

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«Національний гірничий університет»**



**РЕФОРМА  
фізичного виховання бакалаврів  
у вітчизняній вищій школі  
(компетентнісний підхід)**

**Монографія**

**Дніпропетровськ  
НГУ  
2016**

УДК 796.011.3:378.14

ББК 75.1: 74.58

Р 45

Рекомендовано вченою радою як монографія (протокол № 2 від 16.02.2016 р).

**Рецензенти:**

Р.Ф. Ахметов – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Житомирський державний університет імені І. Франка);

М.В. Маліков – доктор біологічних наук, професор (Запорізький національний університет).

**Реформа** фізичного виховання бакалаврів у вітчизняній вищій школі

Р 45 (компетентнісний підхід) : монографія / В.В. Приходько, В.О. Салов, С.А. Чернігівська, В.М. Вілянський ; М-во освіти і науки України , Нац. гірн. ун-т. – Дніпропетровськ : НГУ, 2016. – 324 с.

ISBN 978–966–350–598–5

Розкрито концепцію реформи вузівської навчальної дисципліни «Фізичне виховання» згідно з вимогами компетентнісного підходу. Реформа має сприяти становленню студентів і випускників вузів як фізкультурно-діяльних особистостей і будівничих власного здоров'я.

Особливу увагу приділено показу внутрішніх механізмів опанування особою цінностями фізичної культури та здоров'я, сучасним педагогічним формам, методам і педагогічним технологіям формування компетентностей студентів з фізичного виховання шляхом їх непрофесійної фізкультурної освіти. Подано результати проведених авторами педагогічних експериментів із апробації описаної концепції та розроблених ними педагогічних технологій.

Призначено науковцям, аспірантам, викладачам вищої школи, може стати у пригоді бакалаврам інженерних, економічних та інших спеціальностей у процесі опанування компетентностями з фізичного виховання. Буде корисною також студентам магістратури за фахом «Фізична культура і спорт» для сприяння та якісного освоєння дисципліни «Фізичне виховання» щодо посилення її освітньої складової.

Табл. 11. Рис. 8. Бібліогр.: 248 назв.

УДК 796.011.3:378.14

ББК 75.1: 74.58

© В.В. Приходько, В.О. Салов,  
С.А. Чернігівська, В.М. Вілянський, 2016

© Державний ВНЗ «Національний  
гірничий університет», 2016

ISBN 978–966–350–598–5

## ЗМІСТ

<b>Від авторів</b> .....	5
<b>Розділ 1. Теоретико-методологічні засади реформування фізичного виховання на основі компетентнісного підходу</b> .....	12
1.1. Дефінітивний аналіз базових понять.....	12
1.2. Характеристика здоров'я і фізичного стану студентів України....	24
1.3. Методологічні, педагогічні та предметно-специфічні основи формування компетентностей з фізичного виховання.....	37
1.4. Передумови формування компетентностей з фізичного виховання у законодавчій та нормативній базі вищої освіти.....	58
1.5. Міжнародні рейтинги вищої освіти і значення реформи фізичного виховання для підвищення якості освіти фахівців в Україні.....	74
1.6. Особливості подальших досліджень за темою професійно-прикладної підготовки і майбутнє фізичного виховання.....	81
Резюме до першого розділу.....	89
Література до вступу і першого розділу .....	94
<b>Розділ 2. Обґрунтування логіки реформування «Фізичного виховання» у компетентнісному підході</b> .....	111
2.1. Поняття про креативну валеологію.....	111
2.2. Педагогічні можливості застосування креативної валеології.....	116
2.3. Цінності фізичної культури особи та критерії її оцінки.....	123
2.4. Проблема формування культури фізичної в системі вищої освіти .....	129
2.5. Витоки навчальної дисципліни «Фізичне виховання», вимоги до концепції її розвитку в сучасній Україні.....	137
2.6. Зміст і організаційно-методичні особливості непрофесійної фізкультурної освіти бакалаврів.....	147
2.7. Поняття про фізкультурну діяльність.....	161

2.8. Поняття про будівництво власного здоров'я.....	168
2.9. Поняття про комплексну рекреаційну діяльність людини.....	175
Резюме до другого розділу.....	182
Література до другого розділу .....	185
<b>Розділ 3. Експериментальна перевірка концепції реформування фізичного виховання бакалаврів на основі непрофесійної фізкультурної освіти.....</b>	<b>193</b>
3.1. Технологія непрофесійної фізкультурної освіти.....	193
3.2. Організаційно-навчальна гра як засіб педагогічного впливу на особу у технології непрофесійної фізкультурної освіти.....	207
3.3. Гра і педагогічний експеримент з непрофесійної фізкультурної освіти студентів.....	214
3.4. Зміст і основні результати педагогічного експерименту із впровадження НФО зі студентами основної та підготовчої груп.....	231
3.5. Порівняльна характеристика сучасних інноваційних технологій фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям.....	242
3.6. Модель інноваційної технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених за станом здоров'я від практичних занять з «Фізичного виховання».....	247
3.7. Рейтингова оцінка успішності студентів, як елемент технології, та експертні оцінки якості проекту непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання».....	266
Резюме до третього розділу.....	278
Післямова.....	284
Література до третього розділу і післямови .....	293
<b>Додатки.....</b>	<b>301</b>

## ВІД АВТОРІВ

У вступі ми зосередимось на двох найбільш важливих змістових лініях монографії, а саме на *сутності явища дійсної реформи*, а також на поясненні нашого розуміння, чому саме *компетентнісному підходу має бути надана перевага у назрілій реформі фізичного виховання бакалаврів*.

По-перше, потрібно розібратись, що автори монографії мають на увазі, коли ставлять тему реформи фізичного виховання бакалаврів до порядку денного. Вважаємо, усі можливі втручання у стан справ будь-де, і освіта не є виключенням, можуть бути розділені на ремонт, модернізацію і реформу.

Пояснимо цей розподіл метафорою. Припустимо, щось трапилось із вбранням людини, нехай піджаком – відірвався гудзик, розійшлась стрічка на рукаві тощо. Потрібен *ремонт*, тобто усе необхідно відновити у первісному вигляді. Інший варіант, коли господарю забажалось осучаснити свій одяг згідно мінливої моди: ношеному піджаку додати пасок, вшити сріблясту стрічку по краю комірця, накласти шкіряні латки на лікті піджака, тобто, будь що, не змінюючи сутності явища (усе це про піджак) – це *модернізація*.

Але, якщо вам, коли ви вже прийняли запрошення відвідати поважне товариство, приміром Віденський бал, стає раптом відомо, що туди можна навідатись лише у фрак, тут постає принципово інша проблема.

Зрозуміло, що вдосконаленням свого, навіть найкращого у гардеробі піджака, ви не обійдетесь. Потрібно, як мінімум, визначитись з фасоном (робота проектування), знайти кравця, який виконає свою роботу саме так, як ви бажаєте (підбере крам потрібної якості та кількості, набере фрак на «живу нитку» згідно ваших даних, виконає примірку та підгонку тощо). Нарешті, зшиє усе, як потрібно (робота виробництва), і віддасть замовнику. Увесь оцей ланцюжок (від вашого самовизначення до участі у балу і аж до отримання замовлення від кравця) і можна порівняти із *створенням принципово нового, якісно відмінного від того, з чим ви звикли жити довгі роки, а саме з*

*реформою*. Реформа – це не від доброго життя, згадайте китайське прокляття «Щоб ви жили у епоху перемін!», але те, що конче потрібно зробити вперше, відпустивши, не тримаючись за віджиле, хоча й таке дороге, минуле.

Виходячи з цього розуміння ми покажемо безперспективність ремонту і модернізації існуючої практики тілесно-орієнтованого фізичного виховання і неминучість реформи фізичного виховання відповідно до вимог часу згідно особистісне орієнтованої освіти. Автори вважають, існує специфіка змісту фізичного виховання у виші на заключному етапі багаторічних занять молоді фізичною культурою, і ця специфіка визначається потребою формування у майбутніх бакалаврів компетентностей щодо управління власним здоров'ям.

По друге. Інструмент професійних кваліфікацій виступає своєрідним посередником між системою праці і системою освіти. Відтак, професійні кваліфікації це інструмент здійснення реформ як у якості праці, так і освіти. Кваліфікація підтверджує досягнення особи стану ефективності у сфері, на яку розповсюджується її компетенція; встановлює вимоги, необхідні для того, аби бути прийнятим на роботу і мати перспективу подальшої кар'єри.

При цьому, життєва *компетентність випускника сучасного вишу це ще більш складне утворення*, яке далеко виходить за рамки професійної, і охоплює уміння особи з вищою освітою орієнтуватися у різних соціальних ситуаціях; обирати ефективні способи розв'язання проблем; знання своїх особистих якостей, достоїнств і недоліків; здатність до самовдосконалення та само змін; здатність розуміти і оцінювати інших людей, встановлювати з ними адекватні способи спілкування, проявляти толерантність у стосунках; уміння керувати собою (своїм станом) та обставинами свого життя [55]. Очевидно, що набуваючи бажану професійну компетентність, для того аби бути успішними у своїй життєдіяльності, а вона є не лише робота, майбутній бакалавр і магістр, незалежно від обраного ними фаху мають прагнути набути різних життєвих компетентностей.

Тому особливість сучасної вищої освіти, і Україна не є виключенням, полягає не лише у якісній підготовці фахівців, озброєних професійними компетентностями, але також важливими для випускника вишу соціальними компетентностями, у тому числі у частині фізичної культури особи, як важливої складової гармонійно розвиненої особистості. Адже забезпечити високу працездатність, стійке здоров'я і творче довголіття, які є неодмінною умовою успішної професійної кар'єри у будь-якій сфері без виключення, ігноруючи систематичні та результативні заняття фізичною культурою нині неможливо. Саме тому, проблема формування у майбутніх бакалаврів компетентностей з фізичного виховання є фундаментальною по відношенню до загально визнаної теми здоров'язбереження [5, 8, 24, 34, 113], оскільки остання не може бути у повній мірі забезпеченою без вирішення першої.

Очевидно, що проблема формування компетентностей з фізичного виховання потребує розв'язання в Україні як на теоретичному, так і науково-практичному рівні, адже фізичною культурою і спортом у нас активно займаються усього 8-10% населення, що очевидно замало, адже цей показник в економічно-розвинених країнах досягає межі у 40-60% [106, с.377].

Фізичне виховання у навчально-виховній сфері, як складова частина загальної системи національного виховання, має сприяти забезпеченню розвитку фізичного і морального здоров'я особи бакалаврів, бути частиною комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей, удосконаленню фізичної і психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах особистісно орієнтованого підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, використання різноманітних засобів і форм фізичного удосконалення, бездоганності цього процесу [12, с.11-12].

Зміст фізичного виховання інженерів-бакалаврів, головної частини студентів Національного гірничого університету (НГУ), студентів інших спеціальностей українських вишів визначає професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) [9, 11, 41, 53, 70]. Хоча визнається, що: «...Соціальні і

педагогічні функції ППФП не виправдано звужені, що суттєво обмежує її соціально-економічну значущість і ефективність. Частіше за все вони зводяться лише до розвитку окремих професійно-важливих для професіонала фізичних, рідше – психічних якостей і рухових навичок... А це далеко не у повній мірі розв'язує... складну і актуальну проблему забезпечення фізичної дієздатності робітників і фахівців. ...Відсутнє чітке уявлення про сучасну динамічну структуру професійної фізичної культури професіонала і, як результат, дієвої методології і технології її формування» [81, с.285].

Як видно, існує об'єктивна потреба оновлення змісту ППФП, що має бути закріплене у оновленому змісті програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання», котра має розв'язувати, серед найбільш важливих, завдання формування компетентностей бакалаврів з фізичного виховання, які виступають неодмінною умовою становлення на практиці випускника вишу як фізкультурно-діяльної особистості і будівничого власного здоров'я.

Науковцями в останні роки приділялась значна увага, серед іншого, вдосконаленню педагогічної культури майбутніх викладачів вищої школи [47, 112]; диференційованому підходу до фізичного виховання студентів [4, 43, 99]; вдосконаленню цінностей та мотивів фізичної культури та здоров'я [26, 58, 101, 109]; вдосконаленню технологій фізичного виховання студентів [89, 95, 111]. Між тим, тема реформи «Фізичного виховання» бакалаврів з урахуванням вимог компетентнісного підходу так і не була поставлена до порядку денного, а *в Україні усе ще відсутня сучасна державна політика щодо фізичного виховання студентів, з чим не можна далі миритись.*

Адже лише 17,2% з числа опитаних студентів, які відвідують заняття із тілесно-орієнтованого «Фізичного виховання» (іншого до сих пір немає), розуміють актуальні завдання навчальної дисципліни, що є непомірно замало і може розцінюватись, як вкрай обмежена реалізація когнітивно-методичної підготовки молоді до фізкультурної діяльності [44, с.441]. Хоча по мірі навчання бакалаврів-інженерів, як це відбувається, приміром, у Запорізькому



національному технічному університеті, все більше з них розуміють потребу своєї власної здоров'язбережувальної діяльності (якщо на першому курсі таких було 41,15%, то на другому 57,43% і 84,01% на третьому) [80, с.235]. Це зрозуміло, адже 64,18% відсотків студентів цього вишу відчувають втому, перевантаження і лише 8,95% мають відмінне самопочуття [114, с.511].

Непрофесійна фізкультурна освіта (НФО) студентів, котру обстоюють автори монографії, це кардинальна педагогічна інновація, яка має інтенсивне проводитись під час гострої кризи існуючої практики фізичного виховання у вищій школі [73, с. 11]. Впровадження НФО повинне сприяти переносу акцентів з традиційної уваги до фізичних якостей бакалаврів у ході звичного, тілесно-орієнтованого фізичного виховання, у бік пріоритету надійного зміцнення здоров'я через оволодіння ними відповідними компетентностями і подальше свідоме використання їх у своїй професійній діяльності.

У ході обґрунтування вектору назрілої реформи вузівської дисципліни «Фізичне виховання» автори беруть до уваги, що робоча група ВООЗ з розгляду концепцій і принципів зміцнення здоров'я зазначила, *зміцнення здоров'я* це процес, який дає змогу людям самим розширювати контроль за своїм здоров'ям і покращувати його за рахунок власних зусиль, а *здоров'я* – не мета, але ресурс у повсякденному житті особи, завдяки якому індивід або група здатні реалізовувати свої бажання і потреби, а також змінювати довкілля або співіснувати з ним [31, с.149]. Очевидно, реформа дисципліни «Фізичне виховання» в Україні має відповідати саме цій вказаній вимозі, а це можливо лише на шляху переходу від тілесно- до особистісно орієнтованого фізичного виховання майбутніх випускників наших університетів.

Оздоровчо-розвивальне освітнє середовище кожного вишу має включати оновлену дисципліну «Фізичне виховання», пореформовану відповідно до вимог компетентнісного підходу. Це середовище сприятиме організації здоров'язбережувального і оздоровчо-розвивального навчання у ході взаємодії викладачів і студентів, результатом якого стане надійне формування системи

цінностей і мотивів зі зміцнення власного здоров'я, знань, вмінь і навичок щодо здійснення творчої діяльності зі збереження і підвищення рівня здоров'я учасників освітньо-виховного процесу [31].

Відтак критерії сформованості готовності студентів до реалізації ЗСЖ на основі розгортання, вдосконалення та збереження фізкультурної діяльності мають містити показники розвитку ціннісно-мотиваційного, когнітивного, діяльнісного та рефлексивного компонентів підготовленості майбутніх інженерів-бакалаврів та бакалаврів усіх інших спеціальностей до особистісно-професійної діяльності завдяки здоровому способу життя (ЗСЖ), які повинні бути включені до комплексної системи управління якістю освіти у кожному вищому навчальному закладі.

Налаштування студентів щодо реалізації ЗСЖ має включати, як важливу умову, комплекс зовнішніх відносно особи і внутрішніх умов. До числа таких педагогічних умов освіти майбутніх бакалаврів у галузі здоров'я відносяться взаємозалежні соціально-педагогічні, організаційно-педагогічні й фактори мікросередовища даного вишу, використання яких дозволяє реалізовувати гуманістичні цілі освіти [37], що взято до уваги авторами монографії у ході обґрунтування реформи вузівської дисципліни «Фізичне виховання». Обраний вектор реформи «Фізичного виховання», а саме увага авторів до формування компетентностей, це єдино можливий підхід, загальний тренд, якому слідує сучасна, у тому числі вітчизняна вища школа.

Отже, *метою монографії* є теоретичне обґрунтування вектору назрілої реформи фізичного виховання бакалаврів згідно існуючих вимог компетентнісного підходу, а також представлення розроблених авторами та апробованих у навчально-виховному процесі Національного гірничого університету і Українського державного хіміко-технологічного університету педагогічних технологій НФО осіб з різним рівнем здоров'я.

