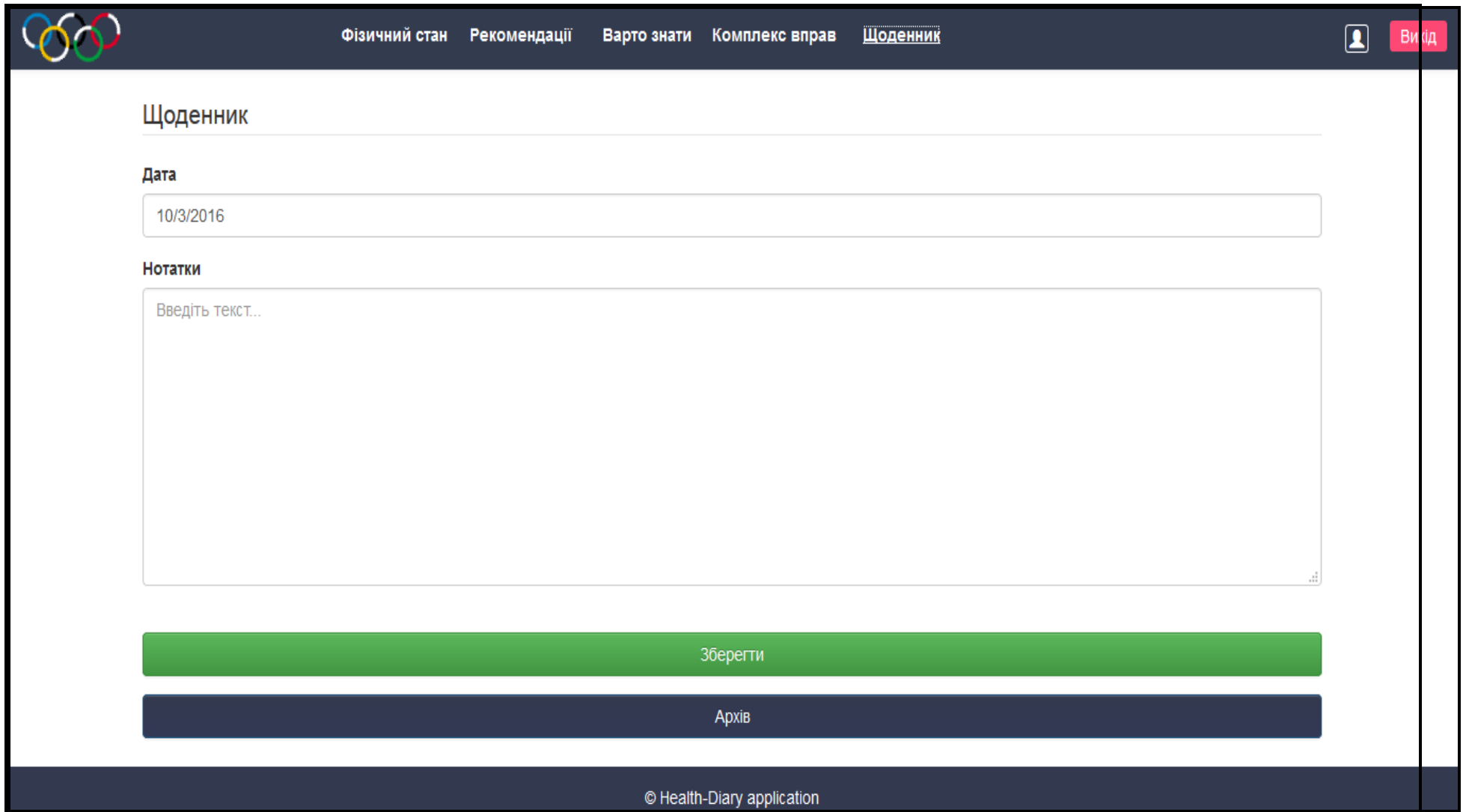


Схема самостійного оздоровчо-тренувального заняття

№ п/п	Зміст занять	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I	Підготовча частина: - включає способи підготовки опорно-рухового апарату школярів до майбутнього навантаження	10-15 хв	Організаційні питання; методичні вказівки правильності, інтенсивності виконання вправ
II	Основна частина: - включає опис прийомів реалізації основних завдань зайняття; - виклад основних форм і методів організації діяльності учнів	50-60 хв вказується дозування кількості вправ і часу їх виконання	Методичні вказівки правильності, інтенсивності виконання вправ
III	Заключна частина: - включає вправи на відновлення дихання; - підведення підсумків	10-15 хв	Організаційні моменти: - виявлення характерних помилок; - підведення підсумків.

Комплекс вправ для самостійних занять гантельною гімнастикою

Вправи для м'язів рук і плечового поясу:

Вправа № 1 - для передніх груп м'язів передпліччя (долонне згинання)

В. п. - сидячи на стільці передпліччя покласти на стегна, кисті трішки попереду колін, долоні повернуті вгору.

Виконання: піднімання й опускання кистей. Виконуючи дану вправу передпліччя не відривати від стегон.

Дихання рівномірне.

Вправа № 2 - для задніх груп м'язів предпліч.

В. п. - сидячи на стільці передпліччя покласти на стегна, кисті трішки попереду колін, долоні повернуті донизу.

Виконання: піднімання й опускання кистей. Виконуючи дану вправу передпліччя не відривати від стегон.

Дихання рівномірне.

Вправа № 3 - для двоголового м'яза (біцепс).

В. п. – о.с., гантелі повернуті вперед.

Виконання: одночасне або поперемінне згинання і розгинання рук в ліктьових суглобах.

Дихання рівномірне.

Вправа № 4 - для м'язів згинателів плеча і передпліччя.