Автори наголошують, інших ґрунтовних розробок у контексті вимог компетентнісного підходу у вищій освіті, окрім концепції і технологій НФО,

запропоновано не було. У монографії зібраний матеріал і поданий аналіз документів і практики, які показують слабку якість існуючого тілесно-орієнтованого фізичного виховання та отримувані за його рахунок скромні результати. Обґрунтовані, як альтернатива йому, сучасні уявлення про компетентнісний підхід, запропоновані підходи до реформування «Фізичного виховання» у контексті компетентнісного підходу, результати проектних розробок та апробації їх упровадження у навчальний процес вишів регіону.

## Розділ 1

# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РЕФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ОСНОВІ КОМПЕТЕНТНІСНОГО ПІДХОДУ

### 1.1. Дефінітивний аналіз базових понять

З огляду на потребу дотримання ясності змісту понятійного апарату монографії, нами здійснено дефінітивний аналіз понять, які утворюють її методологічну основу. При цьому базові поняття, що характеризують базову підготовку майбутніх бакалаврів різних спеціальностей, важливе місце займають компетентності з фізичного виховання, класифіковано на дві групи.

До *першої групи* віднесено поняття, котрі характеризують професійну підготовку фахівців за усіма галузями знань і спеціальностями, частина яких (компетентність, компетенції тощо) далі будуть розкриті значно глибше.

Вважаємо, що *компетентнісний підхід* це найбільш результативна на даний час спроба привести у відповідність освіту і потреби ринку, згладити протиріччя між навчальною і професійною діяльністю. Ця педагогічна інновація не антагоністична утвердженням у педагогічній науці діяльнісному та особистісному орієнтованому підходам. Необхідність навчання особи згідно компетентнісного підходу обумовлена процесами гармонізації «архітектури» вищої освіти у Європі, яка є погодженою між усіма її учасниками, одночасно це передбачає часткову зміну основоположних педагогічних принципів.

У доповіді Міжнародної комісії ЮНЕСКО з питань освіти для XXI століття «Освіта: прихований скарб» сформульовані чотири компетентності глобального порядку: навчитися пізнавати, навчитися робити, навчитися жити разом, навчитися жити [61, с.12]. Комісія зазначає, що особі важливо навчитись діяти для того, аби набути не лише професійну кваліфікацію, але, у більш широкому сенсі, набути *компетентність*, яка дає можливість справлятися з різними, численними ситуаціями у житті і працювати в групі.

В «Українському педагогічному енциклопедичному словнику» вказано, *компетентність у навчанні* (лат. *competentia* – коло питань, на яких людина добре розуміється) молода людина набуває не лише під час вивчення навчальної дисципліни, групи дисциплін, але й за допомогою неформальної освіти, внаслідок впливу середовища. *Компетенція* - відчужена від суб'єкта, наперед задана соціальна норма (вимога) до освітньої підготовки учня, необхідна для якісної продуктивної діяльності особи у певній сфері, тобто соціально закріплений результат. Підсумком набуття компетенції є компетентність, яка на відміну від компетенції передбачає особистісну характеристику, ставлення до предмета діяльності. Компетенції можуть бути виведені як реальні вимоги до засвоєння учнями сукупності знань, способів діяльності, досвіду їх застосування з певної галузі знань, якостей особистості, яка діє у соціумі. Ознакою компетенції є її специфічно, а також загально предметний характер, що дає змогу визначити пріоритетні сфери формування особи: освітні галузі, навчальні предмети, змістові лінії у навчанні [27, с.231].

*Професійна компетентність* (лат. *professio* – офіційно оголошене заняття; *compro* – досягати, відповідати, підходити), це інтегративна характеристика ділових і особистісних якостей фахівця, що відображає рівень знань, умінь, досвіду достатніх для досягнення мети з певного виду професійної діяльності, а також моральну позицію фахівця, що стверджує авторитет професії. Компетентність – це сукупність знань і вмінь, необхідних для якісного здійснення професійної діяльності: вміння аналізувати і передбачати її результат, застосовувати результати праці, використовувати сучасну інформацію щодо певної галузі виробництва [27, с.383].

На даний час визнається, що компетентнісний підхід – це найбільш адекватний, практико-орієнтований спосіб реалізації задекларованого діяльнісного принципу у освіті і навчанні. Компетентність – це інтегральна якість особи, яка засновується на активних знаннях, і, особливо, на набутому досвіді, вміннях і навичках. Ця якість демонструє готовність особи ефективно застосовувати набуті знання, вміння і навички у різних (у тому числі

нестандартних) життєвих, соціальних і професійних ситуаціях. Це й готовність до самостійного навчання на протязі усього життя. Нарешті, усі різноманітні класифікації та національні системи компетентнісної професійної освіти і навчання неодмінно виділяють у якості пріоритетних базові навички *соціальних компетентностей* [69, сс. 27-28], до групи яких відносяться *компетентності з фізичного виховання та здоров'язбереження*.

Щодо кола конче потрібних особі компетентностей, на Міжнародному симпозіумі у м. Берні (Швейцарія) у березні 1996 р. було прийнято визначення п'яти ключових компетентностей, які мають набути молоді європейці, до яких відносяться: політичні і соціальні компетентності; компетентності, пов'язані з життям у багатокультурному суспільстві; компетентності, які відносяться до оволодіння усною і писемною комунікацією; компетентності, пов'язані із зростанням інформатизації суспільства; здатність навчатись на протязі життя в якості основи неперервного навчання людини у контексті як її особистого професійного, так і соціального життя [69, с.22].

Компетентності і компетенції – це укрупнені інтегральні дидактичні одиниці, використання яких дозволяє суттєво зменшити час на засвоєння нового теоретичного матеріалу і опанування навичками роботи. Результати освіти висловлені мовою компетенцій, розглядаються у компетентнісному підході як головні цільові установки щодо реалізації компетентнісної парадигми. Вимоги до випускника або ж до результатів засвоєння основного змісту освітніх програм (їх визначає ОПП – освітньо-професійна програма), задаються у вигляді стандарту у формі компетенцій випускника, готового використовувати знання, уміння та особистісні якості для успішної діяльності. Подання результатів освіти у вигляді компетенцій, якими повинен опанувати випускник вищого навчального закладу, вимагає оновлення усієї освітньої системи: освітнього середовища ВНЗ, структури і змісту освіти, умов і технологій освітнього процесу, системи діяльності викладачів і студентів. При цьому студент з об'єкту педагогічних впливів перетворюється на суб'єкта пізнавальної і майбутньої професійної діяльності, що сприяє підвищенню його

пізнавальної, соціальної і професійної мобільності, формує у нього вимогливе ставлення до оточуючого середовища і до самого себе.

Можна сказати й так: поняття «компетентність» відображає кінцевий результат, який свідчить про ефективність роботи співробітника, про його здатність досягати мети у своїй роботі. Оцінка компетентності співробітника заснована на професійних стандартах, на його здатності справлятися з посадовими обов'язками. Для того щоб продемонструвати компетентність, люди повинні проявити свої компетенції - моделі поведінки, що дозволяють їм бути компетентними. Отже, компетентність зазвичай характеризують як здатність вирішувати робочі завдання, а компетенції - як повноваження та відповідні стандарти поведінки особи, що забезпечують цю її здатність.

Для того щоб стати усвідомлено компетентним, особі потрібно пройти через навчання (формальне, або неформальне). Часто на цій стадії вона у точності копіює дії свого вчителя (якщо це дозволяє пам'ять). У кожен момент часу людина усвідомлює те, що робить, бо вона «знає, про те, що знаєте». При несвідомій компетентності знання та вміння примітні тим, що використовувалися настільки часто, що вже стали «звичками». Виконуючи відповідні дії, особа тепер не відчуває потреби у продумуванні кожного наступного кроку, бо алгоритм дії закладений у несвідоме (або підсвідоме). Тепер людина може щиро сказати: «Я не знаю про те, що я знаю» - вона орієнтовну основу дій «забула». Компетентність, також, це здатність особи діяти в ситуації невизначеності, коли вона раніше з подібним не зустрічалась.

Дотримуємось розуміння, що компетенція – це результат освіти, який має форму готовності суб'єкта ефективно організовувати внутрішні і зовнішні ресурси для досягнення визначеної мети. Виходимо з того, що компетенції - це комплекс індивідуальних якостей людини, котрі ведуть до успіху, які проявляються через опанування новою діяльністю. Компетенції плутають з компетентністю, тобто з професійними навичками працівника. Але змішувати ці поняття помилково, адже набуті компетенції - це багаж різноманітних компетентностей плюс особисті якості конкретної людини.

Компетентність, на наше розуміння, це результат освіти що характеризується опануванням студентами достатньо повним набором способів діяльності щодо певного предмету впливу (у нашому дослідженні: проектувати, організовувати та здійснювати різні види фізкультурно-оздоровчої або спортивно-оздоровчої діяльності для підтримання високого рівня фізичної підготовленості, працездатності і здоров'я особи).

Українськими фахівцями запропонований такий перелік ключових компетентностей особи: вміння вчитися; соціальна компетентність; загальнокультурна компетентність; здоров'язберігаюча компетентність; компетентності з інформаційних комунікаційних технологій; громадянська компетентність; підприємницька компетентність [48, с.41].

У результаті аналізу існуючих методів управління трудовими ресурсами (включаючи, команди з розробки та реалізації окремих проектів) показано, що застосовуються різноманітні моделі компетенцій які залежать, у першу чергу, від певної сфери діяльності організації, а відповідно і спрямованості (однотипності) проектів при здійсненні реструктуризації. Ми звертаємось до управління проектами адже фахівець (приміром, майбутній інженер або економіст тощо), він працює не наодинці, але у групі своїх колег. На прикладі комунікації фахівців команди проекту подані найбільш виражені компетентності, які відносять до групи соціальних. Узагальнення наведених у різних джерелах компетентностей подано у таблиці 1.1.

Аналіз цих даних показав наступне: найбільш розвинутий перелік елементів, які формують компетентність виконавців та відповідні компетенції усієї команди наведений у джерелі [15]; частина важливих елементів компетенції, що відносяться до якості виконавців, наприклад, «знання», «навички» та інші представлені не у всіх джерелах, а такий важливий елемент як «інтелект» не є врахованим ні в одному з розглянутих підходів; велика кількість елементів у блоках компетенцій, що запропоновані, створюють певні складнощі для їх кількісної оцінки.



**Функціонально-співставний аналіз різних підходів до визначення компетентностей**

Блоки компетенції	Елементи	Наукові підходи (моделі різних авторів) <small>(наявність "+", відсутність "-", часткова наявність "±")</small>				
		[267]	[262, 263]	[260]	[264]	[261]
1	2	3	4	5	6	7
Технічний	Успішність управління проектом	+	±	-	-	+
	Зацікавлені сторони	-	±	-	-	+
	Вимоги і задачі проекту	-	±	-	-	+
	Проектний ризик	-	-	-	-	+
	Орієнтація на якість	-	-	+	-	+
	Проектна організація	-	±	-	-	+
	Робота команди	+	+	+	-	+
	Аналіз та вирішення проблем	+	±	+	-	+
	Структури проекту	-	-	-	-	+
	Задум і підсумковий результат проекту	-	-	-	-	+
	Час і фази проекту (тайм-менеджмент)	-	+	-	-	+
	Ресурси	-	±	-	-	+
	Витрати і фінанси	-	±	-	-	+
	Закупівлі і контракти	-	-	-	-	+
	Зміни (адаптація)	+	-	+	-	+
	Контроль і звітність	-	-	-	-	+
	Інформація і документація	-	±	+	-	+
	Комунікація	+	+	-	-	+
	Запуск проекту	-	-	-	-	+
	Закриття проекту	-	-	-	-	+
	Навчання (розвиток персоналу)	-	-	+	-	-
	Знання	+	+	-	+	-
Уміння	+	±	-	+	-	
Навички	+	+	-	+	-	
Поведінковий	Лідерство	+	+	+	+	+
	Участь і мотивація	+	-	-	+	+
	Самоконтроль	-	±	-	+	+
	Упевненість в собі	-	±	-	+	+
	Відвертість	-	-	-	+	+
	Релаксація	-	-	-	+	
	Творчість	-	-	-	+	+
	Орієнтація на результат	+	±	+	+	+
Продуктивність	-	-	-	+	+	

	Узгодження (комунікативність)	+	±	+	+	+
	Переговори	-	+	+	+	+
	Навички врегулювання конфліктів і криз	-	+	-	+	+
	Надійність	-	+	+	+	+
	Розуміння цінностей	-	±	-	+	+
	Етикет	-	-	-	+	+
	Уміння допомагати іншим співробітникам в професійному розвитку	+	-	±	+	-
	Здібність	±	+	-	+	±
	Саморозвиток	-	-	+	+	-
	Особова зрілість	-	+		+	-
	Стресостійкість	-	-	+	+	-
	Позитивне мислення	-	-	+	+	-
Контекстуальний	Проектно-орієнтоване управління	-	+	-	-	+
	Програмно-орієнтоване управління	-	+	-	-	+
	Портфельно-орієнтоване управління	-	+	-	-	+
	Здійснення проектів, програм і портфелів	-	+	-	-	+
	Постійна організація	+	+	-	-	+
	Підприємницька діяльність	+	-	+	-	+
	Системи, продукція і технології	-	-	+	-	+
	Управління персоналом	-	+	-	-	+
	Здоров'я, безпека, охорона праці і навколишнє середовище	-	-	-	-	+
	Фінанси	-	+	-	-	+
	Юридичні аспекти	-	-	-	-	+
	Клієнтоорієнтованість	+	-	-	-	-

*Освіта особи*, як така (не потрібно плутати освіту з професійною підготовкою до утилітарних дій), є можливою, якщо у процесі її розгортання студент зустрічається з дійсно освіченим і діяльним педагогом, отримує можливість «напрямую» звертатись до простору культури, при цьому йому ще й надане «право на помилку». Адже саме на етапі навчання помилка є менш шкідливою аніж у ході здійснення реальних (професійних, різноманітних соціальних) дій саме в умовах їх імітації у навчально-виховному процесі.

*Інноваційна освіта* - це процес і результат такої навчальної і освітньої діяльності, який, окрім підтримки існуючих традицій, стимулює прагнення у майбутніх фахівців запропонувати зміни у вже існуючій області культури, соціальної сфери, економіки і т. д., у тому числі з метою створення нового, конкурентоздатного продукту. Такий тип освіти формує орієнтацію студентів на можливі проблемні ситуації, які виникають як перед окремою особою у її життєдіяльності, так і перед суспільством в цілому. При цьому ставиться завдання не просто засвоювати запропонований викладачем (точніше, навчальною програмою) матеріал, але пізнавати світ, вступаючи з ним у активний діалог, самому відшукувати відповіді на питання, що виникли, і не зупинятись на першій же відповіді, як на остаточній істині [93, с.124].

*Інноваційна педагогічна діяльність* – така цілеспрямована педагогічна діяльність, яка заснована на осмисленні педагогічної теорії і практичного педагогічного досвіду, зорієнтована на впровадження у навчально-виховний процес нових педагогічних технологій або їх окремих компонентів з метою досягнення більш високих результатів, отримання нового знання, формування якісно іншої педагогічної практики [33, с.11].

*Особистісно-орієнтована освіта* – це освіта, яка зорієнтована на кожну особистість, на її потреби та можливості. Особистісно орієнтований підхід передбачає не формування особистості із наперед заданими властивостями (приміром, так як це має місце у традиційній професійно-прикладній фізичній підготовці майбутніх випускників вишів – *автори*), але створення умов для повноцінного прояву і відповідного розвитку особистісних якостей суб'єктів освітнього процесу [29, с.19]. Особистісно орієнтована освіта визначається як соціальна інституція, що забезпечує розвиток, перш за все, тих якостей особистості, які допоможуть людині стати господарем своєї життєдіяльності, зайняти в ній активну, «авторську» позицію [50, с.3]. На відміну від індивідуального підходу особистісно орієнтований підхід вимагає знання педагогом структури особистості учня, її елементів, їх зав'язки, як між собою, так і цілісною особистістю [50, с.4].

*Головне в освіті* – відтворення норм, зразків та еталонів культури. Л. Клінгберг пише: «Освіта – це покликаний зовнішнім подразником процес засвоєння індивідуумом суспільного, об'єктивованого, наявного досвіду, процес трансформації важливого суспільного досвіду, норм, цінностей і т.д. у суб'єктивний світ особистості, що формується» [46, с.25]. *Освітня система* являє собою своєрідний канал, у якому відбувається відтворення діяльності людини і трансляція норм культури. Е. Агацці зауважує: «Норми (культурні – автори) не «конструктивні», але «прескриптивні». Вони пропонують діяти у такий і такий то спосіб не тому, що це обов'язковий шлях досягнення якоїсь наперед сформульованої цілі, але тому, що вони прийняті як якесь безумовне благо, як цінність у собі і для себе... Існування норм залежить від визнаних цінностей. Однак, у зв'язку з тим, що у значній мірі цінності відіграють роль у операціях і виконанні, то уся людська діяльність в кінцевому рахунку пояснюється наявністю якихось цінностей» [1, с.30].

*Цінності* – це ті визначальні світоглядні, моральні, емоційно значимі для особистості орієнтири, у зв'язку з прагненням досягти або зберегти які людина й будує своє життя [72, с.190]. *Ціннісні орієнтації* – це елементи мотиваційної структури особистості, на основі якої вона здійснює вибір мети, усвідомлює мотиви конкретної діяльності з урахуванням конкретної ситуації. Ціннісні орієнтації співвідносяться з такими поняттями, як соціалізація особистості, розвиток її потреб, формування на підставі ідеалу, визначення спрямованості тощо. Функції ціннісних орієнтацій у розумінні духовного аспекту здоров'я полягають у формуванні системи визначених установок людини, що регулюють її поведінку в різних ситуаціях [12, сс.47-48].

Б.С. Гершунський вважав, що *ціннісний аспект освіти* складається з трьох аксіологічних блоків: цінність державна, цінність суспільна і цінність особистісна. Відносно колишньої російської імперії вважається, - відношення до освіти як до цінності на державному рівні було задеклароване у царській Росії з перших реформ Петра I. Відношення до освіти як цінності на суспільному рівні складається з часів правління Катерини II і реалізується на

практиці з початку ХІХ століття у зв'язку із створенням Міністерства і системи народної освіти. Відношення до освіти як цінності на особистісному рівні виникає у зв'язку з політикою Петра І по залученню здібної молоді до навчання у європейських університетах, державної і воєнної служби і підкріпленням цієї політики законодавчою базою.

Використання терміну «*освіченість*» пов'язують М.І. Лобачевським та В.Г. Белінським, і виражений він словами історика філософії, ректора Санкт-Петербурзького університету нашого земляка П.Г. Редкіна, який народився у Ромнах Полтавської губернії та закінчив Ніжинську гімназію вищих наук: «Дійсна освіченість охоплює усю людину нероздільно: тіло, почуття, ум і волю – і готує її до усіх сфер життя – сімейного, державного і громадського» [14, с.98-99]. Освіченість визначає людину яка сформована конкретно-історичним ідеалом; культура постає перед освіченою особою в уявленнях, напрямках її розвитку, цінностях, мові і здібностях як її друга природа.

*Професійна освіта* являє собою підготовку у навчальних закладах спеціалістів різних рівнів кваліфікації для трудової діяльності в одній із галузей народного господарства, невід'ємну складову єдиної системи освіти. Термін «професійна освіта» розуміють і як сучасну систему професійної освіти в Україні. Зміст професійної освіти включає: поглиблене ознайомлення з науковими основами і технологією обраного виду праці; прищеплення спеціальних практичних вмінь і навичок; формування психологічних і моральних якостей особистості, важливих для роботи у певній сфері людської діяльності [97, с.12]. Термін «професійна освіта» розуміють і як сукупність знань, вмінь і навичок, оволодіння якими дає змогу працювати спеціалістом вищої, середньої кваліфікації або кваліфікованим робітником. Сучасна система «професійної освіти» охоплює вищу освіту, середню спеціальну і професійно-технічну освіту [27, с.584].

*Професіограма* – зумовлена змістом праці система інформації про соціально-економічні, технологічні, санітарно-гігієнічні та педагогічні аспекти професії, її психологічні і психофізіологічні властивості та якості, що необхідні

й достатні для успішного оволодіння і ефективного використання на практиці конкретної професійної діяльності. Найважливішою складовою професіограми є психограма, вона являє собою психологічний аналіз структури професійної діяльності та характеристику вимог професії до психіки людини, психограма – це психологічний портрет професії [27, с.386].

*Майбутній фахівець* – це студент, який протягом навчання у вищому навчальному закладі оволодіває системою професійних компетентностей, що відображають не тільки ступінь засвоєння знань, вмінь та навичок у тій чи іншій сфері професійної діяльності, але й особистісні якості, які свідчать про вміння людини жити, а у майбутньому допоможуть їй ефективно діяти у суспільстві [88, с.9]. Майбутні фахівці мають вміти чітко ставити професійні проблеми, знаходити нові рішення в умовах реформування, становлення нових економічних, соціальних і культурних принципів розвитку українського суспільства, робити професійні та наукові відкриття, які не впливають безпосередньо із вже існуючих, наявних знань [32, с.9].

*Фахівець* – той, хто досконало володіє якоюсь спеціальністю, має високу кваліфікацію, глибокі знання з певної галузі науки, техніки, мистецтва тощо. Тобто, це людина, яка володіє спеціальними знаннями, навичками, досвідом роботи у певній галузі економіки або науки, яка отримала фах за освітою або у практичній діяльності [30, с.309].

Один з найбільш суттєвих аспектів діяльності фахівця-інженера, пов'язаний із необхідністю створення ним нових предметів, засобів праці і процесів їх виробництва, полягає у явищі винахідництва. Саме цей аспект відображений в одному з визначень професії «інженер»: *Інженер* - особа, яка вигадує споруди, машини та інструменти і створює плани та креслення, необхідні для їх виготовлення [105, с.100]. Звертаємо увагу головним чином на інтелектуальну за своєю суттю працю інженера, що потрібно враховувати.

Під *професійною готовністю* розуміють суб'єктивний стан особистості, котра вважає себе здатною і підготовленою до виконання певної професійної діяльності і такою, котра прагне її виконувати. Професійна готовність, з одного

боку, становить комплекс професійно-важливих якостей особистості, а з іншого це психічний стан. *Готовність*, як інтегрована професійно-важлива якість особистості випускника вишу включає: позитивне ставлення до професії, інтерес до неї та усталені професійні мотиви; знання та уявлення про особливості і умови професійної діяльності, її вимоги до особистості; володіння способами і прийомами професійної діяльності, необхідними знаннями, уміннями і навичками, процесами аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення; самоконтроль, уміння керувати своїми діями; самооцінку професійної підготовленості та відповідність процесу вирішення професійних завдань оптимальним трудовим зразкам. Готовність як стан – це актуалізація і пристосування можливостей особистості для успішних дій у даний момент, це внутрішнє налаштування на певну поведінку при виконанні трудових завдань, настанова на активні та цілеспрямовані дії [36, с.112].

*Професіоналізм у діяльності* – якісна характеристика суб'єкта діяльності, яка відображає високу професійну кваліфікацію і компетентність, різноманітність ефективних професійних вмінь і навичок, володіння сучасними алгоритмами і способами розв'язання професійних задач, що дає можливість здійснювати діяльність з високою продуктивністю [27, с.386].

*Педагогічна технологія* – це так би мовити «довгий ланцюжок» взаємозалежних та взаємодоповнюючих діяльностей, обумовлених змістом і результатами попередньої теоретичної проробки відповідної теми, що забезпечують якісну організацію педагогічного процесу, і які підпорядковані загальній меті вирішення актуальної навчальної проблеми [72, сс.188-189].

Поняття *виховання* існує у широкому та вузькому розумінні. Виховання у широкому розумінні – це суспільне явище, вплив на особистість суспільства, становлення особистості, здатної виконувати соціальні функції. Виховання в вузькому розумінні – це спеціально організована діяльність педагогів і вихованців з реалізації конкретних цілей освіти в умовах педагогічного процесу. Воно передусім спрямоване на формування певних переконань,

моральних, вольових, естетичних та інших якостей, смаків, норм громадянської поведінки, а також потреб, інтересів, мотивації [97, с.12].

До *другої групи*, що подані у наступних розділах, віднесені поняття, які характеризують особливості формування компетентностей з фізичного виховання і здоров'язбереження. Отже, представлений обсяг та проведений аналіз дефініцій визначив тезаурус наукових понять і визначень, які склали частину теоретико-метологічної основи розробок з реформи дисципліни «Фізичне виховання», виконаних згідно вимог компетентнісного підходу.

## **1.2. Характеристика здоров'я і фізичного стану студентів України**

Беручи до уваги визначення ВООЗ щодо сутності здоров'я людини, під яким розуміють не лише відсутність захворювань та фізичних вад, але й повне фізичне, духовне та соціальне благополуччя, цілком зрозуміло, чому відсутні об'єктивні індикатори вимірювання кількості здоров'я особи. Поряд з об'єктивними показниками, які дозволяють оцінювати динаміку стану тілесності окремої людини, а також популяції (дані про захворюваність у країні, біологічний вік, функціональний і фізичний стан), існує група дотичних даних, які додатково характеризують здоров'я особи [86, 96]. При цьому досягнення у показниках здоров'я нації та тривалості життя населення тепер розглядаються як головні критерії якості життя у тій чи іншій країні. У цих даних немов би узагальнюється, підсумовується весь наявний доробок у сфері економіки, освіти, побуту, дозвілля та охорони здоров'я [16, с. 48].

Т.М. Редько зазначає: «На сьогодні існують певні ознаки та критерії здоров'я: здоров'я – це функціонування людського організму у межах нормальних медичних показників, відсутність фізичних дефектів та захворювань; здоров'я – це соціальна активність і здатність адаптуватися до змін соціального середовища; здоров'я – це душевна рівновага, прагнення до духовної досконалості» [82, с.46]. Отже, можна заключити, що здорова людина - це людина перед за все гармонійна. Відповідно аномалії у стані особистості



найбільш яскраво заявляють про себе у проявах її дисгармонії, втраті рівноваги з соціальним оточенням, тобто у порушенні процесів соціальної адаптації, свого сполучення (поєднання) із соціумом [78, с.57].

А.В. Магльований розробив блок-схему структури явища здоров'я, яка являє собою ієрархічно розгалужене дерево, що включає п'ять рівнів. Перший (верхній, узагальнюючий) рівень – інтегральне індивідуальне здоров'я особи близько до поданого вище тлумачення ВООЗ.

Другий рівень (розташований нижче) – основні структури здоров'я людини: фізична, психічна і соціальна.

Третій рівень: структури здоров'я розгорнуті до їх компонентів. Так, компоненти фізичного здоров'я представлені внутрішніми фізіологічними системами організму (ВФС) і керуючими системами організму (КСО). Компонентами психічного здоров'я є інтелект (Інт), емоції (Е) і характер (Х). Компоненти соціального здоров'я: адаптація до фізичних умов життя (АФЖ), адаптація до умов трудової діяльності (АТД), адаптація до морально-етичних норм середовища (АМЕ).

Четвертий рівень – ще більш детально розгорнуті складові компоненти. Для компонента ВФС – це фізіологічні системи внутрішньої сфери (наприклад, система кровообігу (Ск), система дихання (Сд), системи обміну (Со) та ін.). Для компонента КСО – це нервова система (НС) та ендокринна система (Енд). Складовими інтелекту можуть виступати такі якості або властивості, як логічне, асоціативне, алгоритмічне, просторове мислення (Л/А/А/Пм), пам'ять, увага, зосередженість, концентрація (П/У/З/К) тощо. Складовими емоційного компоненту є: власне психічні переживання – внутрішня, імпресивна (Імп) психічна складова емоцій; прояв емоцій у зовнішньому середовищі (рухові та поведінкові акти, міміка, мовлення) – зовнішня, експресивна (Екс) психічна складова емоцій. Складовими характеріологічного компонента виступають якості (Як) особистості, відповідальні за збереження і підтримання здоров'я (наприклад, «сила Я», оптимізм, цілеспрямованість та ін.), тобто система властивостей характеру, які визначають ступінь самоорганізації і

самовиховання особистості. Складовими компонента АФЖ соціального статусу є: претензії на ступінь комфортності (ПК), мобільність (М), фізичні можливості адаптації до умов середовища (ФМ). Складовими компонента АТД: адаптація до професійних вимог (АП), адаптація до інтелектуального оточення професійного середовища (АІ), здатність долати психологічні бар'єри (ЗД). Складові компоненти АМЕ: психологічна сумісність із сімейним оточенням (ПС), комунікативність (К) і міжособистісні взаємини (МВ).

П'ятий рівень структури здоров'я формують показники фізіологічних систем організму, що можуть бути виміряні лабораторними чи клініко-діагностичними методами або отримані шляхом розрахунків; показники психічного і соціального здоров'я, які визначені, наскільки це можливо, об'єктивно, методами тестування та опитування [56, с.286-287].

Наведемо частину даних експерименту із упровадження у фізичне виховання Українського державного хіміко-технологічного університету непрофесійної фізкультурної освіти студентів на основі інтерактивних методів навчання. Отримані дані засвідчили, впродовж року коефіцієнт змістовної пам'яті у студентів експериментальних груп зріс у середньому на 10,0%, у той час як в контрольній знизився на 11,9%; швидкість протікання мислення у студентів експериментальних груп виросла на 14,3%, тоді як у контрольній вона зменшилась на 13,1% [72, с.170]. Отже, суттєво оновлене фізичне виховання посприяло підвищенню якості освіти майбутніх фахівців.

Якщо тема фізичного здоров'я для викладачів фізичного виховання є стрижнем їхньої діяльності, то інші складові здоров'я особи до змісту занять з «Фізичного виховання» включати до сих пір не прийнято. Але ж до такої важливої складової, якою є духовне здоров'я особи, входять наявність позитивного ідеалу, життєвих цінностей, працездатність, відчуття прекрасного у житті, природі і мистецтві. Духовне здоров'я характеризується здатністю любити і творити та складається з формування волі, розуму і різноманітних почуттів. Духовне здоров'я людини – це, насамперед, її прагнення до початку процесу набування духовності, що включає в себе і духовний потенціал, який

необхідно розкрити, пробудити; і духовний ріст, який повинен безперервно відбуватися у житті успішної, духовно здорової людини [49, с.166]. Саме духовне здоров'я є визначальним у ставленні особи до самої себе, до інших, до суспільства [28, с.146] і, врешті-решт, до теми власного здоров'я як такої. Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, його сприйняття, духовної культури як людства, так і середовища, у якому мешкає людина (освіти, мистецтва, релігії). Ментальність людини, життєва само ідентифікація, відношення до сенсу життя – усе це визначає стан духовного здоров'я індивіда [91, с.41].

Про важливість саме духовного здоров'я для комфортної і тривалої життєдіяльності людини свідчить посилення на масштабне і доказове «Гарвардське дослідження». Гарвардське дослідження розвитку дорослих проводилося кількома поколіннями вчених протягом 75 років. За період з 1938 по 2012 рік фахівці відстежували життя двох груп чоловіків. Перша група складалася з 268 другокурсників Гарвардського коледжу. У другій групі були хлопчики 12-16 років з бідних кварталів Бостона.

Кожні два роки дослідники опитували чоловіків про їхнє життя: про щастя в шлюбі, про задоволеність роботою і громадською діяльністю. Кожні п'ять років експерти проводили моніторинг фізичного здоров'я учасників експерименту.

Головним висновком багаторічного дослідження стало те, що відчуття щастя і міцне здоров'я людині забезпечують саме хороші стосунки.

Психіатр і професор Гарвардської медичної школи Роберт Волдінгер зазначив три головні умови для щастя, які пов'язані саме з духовним здоров'ям людини, яке врешті-решт визначає стан фізичного здоров'я особи.

1. Близькі стосунки. Дослідження показало, що ті чоловіки, які мали міцніші соціальні зв'язки з родиною, друзями і суспільством, виявилися більш щасливими і здоровими, ніж соціально неактивні люди. Більш товариські чоловіки, як правило, довше живуть.

2. Якість, а не кількість, відносин. Для щастя важливо не тільки просто перебувати у шлюбі. Важливо відчувати спорідненість із своїм партнером. Згідно з дослідженням, подружні пари, які постійно сварилися і мали низьку прихильність один до одного, були насправді менш щасливі, ніж деякі неодружені пари.

3. Стабільний шлюб і постійна підтримка один одного. Міцні відносини відіграють вирішальну роль для психічного та фізичного здоров'я. Пари, в житті яких не було розлучень, частих сварок та інших серйозних проблем, живуть гармонійно і показують високі розумові здібності в літньому віці.

Отже, цілком зрозуміло, що оздоровча функція освіти, у тому числі й освіти вищої, нині спрямована на переосмислення проблеми становлення молоді з пріоритетом її духовного розвитку. Хоча, як свідчить анкетування учителів фізичної культури шкіл, за ступенем важливості аспектів індивідуального здоров'я на першому місці у них стоїть фізичне здоров'я – 71%, на другому психічне – 12%, на третьому духовне здоров'я – 9% і на четвертому соціальне здоров'я – 8%. На питання: «Як Ви розумієте поняття «духовне здоров'я?» 21% вчителів фізичної культури не змогли дати відповідь, 76% визначили поняття загальною і лише 3% вчителів цілком правильно розуміють визначення суті «духовного здоров'я». Хоча, на питання: «Чи потрібно формувати духовне здоров'я школярів у процесі фізичного виховання?» усі 100% опитаних відповіли - так [67, с.252].