В. п. - о.с., долоні повернуті назад.

Виконання: одночасне або поперемінне згинання і розгинання рук в ліктьових суглобах.

Цю вправу можна виконувати з вихідного положення сидячи.

Дихання рівномірне.

Вправа № 5 - для м'язів плечового поясу.

В. п. - о.с., долоні притиснуті до стегон.

Виконання: згинання і розгинання рук в ліктьових суглобах.

Дихання: згинаючи руки - вдих, розгинаючи - видих.

Вправа № 6 - для м'язів плечового поясу і розгинателів плеча (трицепс).

В. п. - о.с., руки зігнуті до плечей.

Виконання: одночасне або поперемінне розгинання рук вгору.

Дихання: розгинаючи руки - вдих, згинаючи - видих.

Вправа № 7 - для м'язів плечового поясу сгибателей і розгинателей плеча.

В. п. - о.с., гантелі повернуті до стегон.

Виконання: руки до плечей максимально піднявши лікті вгору, випрямити руки вгору.

Дихання: піднімаючи руки - вдих, опускаючи - видих.

Вправа № 8 - для трицепсу плеча (трицепс).

В. п. - руки до плечей, лікті повернуті вгору, гантелі торкаються верхнього краю лопаток.

Виконання: одночасне або поперемінне випрямлення рук вгору. Виконуючи вправу лікті донизу не опускають.

Дихання: розгинаючи руки - вдих, згинаючи руки - видих.

Вправа № 9 - для трицепсу плеча і м'язів лопаток.

В. п. - тулуб нахилений вперед до горизонтального положення, руки зігнуті в ліктях і притиснуті до тулуба, долоні повернуті вперед.

Виконання: одночасне або поперемінне розгинання рук в ліктьових суглобах, не випрямляючи тулуб.

Дихання: розгинаючи руки - вдих, згинаючи руки - видих.

Вправа № 10 - для м'язів плечового поясу.

В. п. - о.с., гантелі притиснуті до передньої поверхні стегон.

Виконання: одночасне або поперемінне підняття прямих рук вгору.

Дихання: підняти руки - вдих, опускаючи руки - видих.

Вправа № 11 - для м'язів плечового поясу.