Е.Г. Булич та І.В. Мурахов, виходячи із неможливості його суворого вимірювання, пишуть: «...здоров'я це абстракція, як чогось самостійного і самодостатнього його просто не існує» [13, с.63]. Зазначають, що хвороби – це наслідки неспроможності пристосування організму до умов існування, отже саме на підвищенні можливостей захисних сил людини і потрібно робити ставку. Але боротьба з захворюваннями ведеться медичними засобами, які часто не стимулюють, а послаблюють захисні сили організму: «Безуспішність боротьби з захворюваннями привела медиків до розуміння, що необхідно спрямовувати свої зусилля на хворобу, що лише починається, а ще краще –

попереджувати розвиток хвороби. ...Потрібно розглядати немедичні засоби оздоровлення суспільства. Саме вони (і лише вони) здатні не допустити розвиток більшості захворювань. ...Можливості стимуляції захисних сил організму за допомогою фізичних вправ, вакцинації і процедур загартування водою були відкриті задовго до нашої ери» [13, с.65].

Очевидно, оздоровлення суспільства в цілому, набування відповідних якостей особи це проблема не медична, але радше освітня. Булич та Мурахов зазначають: «Суспільство гостро потребує педагогів, які сьогодні будуть... спасителями у джунглях нинішньої дійсності... Таких вихователів тепер в усьому світі – лише одиниці, а державної системи оздоровчого виховання взагалі не існує. Ті, кому суспільство доручає виховання і освіту дітей, до цього не підготовлені. В Україні... в силу об'єктивних причин існують особливо сприятливі передумови такої підготовки фахівців» [13, с.67]. Нині, з урахуванням цього мова йде про здоров'язбереження, здоров'яформування, здоров'ярозвиток студентства, що взято до уваги у нашому дослідженні.

Перехід до нового значення освіти означає: від успішності окремого вишу до успіхів студента, який розвивається як особистість; побудова освіти на основі системно-діяльнісного навчання, наповненого особистісним сенсом; обов'язкова наявність самої програми формування та розвитку здорового і безпечного способу життя студентів; досить чітко сформульовані цілі та завдання діяльності викладача щодо формування, збереження та розвитку здоров'я студентів. Послідовне впровадження здоров'ярозвиваючих технологій забезпечить їх від перевантажень, сприятиме формуванню особи, яка піклується про здоров'я і формує безпечний тип своєї життєдіяльності.

«Здоров'ярозвивальна технологія фізичного виховання – це модель сумісної педагогічної діяльності викладача і студента із проектування, організації і реалізації індивідуального режиму рухової активності студента, що спирається на супутні технології, міждисциплінарний підхід, і спрямована на профілактику захворювань, зміцнення, розвиток і вдосконалення здоров'я з метою якісної підготовки до майбутньої професійної діяльності. ...Результат

здоров'я розвивальних технологій повинен полягати в тому, що ефект окремого здоров'я розвивального заходу закріплюється у вигляді стійкого, константного, цілісного психосоматичного стану, який далі може відтворюватися у режимі саморозвитку. Це і є... сформоване здоров'я, яке педагогічно і психологічно культивується на базі певного медичного забезпечення» [82, с.46-47].

Виходимо з того, що саме означені вище підходи є сучасною альтернативою утилітарній, спрощеній професійно-прикладній фізичній підготовці студентів, а отже тема здоров'язбереження і здоров'ярозвитку є важливим елементом обґрунтування і подальшого вдосконалення її змісту.

Розгляд здоров'язбережувальної освіти, важливої освітньої частини фізичного виховання студентів спеціальностей інженерного типу, притаманних технічному вишу, яким є Національний гірничий університет, а також інших, розпочнемо з концепції *непрофесійної фізкультурної освіти* студентів. Одним з основних положень концепції НФО, яку називають також просто *фізкультурною освітою*, є урахування та використання сформованого у західній античності принципу епімелія (турботи про себе). «Будучи важливим орієнтиром для освітніх систем, епімелія вимагає переключення погляду, уваги з навколишнього світу, з інших об'єктів на самого себе, спостереження за тим, що думає людина, що відбувається усередині її думки. Епімелія також означає дію, якою суб'єкт не тільки піклується про самого себе, але й змінює, очищає і перетворює себе» [104, с.284-285].

При цьому існують три типи уміння (чи *techne*), тобто три типи ставлення до учня, необхідні для освіти молодої людини в підході епімелія:

- наставляння прикладом діяльного педагога або інших значущих і впливових людей (очевидно, що успішно сприяти становленню будівничого власного здоров'я може саме той викладач, який сам є будівничим здоров'я);
- наставляння знаннями (сьогодні точніше використовувати поняття компетентності, як більш ємне);

- наставляння у труднощах, що формує здатності до виходу з важких та екстремальних ситуацій (для умов навчально-виховного процесу це, радше, не класична лекція, але різноманітні варіанти проблемного навчання).

Розглянемо динаміку показників кількості та особливостей за статтю студентів, які віднесені за показниками здоров'я до спеціальної медичної групи, на прикладі одного з типових технічних вишів, а саме Національного університету водного господарства та природокористування (НУВГП) [51, с.125] (табл. 1.2, 1.3), адже у випадку, коли оприлюднених відомостей щодо характеристики стану справ в усій українській вищій школі, або по типах вишів не існує, дані по окремих вишах дають нам уявлення про загальний стан справ із здоров'ям студентської молоді.

*Таблиця 1.2*

**Динаміка показників кількості студентів НУВГП, віднесених до спецмедгруп та звільнених від практичних занять з фізичного виховання**

Навчальні роки	Кількість осіб, які відвідують заняття з фізичного виховання	З них студентів спеціальної медичної групи			% від загальної кількості студентів	З них	
		Всього осіб	З них			Чол.	Жін.
			Чол.	Жін.			
2006/07	6502	1142	201	941	17,56	3,09	14,47
2007/08	6249	1186	243	943	18,97	3,88	15,09
2008/09	6017	1147	250	897	19,06	4,15	14,90
2009/10	5724	1114	248	866	19,46	4,33	15,12
2010/11	5227	970	219	751	18,55	4,18	14,36
2011/12	4523	868	196	672	19,19	4,33	14,85
2013/14	4179	817	199	618	19,55	4,76	14,78
2014/15	3991	786	244	542	19,69	6,11	13,58

З поданих у таблиці 1.2 фактологічних даних очевидно, що, по-перше, кількість студентів НУВГП, які відвідують заняття з фізичного виховання, у

період з 2006/07 по 2014/15 навчальний рік невинно і суттєво зменшується. По-друге, стабільно зростає кількість осіб, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (з 17,56% у 2006/07 до 19,69% у 2014/15 навчальному році). По-третє, на високому рівні знаходиться захворюваність серцево-судинної системи, яка складає понад 41% від загальної кількості недужих; наступна за цією групою захворювань опорно-рухового апарату знаходяться у межах 20%.

Таблиця 1.3

### Характеристика нозологій захворювань студентів спецмедгруп НУВГП

№ п/п	Види захворювань	2011-2012 н.р.				2012-2013 н.р.				2013-2014 н.р.			
		Чол	Жін	Усьо- го	%	Чол	Жін	Усь о-го	%	Чол	Жін	Усь о- го	%
1.	Серц.-судинна сист.	78	300	378	<b>41,9</b>	87	305	392	<b>48,0</b>	98	250	348	<b>44,3</b>
2.	Дихальна система	18	24	42	<b>4,7</b>	12	18	30	<b>3,7</b>	14	10	24	<b>3,1</b>
3.	Кишк.-шлунк. тракт	11	58	69	<b>7,6</b>	18	39	57	<b>7,0</b>	16	39	55	<b>7,0</b>
4.	Органи зору	19	43	62	<b>6,9</b>	20	46	66	<b>8,1</b>	22	70	92	<b>11,7</b>
5.	Сечостатева система	10	78	88	<b>9,7</b>	9	53	62	<b>7,6</b>	11	48	59	<b>7,5</b>
6.	Нервова система	5	7	12	<b>1,3</b>	3	5	8	<b>0,9</b>	9	6	15	<b>1,9</b>
7.	Ендокринна система	1	17	18	<b>2,0</b>	2	16	18	<b>2,2</b>	7	15	22	<b>2,8</b>
8.	Опор.-руховий апар.	50	148	198	<b>21,9</b>	45	112	157	<b>19,2</b>	49	79	128	<b>16,3</b>
9.	Шкіра	2	3	5	<b>8,6</b>	2	2	4	<b>0,5</b>	4	3	7	<b>0,9</b>
10.	Органи слуху	-	29	29	<b>3,2</b>	1	-	1	<b>0,1</b>	2	1	3	<b>0,4</b>
11.	Вагітність	-	2	2	<b>0,2</b>	-	22	22	<b>2,7</b>	-	33	33	<b>4,1</b>
<b>Всього</b>		<b>196</b>	<b>707</b>	<b>903</b>	<b>100</b>	<b>199</b>	<b>618</b>	<b>817</b>	<b>100</b>	<b>232</b>	<b>544</b>	<b>786</b>	<b>100</b>

Зауважимо, що дані медичного обстеження студентів першого курсу Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, типового гуманітарного вишу, свідчать, що 25% з них мають відхилення у стані



здоров'я. Щодо нозологічних форм – у 32% цієї частини студентів виявлені захворювання органів зору, у 27% порушення діяльності опорно-рухового апарату, порушення функцій серцево-судинної і дихальної систем та дисфункції травного тракту, які були об'єднані у терапевтичну групу захворювань, виявлені у 20% студентів (з них 67% порушення функцій серця і судин, 22% - органів дихання, 11% - органів травлення), 8% займає ЛОР-група захворювань і по 5% хвороби центральної і периферійної нервової систем та ендокринної системи. Поряд з цим нозологічним розподілом, окремі студенти мали функціональні відхилення з боку органів сечостатевої системи – 1% і захворювання шкірних покривів – 2% [38, с.162].

Оцінка рівня здоров'я студентів-першокурсників даного вишу, яка була проведена за методикою Г.Л. Апанасенка, показала, що у 96% студентів показники здоров'я перебувають за межами безпечного рівня (низький, нижче середнього та середній рівень соматичного здоров'я) [38, с.163].

Як відмічають Ю. Павлова із співавторами, якість життя українських студентів відповідно до шкал «життєздатність» і «соціальна активність» більше пов'язані з психічною компонентою якості життя особи, тоді як, наприклад, у Японії із фізичною компонентою [68, с.352].

Опитування 1710 студентів найбільших вузів центрального, східного та південного регіонів України, свідчить, обстежуваний контингент цих регіонів використовує основні компоненти здорового способу життя (ЗСЖ) явно недостатньо: більш менш регулярно їх використовують лише 38,69% респондентів, 35,81% це роблять час від часу, 25,50% вкрай рідко або ж не використовують взагалі. 34,95% дотримуються добового режиму, 22,31% з них виконують усі рекомендовані форми рухової активності, 22,98% використовують прийоми психогігієни 18,0%, загартування повітрям, сонцем та водою - 22,98%, регулярно відмовляються від шкідливих звичок 13,65%, дотримуються правил особистої гігієни 82,94% з числа опитаних [92, с.180].

Опитування 48 студентів Запорізького національного технічного університету (16 першого курсу, 17 – другого та 15 - третього) дало такі

результати. На запитання «Чи вважаєте Ви за доцільне формувати здоров'язбережувальну компетенцію у процесі фізичного виховання» відповіли «Так» 53,15% студентів першого, 64,81% другого і 72,06% третього курсів. Відповіді на запитання «Чи усвідомлюєте Ви необхідність здоров'язбережувальної діяльності» засвідчують, що усвідомлюють 41,15% студентів першого курсу, 57,43% - другого і 84,01% - третього курсу. Тобто, по мірі їх навчання у студентів відбувається все більш помітна актуалізація цінності здоров'я і потреби управління своїм здоров'ям [79, с.235].

Потреба компетентностей підтримання свого здоров'я є для студентів актуальною. До прикладу, зі 152 опитаних студентів Дніпропетровського національного університету імені О. Гончара (97 жіночої та 55 чоловічої статі) на питання про оцінку стану здоров'я відповіли поганий – 11%, середній - 29%, добрий – 42% і відмінний - 18% [25, с.87]. Показники біологічного віку студенток 1 курсу спеціальної медичної групи Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ) на початок 2009-2010 навчального року склали від 40,0 років у осіб, що приїхали на навчання з Центрального регіону України, до 43,6 років у представниць Північного регіону. На кінець навчального року, після відвідування занять у спеціальній медичній групі ці показники дещо покращились від 39,1 року у мешканок м. Києва, до 43,1 року у студенток з Північного регіону [71, сс.399-400].

Звернімось також до результатів досліджень особливостей спрямованості професійної підготовки майбутніх викладачів фізичного виховання. З метою визначення готовності майбутніх викладачів до роботи з тими, хто зарахований до спеціальних медичних груп, було проведене опитування, у якому взяли участь 143 викладачі 12 ВНЗ, а саме: Бердянського державного педагогічного університету (25 осіб), Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського (9 осіб), Запорізького національного університету (10 осіб), Луганського національного університету імені Т. Шевченка (10 осіб), Луцького інституту розвитку людини Університету Україна (11 осіб), Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (18 осіб),

Слов'янського державного педагогічного університету (10 осіб), Таврійського національного університету імені В.І.Вернадського (10 осіб), Черкаського національного університету імені Б. Хмельницького (9 осіб), Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (10 осіб), Інституту фізичної культури Щецинського університету, Польща (10 осіб).

На питання «Чи вважаєте Ви необхідним оволодіння студентами знаннями щодо впливу фізичних вправ на профілактику захворювань та нормалізацію порушених функцій організму?», «так, вважаю» відповіли 93,7% викладачів, відповідь «ні, не вважаю» лише 2,8% викладачів, було важко визначитись з відповіддю тільки 3,5% опитаних [40, с.191].

Натомість на запитання: «Чи спрямовуєте Ви свої зусилля на навчання студентів алгоритму побудови програм для проведення занять з особами, які мають відхилення у стані здоров'я?», зі 143 викладачів відповіли «так, спрямовую» тільки 45,5% опитаних, «ні, не спрямовую» - 34,3% опитаних, було важко визначитись з відповіддю 20,2% опитаних, яких на правду потрібно віднести до тих, хто відповів «ні, не спрямовую» [40, сс.191-192].

Проаналізувавши навчальну програму «Фізичне виховання» для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації [102], яка у значній мірі визначає спрямованість фізичного виховання, узагальнимо наступне:

- хоча декларативно вона має освітньо-пізнавальний характер, але все ж спрямована на вдосконалення лише фізичного аспекту здоров'я, адже духовний, психічний та соціальний аспекти здоров'я в ній не відображені, відтак не передбачається планомірне сприяння формуванню цих важливих складових здоров'я молодій людині через «Фізичне виховання»;

- програма не передбачає дієвих засобів формування (актуалізації) цінності здоров'я, а також тієї частини знань та вмінь, які б сприяли свідомій мотивації студентів до формування, збереження та зміцнення здоров'я;

- у програмі не приділяється увага формуванню духовного здоров'я (спонуканню до саморозвитку, самоосвіти, самопізнання, самовиховання у частині збереження та зміцнення здоров'я) і психічного здоров'я (оволодінню

аутогенним тренуванням, психоемоційного розвантаження), інших важливих аспектів підвищення потенціалу здоров'я (приміром, способами загартування організму, оволодіння вміннями самомасажу тощо);

- у програмі, яка спрямована на розгляд та вдосконалення фізичного аспекту здоров'я, на другому плані тема формування компетентностей щодо культури здоров'я студентів, не вказані рекомендовані педагогічні технології становлення особи будівничого власного здоров'я, а отже більш-менш чітко виписані розділи «Теоретична підготовка» і «Методична підготовка» не забезпечені дієвими педагогічними засобами впливу на особу студента.

В. Вікторов та В. Приходько зауважують, особи, які набули якостей будівничих власного здоров'я, формують та реалізують програми досягнення та збереження свого здорового стану, впливають як на власну природу, так і на оточуючі зовнішні умови, змінюючи їх згідно своїх цінностей. За рахунок цього вони перетворюють і покращують світ, у якому живуть і діють, а їхнє життя стає не «гуртовим», як в усіх, але в значній мірі «рукотворним». «Тому у ході адаптації процес пристосування діяльної особистості відбувається, по-перше, при активному і перетворюючому умови життя участі її мислення та волі. По-друге, стосовно такої людини середовище, у якому здійснюється адаптація, має... інший характер – воно, у значній мірі, є результатом її мисле діяльності. По-третє, людина не просто пристосовується до умов життя, але й змінює їх згідно своїм цінностям та мети. Саме тому, людське суспільство існує як система, яка не тільки адаптується, але й перебудовує, перетворює дійсність у відповідності до своїх потреб» [17, с.7].

Отже, тема формування компетентностей з фізичного виховання і тема становлення культури здоров'я студентів є, з однієї сторони, вкрай важливою у соціальному плані, тоді як з іншої, існує нерозв'язана наукова та методична проблема формування майбутніх викладачів, підготовлених до сприяння набуванню бакалаврами відповідних компетентностей у ході їх навчання.

### **1.3. Методологічні, педагогічні та предметно-специфічні основи формування компетентностей з фізичного виховання**

У сучасній науці під методологією розуміють, насамперед, вчення про принципи побудови, форми і способи науково-пізнавальної діяльності. Методологія науки характеризує компоненти дослідження - його об'єкт, предмет, завдання, сукупність дослідницьких засобів, необхідних для їх вирішення, формує уявлення про структуру і послідовність вирішення дослідницьких завдань. Методологію в педагогіці розглядають як сукупність теоретичних положень про педагогічне пізнання і перетворення дійсності.

Методологічну основу дослідження склали положення:

- компетентнісного підходу (В.І. Байденко, І.О. Зимня, А.М. Новиков, Дж. Равен, Г.К. Селевко, А.В. Хуторської);

- діяльнісного підходу (Б.Г. Ананьєв, Л.С. Виготський, С.І. Гессен, В.В. Давидов, Д.Б. Ельконін, О.М. Леонт'єв, С.Л. Рубінштейн, В.В. Рубцов, К.Д. Ушинський, Д.І. Фельдштейн, Л.М. Фрідман);

- особистісного підходу (О.В. Бондаревська, О.А. Крюкова, В.В. Серіков, В.А. Сластьонін, Д.І. Фельдштейн, І.С. Якиманська);

- системного підходу (С.І. Архангельський, І.Я. Лернер, Б.Ф. Ломов).

Теоретичну базу дослідження склали:

- теоретичні основи процесу навчання (С.І. Архангельський, Ю.К. Бабанський, В.П. Беспалько, В.В. Краєвський, І.Я. Лернер, Г.К. Селевко, В.В. Серіков, Н.Ф. Тализіна, І.С. Якиманська);

- основні положення теорії та методики фізичної культури і спорту (Т.Ю. Круцевич, П.Ф. Лесгафт, Л.П. Матвєєв, В.М. Платонов, Ж.К. Холодов);

- теорії професійно-прикладної фізичної культури (Л.А. Вейднер-Дубровін, А.А. Горелов, Т.Т. Джамгаров, В.І. Жолдак, А.А. Зайцев, В.І. Ильинич, Р.Н. Макаров, В.Л. Марищук, Л.П. Матвєєв, С.О. Полієвській, Р.Т. Раєвський, В.Г. Стрілець);

- теорії непрофесійної фізкультурної освіти (С.І.Белих, В.В.Приходько, О.А. Томенко);

- технології моделювання освітнього процесу (А.П. Валіцька, Г.М. Ільмушкін, В.І. Міхеев, А.Я. Наїн, П.І. Підкасистий, Г.К. Селевко, В.А. Сластьонін, В.А. Штофф, Н.О. Яковлева).

Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті визначає, що головною метою української системи освіти є створення умов для розвитку і самореалізації кожної особистості, забезпечення високої якості освіти випускникам середньої та вищої школи. При цьому, більшість педагогів і науковців усвідомлюють, що підготовка фахівців для будь-якої сфери має здійснюватися на новій концепції компетентнісного підходу.

Визначальними категоріями компетентнісного підходу в освіті є поняття компетенції та компетентності, які в педагогіці досить плідне розробляються і різнобічно розглядаються, проте до цих пір не мають однозначного змісту і визначення, що показано у підрозділі 1.1. Але, оскільки наше дослідження присвячено формуванню компетентностей з фізичного виховання, продовжимо розгляд цих важливих для нас дефініцій.

Так, у тлумачному словнику С.І. Ожегова компетенція визначається як «коло питань, в яких хто-небудь добре обізнаний; коло чийось повноважень, прав» [64, с. 289]. Подібне тлумачення даного поняття подано у енциклопедичному словнику: «Компетенція (від лат. *competere* – добиваюсь, відповідаю, підхожу), – коло повноважень, наданих законом, статутом або іншим актом конкретному органу або посадовій особі; знання і досвід у певній галузі» [90, с. 613]. У більш пізньому виданні енциклопедичного словника компетенція визначається як «коло повноважень якого-небудь органу, посадової особи; коло питань, в яких конкретна особа має знання, досвід» [60, с. 595]. У тлумачному словнику сучасної російської мови під нею розуміють «коло питань, явищ, в яких дана особа авторитетна, має досвід, знання; коло повноважень, галузь належних для виконання ким-небудь питань, явищ» [90, с. 358]. У «Новому тлумачному словнику української мови» слово «компетенція»

тракується як добра обізнаність із чим-небудь; коло повноважень якої-небудь організації, установи, особи.

У наведених тлумаченнях компетенції загальним є їх змістовна основа: *знання*, які повинна мати особа; *коло питань*, в яких особа повинна бути обізнана; *досвід*, необхідний для успішного виконання роботи у відповідності з установленими правами, законами, статутом (знання, коло питань, досвід подані як узагальнені поняття, що не стосуються конкретної особи, які не є її характеристикою). У наведених тлумаченнях чітко відображено когнітивний (знання) і регулятивний (повноваження, закон, статут) аспекти цього поняття.

Розглянемо означення понять «компетенції» та «компетентності» у сфері освіти. Так, у проекті російського державного стандарту загальної освіти подано означення компетенції як «готовності учня використовувати уміння і навички, а також способи діяльності у житті для розв'язання практичних і теоретичних завдань». Ключовим у цьому означенні є поняття «готовності» учня, яке означає «підготовлений до використання» знань і способів діяльності (діяльнісний аспект особи). Крім того, готовність передбачає також згоду, бажання що-небудь зробити, тобто включає аспекти умотивованості (наявного внутрішнього спонукання) до виконання роботи.

С.Е. Шишов та В.А. Кальней поняття компетенції визначають через поняття здатності: «компетенція – це загальна здатність, яка ґрунтується на знаннях, досвіді, цінностях, нахилах, які набуваються завдяки навчанню» [117, с. 362]. Дж. Равен також звертає увагу на те, що компетенції – це вмотивовані здатності [21, с.8]. У психології поняття «здатності» означає якість, можливість, уміння, досвід, майстерність, талант тощо, які дозволяють здійснювати певні дії за заданий час, а також готовність особи до виконання якої-небудь дії. Під здатністю розуміють також уміння виконувати які-небудь дії або ж індивідуальну схильність до певного виду діяльності.

І.Г. Галяміна вважає, що «компетенція – це здатність і готовність застосовувати знання і вміння при розв'язанні професійних завдань в різноманітних областях – як у конкретній області знань, так і в областях, слабо

прив'язаних до конкретних об'єктів, тобто це здатність і готовність проявляти гнучкість у мінливих умовах ринку праці» [21, с. 7]. В.І. Байденко вважає, що «компетенція – це здатність робити щось добре, ефективно у широкому форматі контекстів з високим ступенем саморегуляції, саморефлексії, самооцінки, зі швидкою, гнучкою та адаптивною реакцією на динаміку обставин і мінливого середовища; відповідність кваліфікаційним характеристикам з урахуванням вимог локальних і регіональних потреб ринків праці; здатність виконувати особливі види діяльності, а також робіт в залежності від поставлених завдань, проблемних ситуацій і т. ін.» [3, с. 5].

Ю.В. Фролов та Д.А. Махотін позначають компетенцію як відкриту систему процедурних, ціннісно-смыслових і декларативних знань, що включає взаємодіючі між собою компоненти (епістеміологічні – пов'язані з пізнанням, особистісні, соціальні), які активізуються (актуалізуються) і збагачуються в діяльності по мірі виникнення реальних життєво-важливих проблем, з якими стикається носій компетенції [103, с. 38]. У цьому означенні в явному вигляді міститься «знанієва» і «ціннісна» компоненти.

С. Бондар подає таке означення компетенції у контексті освіти: «Компетенція – це здатність розв'язувати проблеми, що забезпечуються не лише володінням готовою інформацією, а й інтенсивною участю розуму, досвіду, творчих здібностей учнів» [10, с. 9]. І далі: «...компетентність – це здатність особистості діяти. Але жодна людина не діятиме, якщо вона особисто не зацікавлена в цьому. Природа компетентності така, що вона може проявлятися лише в органічній єдності з цінностями людини, тобто в умовах глибокої особистісної зацікавленості в даному виді діяльності... Отже, цінності є основою будь-яких компетенцій» [10, с. 9].

У наведених означеннях компетенції присутня практична спрямованість діяльності, ціннісна складова, рефлексія. А.В. Хуторської вважає, що «компетенція включає сукупність взаємозв'язаних якостей особи (знань, вмінь, способів діяльності, досвіду) і є відчуженою, наперед заданою соціальною вимогою (нормою) до освітньої підготовки учня, необхідної для



його якісної продуктивної діяльності у певній сфері» [107, с. 141]. Розділяючи компетенції в загальному їх розумінні, без прив'язки до якої-небудь сфери діяльності, і стосовно сфери освіти, він визначає освітню компетенцію як «сукупність взаємозв'язаних смислових орієнтацій, знань, вмінь, навичок і досвіду діяльності учня по відношенню до певного кола об'єктів реальної дійсності, необхідних для здійснення особисто і соціально значущої продуктивної діяльності» [107, с. 152].

Таким чином, термін «компетенція» використовується для позначення інтегрованої характеристики якості випускника, яка є категорією результату освіти у вигляді досвіду чотирьох типів:

- досвіду пізнавальної діяльності, зафіксованого у формі знань;
- досвіду здійснення відомих способів діяльності у формі вмінь діяти за зразком;
- досвіду творчої діяльності у формі вмінь приймати ефективні рішення в проблемних ситуаціях;
- досвіду здійснення емоційно-ціннісних ставлень у формі особистісних орієнтацій.

Аналіз визначень поняття компетенції, що зустрічаються у педагогічній літературі дозволяє виділити ключові смисли, що характеризують феномен компетенції:

- приналежність по праву, тобто коло питань, в яких дана особа володіє пізнаннями, досвідом, що дозволяє їй судити про що-небудь;
- коло повноважень, наданих законом, статутом або іншим актом конкретному органу або посадовцю;
- це предметна галузь, в якій індивід добре обізнаний і в якій він виявляє готовність до виконання діяльності;
- знання, досвід в тій або іншій галузі;
- особливий інформаційний ресурс індивіда, організації;

- досвід, знання і навички про спосіб організації і управління діяльністю для досягнення поставленої мети (тобто йдеться про «мета знання», що управляють іншими знаннями);

- інтегрована сукупність характеристик (знання, вміння, навички, здібності, мотиви, переконання, цінності), що разом забезпечують виконання професійної діяльності на високому рівні і досягнення певного результату;

- базова характеристика особи;

- деякі внутрішні, потенціальні психологічні новоутворення, які потім виявляються (і проявляються) в діяльності;

- інтегративна характеристика якості підготовки випускника, категорія результату освіти;

- відкрита система, перш за все, процедурних і ціннісно-сміслових знань, що включає взаємодіючі між собою компоненти, які активізуються і збагачуються в діяльності у міру виникнення реальних життєво-важливих проблем, з якими стикається носій компетенції.

Таким чином, компетенція розглядається одночасно в трьох аспектах: 1) як коло питань, в яких особа повинна бути обізнана; коло повноважень, делегованих суб'єкту (посадовцю, органу управління, групі і т.п.); 2) як досвід, інформаційний ресурс, знання у предметній галузі, якими володіє суб'єкт; 3) як соціально задана вимога до підготовки особи у певній сфері.

З поданого видно, в одних означеннях компетенції акцент на зовнішніх, а в інших на внутрішніх особливостях особи; знання позначені як передумова вмінь; деякі означення компетенції включають систему цінностей і ставлень. Спільним для переважної більшості означень компетенції є розуміння її як властивості або якості особистості, потенційної здатності особи справлятися з різноманітними завданнями, як сукупність знань, вмінь, навичок і способів діяльності особи, які взаємозв'язані між собою, необхідних для здійснення якісної продуктивної діяльності і задані по відношенню до певного кола предметів і процесів. При цьому спостерігається взаємодія когнітивних і афективних навичок, наявність мотивації і відповідних ціннісних настанов.

Щодо суті «компетентності», Дж. Равен визначав компетентність як специфічну здатність, необхідну для ефективного виконання конкретної дії в якійсь предметній галузі, яка включає вузькоспеціальні знання, особливі предметні навички, способи мислення, а також розуміння відповідальності за свої дії. Бути компетентним означає набір специфічних компетентностей різного рівня [21, с.89]. Дж. Равен в структурі компетентності виділяє чотири компоненти: когнітивний, афективний, вольовий, навички і досвід.

Експерти програми «DeSeCo» визначають поняття компетентності як здатності успішно задовольняти індивідуальні та соціальні потреби, діяти та виконувати поставлені завдання. До внутрішньої *структури компетентності* вони відносять знання, пізнавальні і практичні вміння і навички, ставлення, емоції, цінності та етичні норми, мотивацію [63, с. 22]. У роботах російських дослідників (В.А. Болотов, А.В. Хуторської, В.В. Серіков, І.О. Зимня та ін.) змістовий аспект поняття компетентності включає складові: мотиваційну (готовність до прояву компетентності), когнітивну (володіння знаннями); діяльнісну (сформованість способів діяльності, технологічної письменності); аксіологічну (освоєння цінностей, ціннісне ставлення до професійної діяльності і особистісного зростання).

Ю.Г. Татур дає таке означення компетентності: «Компетентність спеціаліста з вищою освітою – це проявлені ним на практиці прагнення і здатності (готовність) реалізувати свій потенціал (знання, вміння, досвід, особистісні якості та ін.) для успішної творчої (продуктивної) діяльності у професійній і соціальній сфері, усвідомлюючи її соціальну значущість і особисту відповідальність за результати цієї діяльності, необхідність її постійного удосконалення» [94, с. 9]. У структурі компетентності виділяє такі аспекти: мотиваційний, когнітивний, поведінковий, ціннісно-смысловий, емоційно-вольову регуляцію процесу і результати її прояву. Автори у структурі загальних компетенцій, розвиток яких сприяє ефективній інтеграції учнів у суспільство, виділяють такі складові: здатність і готовність шукати, вивчати, думати, діяти, співпрацювати, адаптуватися [116].

І.О. Зимня до складу компетентності включає такі складові: а) готовність до прояву компетентності (тобто мотиваційний аспект); б) володіння знаннями змісту компетентності (тобто когнітивний аспект); в) досвід прояву компетентності у різноманітних стандартних і нестандартних ситуаціях (тобто поведінковий аспект); г) ставлення до змісту компетентності і об'єкта її застосування (ціннісно-смысловий аспект); д) емоційно-вольову регуляцію процесу і результат прояву компетентності [39, с. 25-26].

Автор вважає, компетентність – це особливий тип організації предметно-специфічних знань, що дозволяють приймати ефективні рішення у відповідній галузі діяльності. Отже, знання повинні задовольняти таким вимогам: різноманітності (множина різних знань про різне); структурованості; гнучкості; оперативності і доступності; здатності до застосування знань у нових ситуаціях; категоріальний характер знань; володіння не тільки декларативними, але й процедурними та конструктивними знаннями; рефлексії, тобто знання про широту і глибину своїх власних знань [108, с.207].

Українські вчені [10, 62, 63, 83, 110] дещо по-різному тлумачать поняття компетентності. Мабуть, найбільшого поширення набуло визначення компетентності як «сукупності знань і вмінь, необхідних для ефективної професійної діяльності: вміння аналізувати, передбачати наслідки професійної діяльності, використовувати інформацію». І.В. Родигіна підкреслює головну особливість компетентності як педагогічного явища, а саме, «компетентність – це не специфічні предметні вміння та навички, навіть не абстрактні загально предметні мисленнєві дії чи логічні операції (хоча, звісно, вона ґрунтується на останніх), а конкретні життєві, необхідні людині будь-якої професії, віку, сімейного стану – взагалі будь-якій людині» [83, с. 32-33].

В існуючих визначеннях підкреслюються наступні сутнісні характеристики компетентності:

- ефективне використання здібностей, що дозволяє плідно здійснювати професійну діяльність згідно вимогам свого робочого місця;

- володіння знаннями, вміннями і здібностями, необхідними для роботи за фахом при одночасній автономності і гнучкості в частині розв'язання професійних проблем; розвинена співпраця з колегами і професійним міжособистісним середовищем;

- інтегроване поєднання знань, здібностей і установок, оптимальних для виконання трудової діяльності у сучасному виробничому середовищі;

- здатність робити що-небудь дійсно добре, ефективно в широкому форматі контекстів з високим ступенем саморегулювання, саморефлексії, самооцінки; швидкою, гнучкою і адаптивною реакцією на динаміку обставин і середовища.

Характеризуючи сутнісні ознаки компетентності людини, варто пам'ятати, що вони постійно змінюються (із зміною вимог до «успішного дорослого»); мають діяльнісний характер узагальнених вмінь у поєднанні з предметними вміннями і знаннями у конкретних галузях (ситуаціях); виявляються у вмінні здійснювати вибір, виходячи з адекватної оцінки себе в конкретній ситуації; пов'язані з мотивацією на неперервну самоосвіту.