В. п. - о.с., долоні притиснуті до стегон.

Виконання: підняття прямих рук через сторони.

Дихання: підняти руки - вдих, опускаючи руки - видих.

Вправа № 12 - для м'язів сгибателей плеча.

В. п. - о.с., кисті притиснуті до стегон.

Виконання: згинаючи руки, заводити їх за спину і намагатися гантелями торкнутися лопаток.

Дихання: розгинаючи руки - вдих, згинаючи руки - видих.

Вправа № 13 - для м'язів тих, що зводять лопатки (задні пучки дельтовидного м'яза).

В. п. - тулуб нахилений до горизонтального положення, руки вниз, долоні повернуті в середину.

Виконання: розводити руки в сторони не випрямляючи тулуб.

Дихання: руки в сторони - вдих, руки вниз - видих.

Вправа № 14 - для м'язів плечового поясу (дельтовидні м'язи).

В. п. - теж, що і у вправі № 14, але долоні повернуті назад.

Виконання: варіант 1 - одночасне або поперемінне відведення прямих рук назад; варіант 2 - одночасне або поперемінне підняття прямих рук вгору.

Дихання: відведення рук назад (вгору) - вдих, В. п. - видих.

Вправа № 15 - для м'язів плечового поясу (грудних дельтовидних м'язів і розгиначів плечей).

В. п. - лежачи на спині (на лавці) руки зігнуті в ліктях.

Виконання: одночасне або поперемінне випрямлення рук вперед.

Дихання: руки вперед - вдих, В. п. - видих.

Вправа № 16 - для м'язів плечового поясу (грудні і передні пучки дельтовидного м'яза).

В. п. - лежачи на спині (на лавці), руки в сторони, долоні назовні.

Виконання: одночасне підняття прямих рук вперед.

Дихання: руки вперед - вдих, В. п. - видих.

Вправа № 17 - для м'язів плечового поясу.

В. п. - лежачи на спині, руки вниз долоні повернуті до підлоги.

Виконання: одночасне підняття прямих рук вгору.

Дихання: руки вгору - вдих, В. п. - видих.

Вправи для м'язів спини

Вправа № 18 - для м'язів розгиначів спини.

В. п. - о.с., руки за голову.

Виконання: максимальний нахил (при виконанні нахилу коліна не згинати).

Дихання: нахил - видих, В. п. - вдих.

Вправа № 19 - для м'язів розгиначів спини.

В. п. - лежачи на животі, гантелі за голову (гантелі торкаються лопаток), ноги закріплені.

Виконання: максимально прогнутися, повернутися в початкове положення.

Дихання: прогнутися - вдих, В. п. - видих.

Вправа № 20 - для найширших м'язів спини і м'язів тих, що піднімають ребра.

В. п. - широка стійка (ноги стоять ширше за ширину плечей), гантелі за голову (гантелі притиснуті до потилиці).

Виконання: варіант № 1 - нахили вправо і вліво (виконуючи нахили коліна не згинати); варіант 2 - В. п. - широка стійка (ноги стоять ширше за ширину плечей), руки вгору;

Виконання: нахили вправо і вліво (виконуючи нахили руки не опускаючи, коліна не згинати).

Дихання: нахил - видих В. п. - вдих.

Вправа № 21 – для широчайших м'язів спини.

В. п. - лежачи на боці, гантелі за голову (гантелі притиснуті до потилиці).

Виконання: виконувати підняття тулуба (вправо виконувати однакову кількість разів вправо і вліво, тобто на кожному боці).

Дихання: В. п. - вдих, при згинанні тулуба - видих.

Вправи для м'язів живота:

Вправа № 22 - для косих м'язів живота.

В. п. - основна стійка (о.с.).

Виконання: нахили вправо і вліво. При виконанні нахилу рука протилежна нахилу згинається до лінії талії, інша рука розгинається, опускаючись до коліна.

Дихання: нахил вправо - вдих, нахил вліво - видих.