Означення компетенції та компетентності різними авторами відбивають сутнісні характеристики цих понять. Як справедливо зазначає В.Д. Шадріков, «відмінності спостерігаються у розумінні компетентності як актуальної якості особистості або прихованих психологічних новоутворень; предметної наповнюваності компетенцій як системних новоутворень, якостей особи» [115, с. 30]. Коли мова йде про компетентність як результат опанування знаннями, вміннями, досвідом, акцент робиться на тому, якими повинні бути ці знання, вміння і досвід. Коли розглядаються компетенції як особистісні новоутворення, на передній план постають питання їх структури, складових компонент і зв'язку між ними. Коли ж йдеться про компетенції, які повинні бути сформовані в освіті, тоді виділяється їх певна особливість і кількість.

У «Критеріях оцінювання навчальних досягнень учнів у системі загальної середньої освіти» України серед основних груп компетенцій названі соціальні, полікультурні, комунікативні, інформаційні, саморозвитку і самоосвіти,

продуктивної творчої діяльності. У відповідності до розподілу змісту освіти: на загальний «мета предметний» (тобто, для усіх предметів), між предметний (для циклу предметів чи освітніх галузей) та предметний (для кожної навчальної дисципліни), А.В. Хуторської виводить трьохрівневу ієрархію компетентностей: ключові; загально предметні; предметні. Набір ключових компетентностей визначається соціумом, для країн є різним і залежить від поширених ціннісних орієнтацій, світогляду співтовариства.

Дослідження вітчизняних науковців свідчать, що рівень сформованості культури здоров'я, здоров'язбережувальної свідомості сучасного фахівця не відповідає вимогам самозбереження, коеволюції людини і природи. Але ж здоров'язбережувальна освіта у вищій школі це не тільки викладання звичного «Фізичного виховання». Здоров'язбережувальна освіта — більш широке і глибоке поняття, це гуманізація освіти, формування фізкультурно-діяльної особистості, включення здоров'язбережувальних проблем у навчальну програму з «Фізичного виховання» і діючі стандарти вищої освіти, формування здоров'язбережувального мислення студентів-бакалаврів. Системний, синергетичний підхід у формуванні професійного мислення передбачає синтез природничих, гуманітарних і технічних наук у створенні цілісної картини світу, зростання ролі між предметних зв'язків, систематизацію інформації, на основі якої і формуються знання студентів.

Першочергового значення у реформуванні вищої освіти набувають нові педагогічні моделі і технології, методи і засоби навчання, які мають сформувати компетентності майбутнього фахівця як суб'єкта реалізації концепції сталого розвитку. Компетентнісний підхід як нова парадигма результатів освіти включає в себе особистісні новоутворення, мотиваційно-ціннісні, комунікативні, когнітивні складові, що утворюють нову інтегративну якість – здатність розв'язувати практичні соціально-професійні завдання, адаптуватись до нових умов праці і соціального оточення, здатність до продовження освіти та самовдосконалення, у тому числі у темі здоров'я.

І.О. Зимня пропонує до розгляду три групи ключових компетентностей:

- компетентності, що відносяться до особистості людини як суб'єкта життєдіяльності;

- компетентності, що відносяться до взаємодії людини з іншими людьми;

- компетентності, що відносяться до діяльності людини в усіх її проявах, типах і формах.

Вважаємо обґрунтованою саме таку класифікацію ключових компетентностей, адже її теоретично-психологічною базою є погляди Б. Ананьєва на людину як суб'єкт спілкування, пізнання і праці та В. М'ясищева відносно того, що людина проявляє себе у відношенні до суспільства, до інших людей, до себе й до праці.

Аналіз змісту ключових компетентностей першої групи дозволяє зробити такі висновки: формування компетентностей ціннісно-сислової орієнтації в освіті є завданням всіх гуманітарних дисциплін і виховної роботи педагогічного колективу вищого навчального закладу. Розв'язання здоров'язбережувальних проблем, формування свідомості фізкультурно-діяльної особи мають найвищий рейтинг аксіологічного виміру через їх невідкладність у сучасному світі. Отже, формування здоров'язбережувальної свідомості, культури здоров'я виходить на перший план компетентної моделі фахівця – суб'єкта сталого розвитку суспільства. Саме компетентності усвідомлення причин і наслідків рухово-пасивного життя, актуалізація цінності здоров'я, усвідомлення індивідуально-значущих мотивів підтримання власного здоров'я в онтогенезі людини мають складати інваріантний зміст дисципліни «Фізичне виховання». Внаслідок їхньої важливості, вони мають входити у освітньо-професійну програму бакалавра з кожної галузі знань, вкрай бажано, як нормативна частина ОПП.

Компетентності здоров'язбереження і вільного вибору ЗОЖ частково забезпечуються існуючим «Фізичним вихованням». Збереження усіх компонентів здоров'я, як гармонійного співвідношення зовнішнього і внутрішнього світу особистості, є предметом дослідження педагогічної психології і має бути частиною суттєво оновленого «Фізичного виховання».

Формування компетентностей другої групи (соціальної взаємодії і спілкування) повинно забезпечуватися змістом навчальних дисциплін «Психологія», «Соціологія», які є обов'язковими в ОПП бакалавра. Але спілкування – це тільки одна з тем стислого курсу психології. Отже, проблеми ноосферного розвитку людства і обґрунтування необхідності ноосферного розв'язання конфліктів в коеволюції людини і природи мають бути додатково представлені у програмах дисциплін за вибором студента .

Компетентності третьої групи включають в себе способи безпечної взаємодії людини з довкіллям, вимоги обов'язкової екологічної експертизи прийнятих інженерних, технічних рішень, що складає зміст професійно-орієнтованих дисциплін, а також дисципліни «Екологія». Але мотивація цієї діяльності, приміром, у бакалавра-інженера, способи безпечної взаємодії з довкіллям в особистому житті до останнього часу не входять до змісту жодної дисципліни крім екологічної психології.

Основою фізичного виховання у вишах СРСР була професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП), тобто «спеціально спрямоване і вибіркоче використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки людини до певного виду професійної діяльності. Її призначення - спрямований розвиток і підтримка на оптимальному рівні тих психічних і фізичних якостей людини, до яких висуває підвищені вимоги конкретна професійна діяльність, а також вироблення функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності та формування прикладних рухових умінь і навичок» [145, с.128 ]. Послідовники традиційних підходів до ППФП вважають, що кожна спеціальність і вид професійної діяльності пред'являють специфічні, високі вимоги до фізичних і психічних якостей, прикладних навичок. Саме тому існує необхідність профілювання процесу фізичного виховання при підготовці студентів різного фаху до трудової діяльності, поєднання їх загальної фізичної підготовки зі спеціалізованою ППФП.

Так, «...геодезисту, геологу необхідно вміння орієнтуватися на місцевості. Він повинен уміти підготувати нічліг, приготувати їжу в похідних



умовах. Правильна переправа через річку або поведінка в горах, тайзі - це життєво-необхідні навички. Заняття туризмом для таких спеціальностей будуть підготовкою до професії. Щоб реалізуватися у професійній діяльності, працівникам низки інженерно-технічних спеціальностей (інженер-радіоелектронщик, інженер-механік та ін.), потрібно оволодіти цілим рядом фізичних якостей. Від них вимагається вміння дозувати невеликі за величиною силові напруги при користуванні різними ручними і ножними органами управління (кнопками, ручками, важелями, педалями), при роботі з персональним комп'ютером, дисплейною технікою, осцилографом і т. д. Робота представників розумової праці (економісти, дизайнери, конструктори, юристи) часто характеризується гіподинамією, тривалим перебуванням у вимушеній позі (сидячи, стоячи) під час проектних робіт, операторської діяльності. Все це говорить про необхідність розвитку статичної витривалості м'язів тулуба, спини, які мають найбільшу напругу під час малорухомої роботи... » [77, с.129-130].

Представлений у даній цитаті підхід є вразливим, тому поставимо ряд питань, щоб показати напрямки критики сформованої практики ППФП. В основу підходу покладені способи розгляду людини, прийняті фізіологією трудової діяльності та інженерною психологією на ранніх етапах їх розвитку [118, 119, 120, 121]. Але чому до уваги не береться головна особливість праці інженера (примат інтелектуальної діяльності, пов'язаної з проектуванням і конструюванням соціотехнічних систем)? Чи можна вважати, що всі випускники - «геодезисти і геологи» будуть працювати в польових умовах, а не біля ПК? В умовах ринкової економіки, геодезист або геолог, представник іншої професії інженерного типу часто змінює вид діяльності, наприклад, може стати менеджером, як тоді будувати ППФП в період його навчання? Чи потребує здорова людина, яка підтримує оптимум психофізичного стану в ході своїх самостійних занять, ще й спеціалізованих занять з ППФП, щоб «дозувати невеликі за величиною силові навантаження при користуванні різними ручними і ножними органами управління..., при роботі з персональним комп'ютером,

дисплейної технікою, осцилографом», або «розвивати статичну витривалість м'язів тулуба, спини які мають найбільшу напругу під час малорухомої роботи»? Зараз відповіді на подібні питання відшуковуються в концепціях психологічного забезпечення розвитку соціотехнічних систем діяльності, або з позицій культурологічного підходу.

Нобелівський лауреат Г. Саймон стверджує, техніка, медицина, промисловість, торгівля, архітектура і живопис мають справу не з якимисьь незаперечними даними, а з вельми умовними і залежними від обставин, не з тим, які речі є, а з тим, якими їм слід бути, тобто з «конструюванням» [85, с.7]. «Мета наукових дисциплін полягає у вивченні природних об'єктів, в поясненні їх структури і властивостей, у той час як у завдання інженерної підготовки входить вивчення штучних об'єктів і систем - як сконструювати і виготовити артефакти, що мають бажані властивості. Але конструюванням займаються не тільки інженери. По суті, ми конструємо всякий раз, коли розробляємо способи перетворення даної ситуації на іншу, більш прийнятну. І інтелектуальна діяльність, яка допомагає створити штучні матеріальні об'єкти, принципово нічим не відрізняється від тієї, яка допомагає лікареві прописати ліки хворому, економісту розробити план збуту продукції підприємства, а політику підготувати план соціальних перетворень. Конструювання, або синтез, яке розуміється у такому широкому сенсі, становить основу навчання до будь-якої професійної діяльності» [85, с.13].

Це важливе зауваження, адже освіта групи спеціальностей інженерного типу не повною мірою відповідає вимогам часу. Традиційний підхід у навчанні, орієнтований на засвоєння готових знань і виконавських функцій, не забезпечує формування системного бачення цілей і засобів майбутньої діяльності в їх цілісності, становлення важливих компетентностей внаслідок чого у свідомості майбутнього фахівця вона часто розпадається на окремі функції. Це зауваження стосується всіх спеціальностей інженерного типу, а для дослідників «Фізичного виховання» відкриваються нові горизонти для актуальних наукових досліджень і розробок. Специфіка знань для інженерної діяльності полягає в тому, що

об'єкти і явища розглядаються не як такі, які не залежать від людини, але навпаки знаходяться у тісному зв'язку з інженерією. Тому всі технічні пристрої і технологічні процеси розглядаються щодо даної групи професій в цих знаннях не як природні, а природно-штучні.

Оскільки освіта звернена у майбутнє, при підготовці інженерних кадрів вузи повинні керуватися не тільки існуючими професійними вимогами, але й можливими ситуаціями, з якими вони зустрінуться надалі [125]. Це важливо врахувати, забезпечуючи студентів компетентностями в галузі підтримання здорового стану, який є цілком природно-штучним. «Особливості вирішення проблем ППФП майбутніх фахівців вищої кваліфікації, - писав В.І. Ільїнич, - вимагають більш глибокого теоретичного обґрунтування як проблеми в цілому, так і окремих її питань. Ми вважаємо, що за допомогою аналізу та наукового узагальнення теоретичних, експериментальних і методичних робіт потрібно визначити... основи ППФП студентів для всіх вищих навчальних закладів. Базуючись на фундаментальних положеннях..., вони будуть стрижнем для більш диференційованих прикладних досліджень, спрямованих на вирішення питань ППФП студентів вузів певного профілю» [42, с.26].

Вжиті вже в 1980-і роки спроби встановити наявність обсягу і структури знань та вмінь особи з фізичної культури, підвищити роль лекційного курсу для студентів з відповідної дисципліни, не були успішними, адже дослідники лише припускали, що поінформованість якимсь чином конвертується у фізкультурну активність, не намагалися встановити зв'язок знань і фізкультурної діяльності. Б.Д. Куланін першим прийшов до важливого висновку, а саме: різниця в якісних рівнях знань і реальній участі студентів у заняттях відображає той факт, що самі по собі фізкультурні знання не забезпечують їх «практичне втілення в життя» [52, с.37]. Він підтвердив відоме положення П.Ф. Лесгафта, що освіту людини не можна зводити до засвоєння знань. Дослідження підтвердили слабкий зв'язок між знаннями і прилученням людини до самостійних занять фізичними вправами.

Було встановлено, також, незважаючи на те, що 76,8% працівників розумової праці володіли знаннями про самостійні фізкультурно-оздоровчі заняття, із 100% поінформованих тільки 17,8% займалися регулярно, 55,4% іноді, не займалися зовсім 26,8% опитаних [1, с.64]. Стало очевидно, тільки така освіта особи, якої ще немає у системі фізичного виховання студентів, має забезпечувати формування ціннісного ставлення до фізичної культури, здібностей, що дозволяють використовувати її засоби в мінливих ситуаціях життєдіяльності [73, с.59]. Саме із цих зазначених позицій і була проведена розробка концепції непрофесійної фізкультурної освіти студентів [6].

У ті ж 1980-і роки з'явилися опитування і спостереження, які допомогли уточнити напрямок пошуку. Було встановлено, що стан здоров'я і професійна працездатність вище у тієї категорії інженерів, які воліли, навіть самотужки, не обов'язково у групах здоров'я, активно проводити час. Тільки 6,5% таких фахівців відчували втому протягом робочого дня, тоді як у групі фізично-пасивних їх було вже 46,9%. Нездатність сконцентруватися у групі активно відпочиваючих відзначили тільки 6,5%, тоді як у відпочиваючих пасивно вже 23,9%. Серед тих, хто надавали перевагу активному відпочинку, тільки 5,8% оцінили своє здоров'я на «задовільно», а у рухово-пасивних 40,5%. Протягом календарного року у групі фізично-активних хворіли 4,1% опитаних, тоді як серед фізкультурно-пасивних 45,9% [22, с.22-23].

Було підмічено, люди 35 років і старше нерідко самі включаються в імпровізовану непрофесійну фізкультурну освіту [18, с.39]. При цьому, найбільш сприятлива динаміка професійної працездатності інженерів виявляється у тих осіб, хто регулярно самостійно займався не одним, а кількома видами фізичних вправ. Встановлено, регулярно займаються саме ті особи, які мають високу світоглядну орієнтацію і активну життєву позицію на самовдосконалення. Навпаки, низька фізкультурна активність є у тих осіб, яким властива досить сильна орієнтація на отримання задоволення, на легке, веселе життя і матеріальну забезпеченість, але які невисоко оцінюють працю, самовдосконалення і суспільне визнання [2, с.18-19]. Для працівників розумової

праці найбільш ефективними є види фізичної активності, які перед за все підвищують аеробне енергозабезпечення організму і вдосконалюють діяльність серцево-судинної і дихальної систем [22, с.23; 73, с.63].

У ці ж роки фахівцями у галузі інженерної освіти, було визначено, що основне завдання вищої освіти полягає у професійно-направленому розвитку особистості. Вища освіта не повинна зводитися тільки до накопичення в пам'яті певних відомостей, і запам'ятовування матеріалу. Освіта - швидше зміна самої природи людини, особистості, свого роду «переробка» людини, переробка її свідомості. Тож навчальний процес у вузі як раз і повинен бути своєрідним технологічним процесом такого налаштування особи на розвиток.

Розглядаючи далі явище вищої освіти, мову важливо вести про два взаємодоповнюючих педагогічних явища: ««Освіта 1» пов'язана з вживанням сформованих уявлень про результати навчання та підготовки в школі, технікумі і вузі. Фактом наявності такої освіти є отримання відповідного атестату чи диплому. «Освіта 2» характеризує особливий процес самопородження особою нових властивостей цієї людини і означає для педагогіки важливість проектування і створення особливих ситуацій, в яких вирощування цих властивостей може бути штучно забезпечене [73, с.73].

Істотну роль у формуванні мислення людини відіграє контроль суб'єкта діяльності за станом свідомості і психіки: «Всяка мисляча людина... робить досліди у психічній сфері і висновки з цих дослідів» [100, т.8, с.657], при цьому самосвідомість дає свободу людської волі [100, т.10, с.67]. Чинний же суб'єкт пізнає не тільки навколишній світ, але й свою власну діяльність (у результаті свідомість особистості істотно визначається її самосвідомістю). І далі: «Гімнастика, як система довільних рухів, спрямованих на доцільну зміну фізичного організму, тільки ще починається, і важко бачити межі можливості її впливу не лише на зміцнення тіла і розвиток тих чи інших її органів, а й на попередження захворювань і навіть лікування їх... А що таке гімнастичне лікування і виховання фізичного організму, як не виховання і лікування його волею людини?» [100, т.10, с.377]. Нарешті, «...що ж таке гімнастика, як не

розвиток нашого організму нашою волею сумісно із цілями життя... Межі змін, які ми можемо нашою волею привнести у наш організм, приховані від самого сильного погляду» [100, т.10, с.377 ].

К.Д. Ушинський розглядав педагогічну антропологію в широкому віковому аспекті, а не тільки у справі виховання дітей. Бачив видатну роль гри в ході її педантропологічного впливу, яка має набагато більше значення, ніж «первісне вчення» [100, с.515]. Він підкреслював: «Гра є вільною діяльністю... У ній формуються всі сторони душі людської, її розум, її серце і її воля... Гра втрачає своє значення, якщо вона перестає бути діяльністю і притому вільною діяльністю» [100, с. 516]. Л.С. Виготський зазначав, учасник гри завжди постає вище свого середнього віку, своєї звичайної повсякденної поведінки; він у грі немовби на голову вище за самого себе. Він ніби намагається зробити стрибок над рівнем своєї звичайної поведінки.

Г.-Х. Гадамер глибоко охарактеризував це явище культури [20]. Граючи, людина може якийсь час повноцінно жити ігровими подіями, причому ці події можуть бути і знаками інших, поза ігрових ситуацій [159, с.71]. «В цілому ділові ігри - самостійний вид діяльності.. У реальному житті відбувається цікавий процес асиміляції ділової гри... діловою активністю, за рахунок чого ділова активність вдосконалюється і розвивається, а трудова життєдіяльність людини в цілому гуманізується» [84, с.72-73].

Ділова гра повинна знайти гідне місце у реформі фізичного виховання студентів-бакалаврів. Оскільки спільною особливістю для різних професій є необхідність організації інтелектуальної праці інженерів і лікарів, педагогів та юристів, інших фахівців, ділова гра повинна бути додатково використана, як важливий неспецифічний засіб у процесі посилення освітньої складової «Фізичного виховання». Ця дисципліна, нині чи не єдина в навчальних планах вишів, у якій, поряд з часто використовуваними формами гри, хоча це спортивні та рухливі ігри, майже зовсім немає ігор ділових.

Вже в роки СРСР і за кордоном педагогічна антропологія розглядалася, як найбільш перспективний підхід до освіти людини, що розуміється як

безперервний процес її само формування (Освіта 2 - автори). Анропотехніка - це «прикладання», вживання положень педагогічної антропології, у тому числі про видатну роль гри у становленні особи, до практики. Вона являє собою технології і техніки, доведені до безпосереднього вживання [73, с.75].

У вітчизняної педагогіки, відмічав з гіркотою відомий автор, забрали суб'єктивну природу її об'єкта: «Скасовано цілісний об'єкт педагогічного мислення, - людина як предмет і суб'єкт виховання. Зруйнований фундамент всієї будівлі наук про виховання - педагогічна антропологія, вилучений внутрішній стрижень, що скріплює витoki педагогічного мислення - закони розвитку людини в єдності і цілісності зовнішнього і внутрішнього, об'єктивного і суб'єктивного, загального і особливого» [7, с.38].

Освіченість, зазначав К. Ясперс, визначає саме ту людину, яка сформована конкретно-історичним ідеалом. Культура існує в людині в її уявленнях, напрямках, цінностях, мові і здібностях як друга природа. Звідси людське становлення - не стільки біологічна її зрілість, скільки розвиток особистості, не зовнішнє включення в соціальні обставини, але творення змістовного способу індивідуальної життєдіяльності в різноманітті способів духовного осягнення об'єктивних цінностей і реального розвитку здібностей і потреб людини, саморозвитку її творчих сил і способів діяльності.

Формування компетентностей з фізичного виховання бакалаврів інженерних та інших професій має відбуватись в умовах сучасних підходів до навчально-виховного процесу, а саме із залученням спеціальних педагогічних технологій [59]. Вважаємо за доцільне, формуючи такі технології, виходити з пропозицій Г.К. Селевка щодо її компонентів:

- концептуальний – передбачає короткий опис провідних (головних) ідей, положень, підходів і принципів, які сприяють її розумінню;
- змістовно-цільовий – охоплює постановку мети, формулювання завдань щодо досягнення результатів, зміст навчального матеріалу;
- процесуальний – означає організацію навчального процесу; методи й форми навчальної діяльності та роботи викладача; програмно-методичне

забезпечення; інструментарій для діагностики результативності навчального процесу [87].

У вузах України нині вже відбуваються зміни в самій постановці дисципліни «Фізичне виховання» шляхом надання студентам права вибирати (або не вибирати) цю навчальну дисципліну для її освоєння. Як видно, мова йде не тільки про те, яку із спортивних дисциплін студенти можуть вибрати для своїх занять, але також і про ту форму занять, результативність якої забезпечується «вкладеною всередину» привабливою і ефективною технологією (наприклад, тією, що забезпечує фізкультурну освіту). Звідси кардинальні зміни в організації викладання вузівського «Фізичного виховання», яке з дисципліни обов'язкової, читай, інколи «нав'язаної» студентам, має стати привабливою і ефективною, важливою для їх більшості.

Можна припустити, що якщо кафедри, які мають забезпечувати викладання «Фізичного виховання» по-новому, не зуміють швидко вирішити цю складну проблему, то ані самої дисципліни, ані відповідних кафедр в частині вузів не буде. І навпаки, тим співробітникам кафедр, які чітко зрозуміли всі можливі перспективи і намагаються зробити «Фізичне виховання» дисципліною привабливою і ефективною, важливою для більшості студентів, тепер доведеться проектувати і викладати принципово новий навчальний предмет.

Відомо, що фізичне виховання студентів університетів як спортивно-орієнтоване так і середовищно-орієнтоване почали організовувати наприкінці 1980-х – на початку 1990-х років в США [165], а потім і в інших країнах, надаючи їм на вибір в межах 100 і більше видів спорту і варіантів рухової активності. Однак, калька з «західного зразка» на пострадянському просторі не годиться, хоча б тому, що ці університети мають у своєму розпорядженні спортивну базу і фінансові кошти, незрівнянно більші порівняно з нашими, в яких ми можемо дати студентам в десятки разів менший набір пропозицій, що означає, насправді, вибір без вибору у тому сенсі, як його розуміють.

У той же час, раніше проведені дослідження [6, 18, 22 та ін.] свідчать про наявність перспектив підвищення ефективності фізичного виховання за



рахунок застосування у навчально-виховному процесі ВНЗ адекватних педагогічних технологій особистісне орієнтованого фізичного виховання.

Актуальність наукового обґрунтування та створення системи педагогічних технологій фізичного виховання студентів вузів різного профілю визначається рядом обставин. По-перше, до теперішнього часу відсутнє наукове обґрунтування, які саме технології прийнятні для студентів різних професій. По-друге, не розроблені науково-обґрунтовані вимоги до створюваних педагогічних технологій у фізичному вихованні у зв'язку з особливостями профілю вузів і станом здоров'я студентів. Нарешті, автори часто називають свої розробки, рекомендовані до використання у практиці вищої школи, педагогічними технологіями, тоді як вони не є такими.

Проблема формування компетентностей з фізичного виховання не має свого вирішення на рівні емпіричних, польових досліджень. Однак відомі прецеденти, коли наукові дослідження здійснювалися відповідно до категорії студентів вищих навчальних закладів різного профілю і йшли за напрямом «від теорії до практики». Пройшовши потім експертизу, обґрунтовані таким способом положення стали теоретичною базою для ряду наступних прикладних досліджень та методичних розробок [73]. Саме цей шлях ми обрали у процесі розробки і створення концепції і системи педагогічних технологій для трансформації «Фізичного виховання» у вищій школі у парадигмі компетентнісного підходу, взявши за основу концепцію НФО.

Неможливість іншого підходу визначається тим, що традиційні методи емпіричних досліджень у випадку, коли немає матеріалізованого об'єкта дослідження (тобто системи таких технологій), але потрібно вирішувати завдання її педагогічного проектування, не є результативними. Обґрунтована система педагогічних технологій фізичного виховання студентів на основі компетентнісного підходу це те, що створюється у просторі ідеального і, після доведення значущості для практики, подається як об'єктивне знання для використання у процесі вдосконалення фізичного виховання студентів професій інженерного типу. Розкриємо це на представленому прикладі.

Автор зазначає, проблема зниження функціональних здібностей організму дуже актуальна для студентів-медиків і є підстави вважати, що вона є наслідком (негативним) від одержуваних студентами медичного вузу спеціальних професійних знань, які засновані на вивченні існуючих захворювань, їх симптомів і патологічних станів організму. Від курсу до курсу, у міру професійного зростання, свідомість майбутнього медичного працівника змушена постійно зосереджувати увагу на стані і особливостях функціонування власного організму і своїх внутрішніх органів. Інакше кажучи, щодня «приміряти симптоми захворювань» на себе, зізнаючись при цьому, що багато з них йому «підходять» [35, с. 67].

При цьому отримуване фармакологічне знання породжує помилкову впевненість, оманливу переконаність у можливості досягнення соматичного благополуччя виключно медикаментозними засобами. Результатом стає відсутність мотивації студентів-медиків до виконання фізичних вправ. Зміна ситуації, що склалася вимагає наукового обґрунтування та розробки такого педагогічного підходу, який якраз і забезпечує надійне підвищення мотивації до самостійних занять фізичними вправами, насамперед на основі розкритого компетентнісного підходу у процесі вдосконалення фізичного виховання.

Отже, передумовою для реального формування тілесно-рухової культури студентів могла б бути загальна (непрофесійна, тобто, така, яка не підкріплюється дипломом) освіта в галузі фізичної культури. В рамках групи різних професій інженерного типу, у тому числі власне інженерії, існує специфіка становлення професійних компетентностей майбутніх фахівців, яка повинна бути врахована науковцями у ході подальших досліджень.

#### **1.4. Передумови формування компетентностей з фізичного виховання у законодавчій та нормативній базі вищої освіти**

Закон України «Про вищу освіту» від 1.07.2015 р. [75] підтвердив не утилітарність, не технократичну спрямованість освіти у вітчизняній вищій

школі, котру визначають як сукупність систематизованих знань, вмінь і навичок, способів мислення, професійних, світоглядних і громадянських якостей, моральних цінностей, так і інших компетентностей, здобутих у вищому навчальному закладі (науковій установі) у відповідній галузі знань за певною кваліфікацією на рівнях вищої освіти, що за складністю є вищими, ніж рівень повної загальної середньої освіти (Стаття 1, підпункт 1.5).

Законом визначено, компетентність це динамічна комбінація знань, вмінь і практичних навичок, способів мислення, професійних, світоглядних і громадянських якостей, морально-етичних цінностей, яка визначає здатність особи успішно здійснювати професійну та подальшу навчальну діяльність і є результатом навчання на певному рівні вищої освіти (Стаття 1, підпункт 1.13).

Важливою умовою вдосконалення фізичного виховання студентів, навіть у ситуації, коли відповідна навчальна дисципліна може бути віднесена до частини елективних, є такі положення Закону «Про вищу освіту». Перше, це автономія вищого навчального закладу, а саме його самостійність і незалежність, відповідальність вишу у прийнятті рішень стосовно розвитку академічних свобод, організації освітнього процесу, наукових досліджень, внутрішнього управління, економічної та іншої діяльності, самостійного добору і розстановки кадрів у межах, встановлених цим Законом (Стаття 1, підпункт 1.1).

Автономія вищого навчального закладу зумовлює необхідність таких самоорганізації та саморегулювання, які є відкритими до критики, служать громадському інтересові, встановленню істини стосовно викликів, що постають перед державою і суспільством, здійснюються прозоро та публічно. Вищий навчальний заклад на підставі освітньо-професійної (або освітньо-наукової) програми, за кожною спеціальністю розробляє навчальний план, який визначає перелік та обсяг навчальних дисциплін у кредитах ЄКТС, послідовність вивчення дисциплін, форми проведення навчальних занять та їх обсяг, графік навчального процесу, а також форми поточного і підсумкового контролю.

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти відповідає шостому кваліфікаційному рівню Національної рамки кваліфікацій і передбачає здобуття особою теоретичних знань та практичних вмінь і навичок, достатніх для успішного виконання професійних обов'язків за обраною спеціальністю (Стаття 5, пункт 1). Бакалавр - це освітній ступінь, що здобувається на першому рівні вищої освіти та присуджується вищим навчальним закладом у результаті успішного виконання здобувачем вищої освіти освітньо-професійної програми, обсяг якої становить 180-240 кредитів ЄКТС. Обсяг освітньо-професійної програми для здобуття ступеню бакалавра на основі ступеня молодшого бакалавра визначається вищим навчальним закладом (Стаття 5, пункт 4).

І далі: «Стандарти вищої освіти розробляються для кожного рівня вищої освіти в межах кожної спеціальності відповідно до Національної рамки кваліфікацій і використовуються для визначення та оцінювання якості змісту та результатів освітньої діяльності вищих навчальних закладів (наукових установ)» (Стаття 9, пункт 2).

При цьому серед іншого основними завданнями вищого навчального закладу є формування особистості шляхом патріотичного, правового, екологічного виховання, утвердження в учасників освітнього процесу моральних цінностей, соціальної активності, громадянської позиції та відповідальності, *здорового способу життя*, вміння вільно мислити та само організовуватися в сучасних умовах.

Для створення можливостей розв'язання цього важливого завдання вищий навчальний заклад може самостійно розробляти та запроваджувати власні програми освітньої, наукової, науково-технічної та інноваційної діяльності (Стаття 32, підпункт 2.9). До повноважень національного вищого навчального закладу віднесено можливість здійснювати підготовку фахівців з вищою освітою за власними експериментальними освітніми програмами та навчальними планами (Стаття 29, підпункт 3.4) [75]. Зазначено, що вищі навчальні заклади мають право розробляти та реалізовувати освітні (наукові)

програми в межах ліцензованої спеціальності; самостійно визначати форми навчання та форми організації освітнього процесу (Стаття 32, підпункти 2.1, 2.2).

*Зазначено, керівник вищого навчального закладу сприяє формуванню здорового способу життя у здобувачів вищої освіти, зміцненню спортивно-оздоровчої бази вищого навчального закладу, створює належні умови для занять масовим спортом (Стаття 34, підпункт 3.17).*

Отже, діючий Закон «Про вищу освіту» створив достатні передумови для реформування практики вузівського фізичного виховання, стрижнем якого є основи поширення ЗОЖ, незалежно від того, буде ця дисципліна нормативною або елективною. При цьому у Законі не передбачені заходи щодо посилення власне професійно-прикладної фізичної підготовки [19, 45].

Що ж торкається помітних зусиль частини науковців і практиків відносно збереження, усього лише модернізації, започаткованого в СРСР тілесно-орієнтованого «Фізичного виховання» - стрижня традиційної ППФП [73], вони можуть бути подолані через його реформу за рахунок теоретичного і методичного обґрунтування форм і засобів становлення у бакалаврів компетентностей з фізичного виховання. Покращення змісту професійної підготовки майбутніх викладачів-магістрів з фізичного виховання, які мають опанувати окрім іншого, також педагогічні технології, що сприятимуть формуванню їхніх учнів-бакалаврів як фізкультурно-діяльних особистостей і будівничих власного здоров'я, перетворить цю по реформовану навчальну дисципліну на освітній предмет, у повній мірі іманентний сутності явища вищої освіти.

Постановою Кабінету Міністрів України від 23 листопада № 1341 «Про затвердження Національної рамки кваліфікації» була впроваджена рамка кваліфікації з метою введення європейських стандартів та принципів забезпечення якості освіти з урахуванням вимог ринку праці до компетентностей фахівців; забезпечення гармонізації норм законодавства у сфері освіти та соціально-трудових відносин; сприяння національному і міжнародному визнанню кваліфікацій, здобутих в Україні; налагодження

ефективної взаємодії сфери освітніх послуг та ринку праці [76]. У табл. 1.4 поданий опис кваліфікаційного рівня бакалавр із вказаної рамки кваліфікації.

Слід вважати, що Національна рамка кваліфікації узагальнила частину раніше виконаних розробок щодо галузевих стандартів вищої освіти. Як приклад, розглянемо Освітньо-професійну програму (ОПП) бакалавра напряму підготовки 0903 «Гірництво», кваліфікації 2147.2 «Інженер з гірничих робіт» (К., 2005), яка була однією з перших серед подібних в Україні, а отже виступала прототипом для створення аналогічних службових документів [65]. Цей стандарт, як і інші подібні нормативні документи, є складовою галузевих стандартів вищої освіти і використовується під час:

- розроблення та корегування складової галузевих стандартів вищої освіти (засоби діагностики якості вищої освіти);

- розроблення та корегування складових стандартів вищої освіти вищих навчальних закладів (варіативні частини освітньо-професійної програми підготовки фахівців та засобів діагностики якості вищої освіти, навчальний план, програми навчальних дисциплін і практик);

- визначення змісту навчання у системі перепідготовки та підвищення кваліфікації фахівців.