Вправа № 23 - для м'язів черевного пресу і поперекових м'язів.

В. п. - лежачи на спині, гантелі прикріплені до ніг.

Виконання: одночасне або поперемінне підняття ніг.

Дихання: В. п. - вдих, ноги вгору - видих.

Вправа № 24 - для косих і бічних м'язів живота.

В. п. - широка стійка (ноги стоять ширше за ширину плечей), руки в сторони.

Виконання: нахили з поворотом тулуба вліво і вправо, руки в сторони.

Дихання: В. п. - вдих, нахил - видих.

Вправи для м'язів нижніх кінцівок

Вправа № 25 - для литкових м'язів.

В. п. - зімкнута стійка (стопи зімкнуті), пальці стоп знаходяться на підставці заввишки 5 - 8 см, п'яти торкаються підлоги.

Виконання: піднятися на носки.

Дихання: рівномірне.

Вправа № 26 - для гомілкових м'язів - розгиначів стопи.

В. п. - сидячи на стільці, п'яти стоять на опорі заввишки 5 - 8см, пальці ніг на підлозі (гантелі прикріплені до гомілковостопного суглоба).

Виконання - одночасне або поперемінне підняття стоп (виконуючи вправу п'яти стоять на опорі). Дихання: рівномірне.

Вправа № 27 - для чотириглавого м'яза стегна.

В. п. - сидячи на стільці, гантелі прикріплені до стоп.

Виконання: одночасне або поперемінне розгинання ніг в колінному суглобі.

Дихання: рівномірне.

Вправа № 28 - для м'язів сгибателей стегна.

В. п. - о.с., гантелі прикріплені до ступней.

Виконання: почергове згинання ніг в колінному суглобі (виконуючи вправу намагатися п'ятою торкнутися сідничного м'яза).

Дихання: рівномірне.

Вправа № 29 - для м'язів сгибателей стегна.

В. п. - о.с., руки на пояс (гантелі прикріплені до тильної сторони стопи).

Виконання - почергові махи (вперед, вправо, вліво).

Дихання: В. п. - вдих, мах - видих.

Вправа № 30 - для м'язів розгиначів стегна.

В. п. - стійка ноги нарізно, гантелі притиснуті до плечей.

Виконання - виконати присід (п'яти від підлоги не відривати).

Дихання: В. п. - видих, присід - вдих.

Вправа № 31 - для м'язів розгиначів стегна та дельтовидних м'язів.

В. п. - стійка ноги нарізно, гантелі притиснуті до передньої поверхні стегна.

Виконання - виконати присід (п'яти від підлоги не відривати), одночасно зігнути руки (лікть максимально розвести в сторони).

Дихання: В. п. - видих, присід - вдих.

Вправа № 32 - для та дельтовидних м'язів.

В. п. - широка стійка, гантелі до плечей, лікті притиснуті до тулуба.

Виконання - виконати глибокий випад вправо, гантелі вгору, повернутися у В. п., теж повторити вліво (виконуючи випад, п'яти від підлоги не відривати). Дихання: В. п. - видих, випад - вдих.

Вправа № 33 - для м'язів стегна та спини.

В. п. - о. с., гантелі притиснуті до плечей.

Виконання - глибокий випад правою (лівою), випрямити руки вгору (виконуючи випад п'яти від підлоги не відривати).

Дихання: В. п. - видих, випад - вдих.

Вправа № 34

В. п. - о.с., гантелі притиснуті до стегон.

Виконання - стрибок в стійку ноги нарізно, руки в сторони, стрибок у В. п.. Цю ж вправу можна виконати піднімаючи руки вгору.

Дихання - глибоке.

Вправа № 35 - для м'язів ніг, тулуба.

В. п. - випад правою, гантелі до плечей.

Виконання - стрибком зміна положення ніг.

Дихання - глибоке.

**Фізичні вправи для розвитку гнучкості для заключної частини занять
за системою «Стретчинг»**

Комплекс № 1

1. В. п. – стійка, ноги нарізно, ліва рука на поясі, правою рукою обхвативши голову:

- нахилити голову вправо, (утримувати положення 10-20 с);
- теж саме зробити вліво.

Повторити вправу 3-4 рази.

2. В. п. – стійка, ноги вужче ширини плечей:

- руки в гору, тягнутися руками до гори по чергово;
- В. п.

Повторити вправу 6-8 рази кожною рукою.

3. В. п. – стійка зімкнувши стопи, руки в гору:

- нахил обхопивши гомілки (утримати 10-20 с);
- повільно повернутися у вихідне положення.

Повторити вправу 6-8 разів. Коліна не згинати.

4. В. п. стійка ноги нарізно, руки в гору:

- нахил вправо (утримати 10-20 с);
- повільно повернутися у В. п.
- нахил вліво (утримати 10-20 с).

Повторити вправу 6-8 разів у кожную сторону. Коліна не згинати, стопи стоять повністю на підлозі.

Утримання статичного положення кожної вправи поступово збільшується до 20-30 с.

Комплекс № 2

1. В. п. – стійка, ноги вужче ширини плечей:

- руки в гору, тягнутися руками до гори по чергово;
- В. п.

Повторити вправу 6-8 рази кожною рукою.

2. В. п. – сід, ноги нарізно:

- нахил до правої захват за гомілку (утримати 10-15 с);
- нахил до лівої захват за гомілку (утримати 10-15 с).

Повторити вправу 4-6 разів в кожную сторону. Виконуючи вправу коліна не згинати, дивитися у перед.

3. В. п. – лежачи на спині, руки в сторони:

- підняти праву, повільно опустити через праву сторону;
- підняти ліву, повільно опустити через ліву сторону.

Повторити вправу 6-8 разів кожною ногою. Коліна не згинати, носки відтягнути.

Утримання статичного положення кожної вправи поступово збільшується до 20-30 с.

Комплекс № 3

1. В. п. – стійка, ноги нарізно, ліва рука на поясі, правою рукою обхвативши голову:

- нахилити голову вправо, (утримувати положення 10-20 с);
- теж саме зробити вліво.

Повторити вправу 3-4 рази.

2. В. п. – стійка зімкнувши стопи, руки в сторони:

- повільно нахилитися, обхопивши гомілки (утримувати положення 10-20 с);
- повільно повернутися у В. п.

Повторити вправу 6-8 разів кожною ногою. Коліна не згинати.

3. В. п. – сід, ноги нарізно:

- нахил, захват за гомілки (утримати 10-15 с);
- В. п.

Повторити вправу 4-6 разів.

4. В. п. – лежачи на спині, руки донизу:

- ноги за голову, торкнутися стопами підлоги (утримати 10-20 с.);

Повторити вправу 6-8 разів. У разі, коли не виходить виконати вказану вправу робити її рекомендовано до рівня можливостей опорно-рухового апарату.

Утримання статичного положення кожної вправи поступово збільшується до 20-30 с.

Комплекс № 4

1. В. п. – стійка ноги схресно правою, руки до низу:

- нахил (утримати 10-20 с);
- виконати вправу з лівої (утримати 10-20 с);

Повторити вправу 6-8разів з правої та з лівої.

2. В. п. – сід, руки в гору:

- нахил, захват за стопи (утримати 10-15 с)

Повторити вправу 4-6 разів.

3. В. п. – лежачі на животі, зігнувши ноги, взявшись за гомілки;

- прогнутися (утримати 10-20 с.);
- повільно повернутися у В.п.

Повторити вправу 6-8 разів. Намагатися максимально випрямити коліна, дивитися в гору.

Утримання статичного положення кожної вправи поступово збільшується до 20-30 с.

Комплекс № 5

1. В. п. – стійка, ноги вужче ширини плечей спиною, до стінки:

- повільно присісти до положення на пів присід (утримати положення на 10-20 с.);
- повільно повернутися у В.п.

Повторити вправу 6-8разів. Виконуючи вправу спину тримати рівно, дивитися прямо, п'яти від пола не піднімати.

2. В. п. – упор стоячи на колінах:

- упор стоячи на лівому коліні, права рука в гору (утримати 10-15 с.);

- упор стоячи на правому коліні, ліва рука в гору (утримати 10-15 с.).

Повторити вправу 4-6 разів. Виконуючи вправу максимально випрямляти коліна та лікті, долонь продовження руки, пальці разом.

3. В. п. – поза «Лотоса», руки в сторони:

- нахил, руки в гору (утримати 10-15 с.);

- повільно повернутися у В. п.

Повторити вправу 4-6 разів. Виконуючи вправу дивитися у перед, коліна максимально розведені.

4. В. п. – лежачі на животі, руки в гору:

- прогнутися (утримати 10-20 с.);

- повільно повернутися у В.п.

Повторити вправу 6-8 разів. Виконуючи вправу максимально прогнутися, дивитися на долоні.

Утримання статичного положення кожної вправи поступово збільшується до 20-30 с.

Комплекс № 6

1. В. п. стійка ноги на різно, руки в сторони;

- повільно підняти та зігнути праву руку одночасно ліву руку опустити до низу і зігнути з'єднавши кісті за шиєю (утримати 10-20 с);

- повільно повернутися у В. п.

- повільно підняти та зігнути ліву руку одночасно праву руку опустити до низу і зігнути з'єднавши кісті за шиєю (утримати 10-20 с);

- повільно повернутися у В. п.

Повторити вправу 4-бразів кожною рукою. Виконуючи вправу спину тримати рівно, дивитися прямо, коліна не згинати.

2. В. п. – сидячи в позі «Лотоса» руки ззаду, пальці переплетені:

- повільно нахилитися, руки максимально відвести назад (утримати положення 10-20 с.);

- повільно повернутися у В. п.

Повторити вправу 6-8 разів. Виконуючи вправу нахил максимальний, дивитися у перед.

3. В. п. – лежачі на спині, руки в сторони:

- зігнувши праву, коліно покласти вліво, поворот тулуба вправо (утримати 10-20 с.);

- повільно повернутися в В. п.

- зігнувши ліву, коліно покласти вправо, поворот тулуба вліво (утримати 10-20 с.);

- повільно повернутися в В. п.

Повторити вправу 6-8 разів.

4. В. п. – сид на п'ятах, руки назад, пальці переплетені:

- прогнутися, відвести руки максимально назад (утримати 10-15 с);

- повільно повернутися у В. п.

Повторити вправу 4-6 разів. Виконуючи вправу дивитися у перед, п'яти не розводити, лікті не згинати.

Утримання статичного положення кожної вправи поступово збільшується до 20-30 с.

Рекомендований план тренувального навантаження для самостійних занять оздоровчим бігом

Головна умова самостійних занять – систематичність занять та послідовне підвищення навантаження з урахуванням особистого рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я. Обов'язковою вимогою кожного заняття є контроль ЧСС.

Протягом 6 тижнів

Понеділок – підтюпцем протягом 15-20 хв. Вівторок – біг підтюпцем протягом 20-25хв. Четвер – біг підтюпцем протягом 15-20хв. П'ятниця – біг підтюпцем протягом 20-25 хв.

Протягом 4 тижнів

Понеділок – біг підтюпцем протягом 20-25хв. Середа – біг 1,500-3000м. П'ятниця – біг фартлек (біг зі зміною швидкості) 25-30хв.

Протягом 4 тижнів

Понеділок – біг підтюпцем протягом 25-30 хв. Середа – біг фартлек (біг зі зміною швидкості та напрямку) 20-25хв. П'ятниця – біг 1,500-3000м.

Протягом 4 тижнів

Понеділок – біг фартлек (біг зі зміною швидкості) 25-30хв. Середа – біг підтюпцем протягом 25-30хв. П'ятниця – біг 1000-5000м (змінюючи навантаження кожен тиждень).

Протягом 2 тижнів

Понеділок – 1500м. Вівторок – біг підтюпцем протягом 20-25 хв. Середа – біг 2,500-5000м. (змінюючи навантаження кожен тиждень) П'ятниця – біг підтюпцем протягом 20-25 хв.

Протягом тижня

Понеділок – біг фартлек (біг зі зміною швидкості) 20-25хв. Середа – біг підтюпцем протягом 25-30хв П'ятниця – біг 2000м.

Протягом тижня

Понеділок – біг 1000-3000м. Середа – біг підтюпцем протягом 30хв.

П'ятниця – біг фартлек (біг зі зміною швидкості) 25-30хв.

Вправи та кроки оздоровчої аеробіки

МАЛА УДАРНІСТЬ. МАЛА ІНТЕНСИВНІСТЬ

1. *March* (марш) – ходьба на місці.
2. *Squat* (присідання).
3. *Step touch* – приставний крок.
4. *Step line (doublestep)* – два приставних кроки в сторону.
5. *Open step* (відкритий крок) – крок з боку в бік з переносом ваги тіла з ноги на ногу (друга нога пряма, носком торкається підлоги).
6. *V-step* (ві-степ) - крок вперед (або назад). Складається з двох кроків, малюнок яких нагадує літеру «V».
7. *Grape – wine*(виноградна лоза) – схресний крок.
8. *Lunge* (випад) – викрокування вперед, назад або в бік однією ногою. Друга нога – опорна.
9. *Mambo*.
10. *Pivot turn* (крок з поворотом).

МАЛА УДАРНІСТЬ. ВИСОКА ІНТЕНСИВНІСТЬ

1. *Knee up* (підняте коліно) – крок вперед однією ногою та підйом вгору коліна другої ноги.
2. *Lift leg side* – підйом ноги в сторону.
3. *Leg curl* – згинання ноги назад в колінному суглобі.
4. *Kick* – махи, згинаючи-розгинаючи ногу.

ВИСОКА УДАРНІСТЬ. ВИСОКА ІНТЕНСИВНІСТЬ.

- Підскоки, стрибки, біг, «джампінг джеп».

Орієнтовні танцювальні зв'язки оздоровчої аеробіки**1 Варіант****1 блок**

1-8 – S-lunge (правою, лівою);

9-16 – S-3 leg curl;

17-32 – те ж лівою.

2 блок

1-4 – S-ча-ча-ча правою;

5-8 – S-ча-ча-ча лівою;

9-12 – S-revers (правою);

13-16 – S-leg side (мах убік);

17-32 – те ж лівої.

2 Варіант**1 блок**

1-8 – S-leg curl, leg side, leg curl;

9-12 – S-revers (лівою);

13-16 – S-V-step;

17-24 – S-over;

25-28 – S-mambo вперед, назад;

29-32 – S-step cross (лівою).

2 блок

33-64 – те ж злівої.

3 блок

65-68 – S-kick;

69-76 – S-L-basic step;

77-80 – S- leg curl over;

81-88 – S-L-3 коліна;

89-96 – S-lunge назад.

4 блок

97-128 – те ж з лівої.

Метод «Дискусія»

Тема: Місце сучасних оздоровчих засобів у фізичному вихованні.

Класифікаційне визначення: по функціонально-цільовому призначенню – навчальна; за часом – міні-гра; за структурно-композиційною будовою – жорстко-запрограмована.

Мета гри: Формування у студентів теоретичних знань та практичних навичок використання оздоровчих засобів в організації самостійних занять фізичною культурою.

Рольова структура гри: ведучий, учасники.

Технічне та методичне забезпечення гри: аркуші паперу, ручки.

ХІД ГРИ

Вступ до гри - ведучий представляє інформацію по темі гри. Вона може бути представлена за планом:

1. Які основні показники стану організму віддзеркалюють поняття „здоров’я”?
2. Види загартування та їх основні принципи.
3. Різновиди фізкультурно-оздоровчої діяльності (надається лише перелік, учасникам необхідно розкрити їх сутність).
4. Чинники, що впливають на здоровий спосіб життя?

Загально колективна робота: на цьому етапі гри необхідно висловити свої думки по кожному пункту плану.

Підведення підсумків гри: ведучий підводить підсумки діяльності учасників гри. Відмічає найактивніших учасників і тих, хто недостатньо висловлював свої думки по обговорюваній темі. Відбувається рефлексія учасників гри з приводу своїх ігрових дій. Рефлексію також здійснює ведучий.

Метод «Робота в малих групах»
Педагогічна гра «Сам собі режисер»

Тема: Раціональне харчування. Користь та шкода різних видів дієти.

Класифікаційне визначення: по функціонально-цільовому призначенню – навчальна; за часом – міні-гра; за структурно-композиційною будовою – жорстко-запрограмована.

Мета гри: формування у студентів вміння дотримуватись правильного режиму та складу харчування під час занять фізичними вправами.

Рольова структура гри: ведучий, учасники та організатори в ігрових групах.

Технічне та методичне забезпечення гри: аркуші паперу, ручки, секундомір, комп'ютерне забезпечення.

ХІД ГРИ

1. Основні принципи побудови раціонального харчового раціону
2. Визначення поняття «ДІЄТА».
3. Види дієт.
4. Об'єктивні і суб'єктивні чинники застосування дієти і реакція на них організму.
5. Харчовий раціон при заняттях фізичною культурою та спортом.

Робота в групах: Шляхом жеребкування, групи отримують порядковий номер виступу. Кожній групі надається окреме завдання за відповідною тематикою заняття на яку необхідно самостійно підготувати презентацію.

Загально колективна робота: Після презентації студенти оцінюють на скільки вдалося або не вдалося створити атмосферу співпраці у групі та розкрити обрану тему.

Підведення підсумків гри: ведучий підводить підсумки діяльності ігрових груп. Аналізує роботу керівників груп, доповідачів. Відбувається рефлексія учасників гри з приводу своїх ігрових дій. Рефлексію також здійснює ведучий.

Педагогічна гра «Що? Де? Коли?»

Тема: Самостійна організація занять фізичною культурою.

Класифікаційне визначення: по функціонально-цільовому призначенню – навчальна; за структурно-композиційною будовою – жорстко-запрограмована.

Мета гри: формування у студентів теоретичних знань самостійного планування занять фізичною культурою. Формування навичок самоконтролю фізичного стану під час самостійних занять ФК.

Рольова структура гри: ведучий, учасники в ігрових групах.

Технічне та методичне забезпечення гри: аркуші паперу, ручки, секундомір.

ХІД ГРИ

Вступ до гри – ведучий представляє інформацію по темі гри. Вона може бути представлена наступним планом:

1. Характеристика засобів фізичної активності.
2. Науково-методичні основи фізкультурно-оздоровчої діяльності.
4. Контроль та самоконтролю фізичного стану під час самостійних занять фізичною культурою.

Робота в групах: Кожній групі надається окреме завдання за відповідною тематикою. Відповідно темі кожна група складає по 10 запитань. Шляхом жеребкування, студенти отримують порядковий номер можливості задати запитання. Час на відповідь обмежений (45 с). Право на відповідь має та команда, яка перша подала звуковий сигнал, або сигнал жесту (капітан підіймає руку). Відповідав на питання гравець чия думка вважалась правильною, на думку капітана команди. Перемагає та команда, яка змогла надати максимальну відповідь на питання суперників.

Загально колективна робота: на цьому етапі гри відбувається представлення та обговорення результатів роботи ігрових груп.

Підведення підсумків гри: ведучий підводить підсумки діяльності ігрових груп. Аналізує роботу груп. Відбувається рефлексія учасників гри з приводу своїх ігрових дій. Рефлексію також здійснює ведучий.