*Таблиця 1.4*

### **Опис кваліфікаційного рівня бакалавр**

Рівень	Знання	Вміння	Комунікація	Автономність і відповідальність
6	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у певній галузі професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів відповідної науки і характеризується комплексністю та невизначеністю умов			
	Концептуальні знання, набуті у процесі навчання та професійної діяльності, включаючи певні	розв'язання складних непередбачуваних задач і проблем у спеціалізованих сферах професійної	донесення до фахівців і нефахівців інформації, ідей, проблем, рішень та власного досвіду в	управління комплексними діями або проектами, відповідальність за прийняття

знання сучасних досягнень	діяльності та/або навчання, що передбачає збирання та інтерпретацію інформації (даних), вибір методів та інструментальних засобів, застосування інноваційних підходів	галузі професійної діяльності	рішень у непередбачуваних умовах
Критичне осмислення основних теорій, принципів, методів і понять у навчанні та професійній діяльності		здатність ефективно формувати комунікаційну стратегію	відповідальність за професійний розвиток окремих осіб та/або груп осіб
			здатність до подальшого навчання з високим рівнем автономності

Структура блоку змістових модулів ОПП з гуманітарної та соціально-економічної підготовки бакалавра напряму підготовки 0903 «Гірництво» у частині нормативної дисципліни «Фізичне виховання» подана в табл. 1.5.

*Таблиця 1.5*

### **Структура блоку змістового модулю ОПП з «Фізичного виховання»**

Шифр уміння, що забезпечується	Шифри і назви блоків змістових модулів та змістові модулі, що входять до даного блоку
3.6.1.1 з 6.2.1 3.6.3 з 6.5.1 3.6.7.1	Фізичне самовдосконалення та підвищення майстерності з обраного виду спорту

3.6.1.2	Методики побудови індивідуальних програм забезпечення фахової дієздатності (професійної діяльності)
3.6.1.3	Методики побудови індивідуальних оздоровчо-профілактичних програм
3.6.1.4	Методи контролю власного стану в процесі виконання індивідуальних програм
3.6.1.5	Різновиди фізичних вправ та принципи їх використання
3.6.2.2	Принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання за визначеними цілями
3.6.2.3	Авторські, новітні фізкультурно-оздоровчі системи та технології, їх використання у індивідуальних оздоровчо-профілактичних програмах
3.6.2.4	Методики психофізичного тренінгу
3.6.9.3	
3.6.3.2	Фізіологічна характеристика засобів рухової активності
3.6.3.3	Засоби та методики розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, координації тощо
3.6.3.4	Засоби та методики розвитку професійно значущих психофізичних якостей: вестибулярної стійкості, стійкості до гіпоксії та вібрації, оперативного мислення, уваги тощо
3.6.4.1	Особиста гігієна
3.6.4.2	Гігієнічні засади розумової праці
3.6.4.3	Гігієна харчування
3.6.4.4	Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою
3.6.5.2	Використання природних чинників власного загартування з метою протидії несприятливим факторам навколишнього середовища
3.6.6.1	Прийоми масажу й самомасажу
3.6.6.2	Фізіологічні механізми впливу прийомів масажу й самомасажу на організм
3.6.7.2	Правила запобігання фізичній перевтомі, перетренуванню, перенапрузі, іншим кризовим проявам
3.6.8.1	Характеристика суб'єктивних і об'єктивних показників самоконтролю та їх відображення у спеціальному щоденнику.
3.6.8.2	Функціональні проби для визначення резервних можливостей систем організму
3.6.8.3	Тести і контрольні нормативи рівня рухової підготовленості
3.6.8.4	Комплексні методики оцінювання стану соматичного здоров'я
3.6.8.4	Державні тести й нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України та контрольні нормативи професійно-прикладної фізичної підготовленості
3.6.9.2	Фактори, які впливають на якість і тривалість індивідуального життя

Важливо порівняти, в якій мірі зміст існуючого проекту Освітньо-професійної програми підготовки магістра з фізичного виховання (галузь знань 0102 – Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини, за спеціальністю 8.01020101 – Фізичне виховання – Дніпропетровськ, 2012 [66]) погоджується із структурою представленого вище блоку змістового модулю ОПП з гуманітарної та соціально-економічної підготовки бакалавра у частині



нормативної дисципліни «Фізичне виховання» на прикладі напряму підготовки 0903 «Гірництво».

Для цього наведемо передбачений останньою ОПІ магістра зміст умінь з блоку 03.02 Теорія і методика фізичного виховання у ВНЗ (табл. 1.6)

Таблиця 1.6

**Зміст умінь магістрів з фізичного виховання, передбачений у блоку 03.02 Теорія і методика фізичного виховання у ВНЗ**

<b>03.02 Теорія і методика фізичного виховання у ВНЗ</b>	Вміти будувати процес фізичного виховання студентів у відповідності до вимог законодавства в галузі освіти, фізичного виховання і спорту, програмними та нормативними основами освіти, фізичного виховання і спорту.	ПФ.Д.05.ПР.О.03	1.1.Нормативно-правові основи управління фізичною культурою у вищих навчальних закладах України.	КСП 02.01
	Вміти планувати та проводити навчальні заняття, організовувати фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи в системі фізичного виховання студентів	СВ.С.01.ПП.О.09	1.2.Організація фізичного виховання та масового спорту у ВНЗ України.	КСП 02.02
	Розробляти документацію планування та звітності кафедри фізичного виховання та студентських спортивних організацій	СВ.С. 01.3П.О.10		
	Вміти ефективно дотримуватись дидактичних принципів.	ПФ.С.03.ПР.Н.01	2.1.Мета, завдання, засоби, методи принципи та форми організації занять в системі фізичного виховання студентів.	КСП 02.03
	Вміти підбирати адекватні засоби, методи фізичного виховання, форми занять та планувати фізичне навантаження у відповідності до вікових, статевих, морфофункціональних та психологічних особливостей студентів і рівня їх підготовленості	ПФ.С.03.ПП.О.04		
	В процесі проведення занять фізичними вправами формувати вміння і навички працювати самостійно.	СВ.С.01.ПР.Р.11		
	Розподіляти студентів на підгрупи у відповідності з їх	ПФ.С.01.3П.О.01	2.2.Структура та зміст діючої	КСП 02.04

	індивідуальними можливостями		базової програми з фізичного виховання у ВНЗ.	
	Володіти методикою проведення навчальних занять з фізичного виховання зі студентами ВНЗ	СВ.С.01.ПР.Н.12		
	Оцінити результати діяльності студентів згідно програмно-нормативних вимог ВНЗ	ПФ.С.04.ЗП.О.01		
	Добирати засоби, методи розвитку фізичних якостей та планувати фізичне навантаження у відповідності до рівня фізичного стану студентів	ПФ.Д.04.ПР.О.05	3.1.Особливості загальної фізичної підготовки студентів ВНЗ.	КСП 02.05
Оцінити рівень реалізації поставлених завдань щодо розвитку фізичних якостей та опанування техніки фізичних вправ, а також реалізацію оздоровчих і виховних завдань	ПФ.С.04.ЗП.О.02			
Вміти добирати засоби, методи, форми організації професійно- прикладної фізичної підготовки студентів різних спеціальностей	СВ.С.01.ПР.О.13		3.2.Особливості професійно- прикладної фізичної підготовки студентів ВНЗ.	КСП 02.06
Вміти оцінити рівень реалізації поставлених завдань щодо розвитку професійно значущих фізичних якостей та опанування техніки фізичних вправ.	ПФ.С.04.ЗП.О.03			
Вміти проводити лікарсько- педагогічні обстеження фізичного розвитку і стану здоров'я студентської молоді.	ПФ.С.05.ЗП.О.01		4.1.Аналіз стану здоров'я та способу життя студентської молоді. Формування мотивації студентів до здорового способу життя.	КСП 02.07
Вміти планувати і розробляти програми корекції фізичного розвитку і стану здоров'я студентської молоді, надавати рекомендації по удосконаленню їхніх фізичних здібностей.	ПФ.Д.04.ПР.О.06		4.2.Психофізіологічні основи навчальної діяльності студентів.	КСП 02.08
Вміти проводити агітаційну роботу по пропаганді здорового способу життя зі студентською молоддю	ПФ.Д.01.ПР.О.15			

Вміти використовувати інноваційні технології у фізичному вихованні студентів.	СВ.С.01.ПП.Н.14	5.1.Характеристика інноваційних технологій, що використовуються у фізичному вихованні студентів.	КСП 02.09
---	-----------------	--	--------------

Аналіз змістових модулів, включених до блоку фізичного виховання бакалаврів спеціальності «Гірництво», показує, що у цих формулюваннях мова фактично йде не про вміння як такі, але насправді про компетентності, які торкаються набутих різноманітних якостей особи, а також передбачених ОПП знань та вмінь у їхній єдності. Тут потрібно увести поправку на рік цієї ОПП, а саме 2005, коли компетентнісний підхід ще не набув поширення.

Порівняння двох поданих нормативних документів свідчить, по-перше, що вони не є погодженими між собою за змістом, хоча більш прогресивним, відповідно до вимог компетентнісного підходу, є зміст ОПП з гуманітарної та соціально-економічної підготовки бакалавра напряму підготовки 0903 «Гірництво» у частині нормативної дисципліни «Фізичне виховання». По-друге, зміст ОПП підготовки магістрів з фізичного виховання, в цілому, не спрямований на формування компетентностей, передбачених у структурі представленого блоку змістового модулю ОПП інженерів-бакалаврів з «Фізичного виховання». Зміст ОПП підготовки магістрів з фізичного виховання не сфокусований на становлення учня-бакалавра як суб'єкта фізкультурної діяльності. По-третє, і це головне, відсутність погодження спрямованості двох вказаних ОПП унеможлиблює на практиці успішне формування вже працюючими викладачами кафедр фізичного виховання вишів суми компетентностей фахівців-бакалаврів з фізичного виховання.

Отже, підтвердженням актуальності потреби у вдосконаленні професійної підготовки магістрів з фізичного виховання виступає існуюча невідповідність змісту вищої фізкультурної освіти новим соціальним вимогам в освіті, новим потребам особистості та суспільства, умовами життя і діяльності студентів і

випускників різних спеціальностей. Протиріччя, які існують у педагогічній системі засвоєння теоретичного потенціалу фізичної культури у ході навчально-виховного процесу у фізкультурних вишах (і на відповідних факультетах) стримують зростання якості фізкультурної освіти, професійних і особистих якостей цих студентів, не забезпечують високий професійний рівень викладацького складу кафедр фізичного виховання.

Щодо ситуації у вузівському «Фізичному вихованні» на кінець 2015 р., то у листі Міністерства освіти і науки від 13.03.2015 № 1/9-126 «Щодо особливостей організації освітнього процесу та формування навчальних планів у 2015/2016 навчальному році» зазначено наступне. Заняття з фізичної культури в спортивних секціях *можуть бути* організовані як факультативні, у загальне число кредитів ЄКТС і до навчальних планів не включаються, форм підсумкового контролю не мають [122], що впливає на постановку дисципліни «Фізичне виховання». Частина керівників вишів, не дивлячись на зміст Статті 34, підпункт 3.17 Закону «Про вищу освіту», де вказано, що вони мають сприяти формуванню здорового способу життя у здобувачів вищої освіти, зміцненню спортивно-оздоровчої бази, створювати належні умови для занять масовим спортом, цілком можуть перевести її до числа елективних.

Частково викладене у зазначеному вище листі було уточнено листом Міністерства освіти і науки від 25.09.2015 № 1/9-1454 «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» [123], але ця дисципліна залишається у становищі, коли її стан цілком залежить від ректорів вишів. Насправді, переведення «Фізичного виховання» до блоку елективних дисциплін означає, що оволодіння визначеними компетентностями з цієї дисципліни може виводитись за межі професійної підготовки бакалаврів не лише за спеціальностями галузі знань «Гірництво», але й усіма іншими.

Не лише збереження, але й вдосконалення змісту професійної освіти фахівців-бакалаврів у частині готовності до здоров'язбереження, можливе лише через вдосконалення змісту та структури компетентностей з фізичного виховання, які дозволяють студенту і випускнику свідомо та ефективно

підтримувати оптимум свого фізичного стану і здоров'я, постійно здійснювати дієвий самоконтроль. Це можливо через вдосконалення професійної підготовки майбутніх викладачів вищої школи до формування компетентностей з фізичного виховання у їх учнів, включаючи розробку та упровадження сучасних педагогічних технологій для набування таких компетентностей майбутніми бакалаврами під час навчання у виші.

Зміст та спрямованість занять бакалаврів фізичним вихованням на даний час регламентується затвердженою Навчальною програмою з фізичного виховання (К., 2003) [102]. Головна мета навчальної програми – визначити стандарт фізичного виховання, відповідний мінімальний рівень обов'язкової фізкультурної освіти для студентів, які навчаються у вищих закладах освіти і отримують певний рівень освіти. У програмі визначено, що головними критеріями ефективності фізичного виховання випускника вищого навчального закладу є наступне:

- знання і дотримання здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності та вміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки та вміння застосовувати їх на практиці;
- знання основ фізичного виховання різних верств населення;
- сформована навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- виконання відомчих нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;
- поінформованість про всі головні цінності фізичної культури і спорту.

Станом на 2014-2015 навчальний рік «Фізичне виховання», як нормативна навчальна дисципліна, у не військових вищих навчальних закладах викладалась на перших двох курсах. Приміром, у навчальному плані ДВНЗ «Національний гірничий університет» напряму підготовки 6.050301 «Гірництво», напряму 6.050502 «Інженерна механіка», напряму 6.050202 «Автоматизація та комп'ютерно-інтегровані технології» і напряму 6.060101 «Будівництво» на першому і другому курсах було передбачено на її викладання в обсязі 324 навчальних годин, у першому семестрі 72 академічні години (з них 60 – практичні заняття, 12 - самостійні заняття студентів), у другому семестрі 90 годин (68 практичні заняття, 22 самостійні заняття студентів). Форма підсумкового контролю – залік у кожному із семестрів.

Але практичні заняття у теперішній вузівській дисципліні «Фізичне виховання» представляють собою один з видів занять фізичними вправами чи тренування і не мають вираженої освітньої спрямованості. Тож, очевидно, що перші шість з поданих дев'яти критеріїв не можуть бути досягнуті шляхом, фактично, навчально-тренувальних занять і слабо-ефективних з точки зору формування у особи фізкультурної діяльності (це підтверджують результати проведених досліджень, представлених вище у підрозділі 1.2). Не переконливим, до того ж, слід вважати останній з наведених критеріїв, адже мова має йти про актуалізовані, тобто усвідомлювані та «поставлені до порядку денного» цінності, а не про поінформованість про них, коли особа розуміє їхню важливість на рівні декларацій але не пов'язує із своїм життям.

Після аналізу Навчальної програми, перейдемо до аналізу змісту робочих програм з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» тієї частини вищих навчальних закладів м. Дніпропетровська, у яких ведеться підготовка бакалаврів за різними спеціальностями, і зауважимо наступне.

Робоча програма нормативної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей ДВНЗ «Національний гірничий університет» (НГУ) (Дніпропетровськ: ДВНЗ НГУ, 2014) передбачала практичні заняття в

обсязі чотирьох годин на тиждень на I і II курсах, що складає 128 годин (теоретичний розділ 4 години, методичний – 12 і практичний – 112 годин).

До змісту теоретичного блоку для студентів I курсу включені теми: фізична культура як навчальна дисципліна у ВНЗ; значення фізичної культури і спорту у житті людини; гігієнічні основи фізичного виховання; оздоровче і професійно-прикладне значення занять фізичною культурою і спортом. До змісту теоретичного блоку для студентів II курсу включені: фізична культура і спорт в системі формування особистості; контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення; основи фізичного виховання в сім'ї; олімпійський рух в Україні.

До тем методичного розділу для студентів I курсу віднесені: засоби перевірки і оцінки головних рухових якостей (витривалості, сили, спритності, швидкості, гнучкості) та передбачених вмінь і навичок (легка атлетика, ігрові види спорту); організація та методика проведення самостійних занять з фізичного виховання та спорту; основи методики організації раціонального харчування.

До тем методичного розділу для студентів II курсу віднесені: основи методики фізичного тренування, методика занять атлетизмом; методика проведення комплексу вправ гімнастичної розминки, вимоги щодо проведення гімнастичних вправ; методика проведення масових змагань з обраного виду спорту.

Оскільки специфічні засоби впливу на особу студента, з метою його формування як фізкультурно-діяльної особистості і будівничого власного здоров'я, робочою програмою нормативної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів ДВНЗ «Національний гірничий університет» не передбачені, як і в Навчальній програмі «Фізичне виховання» для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації [102], зрозуміло, що результатом опрацювання викладачами і студентами НГУ теоретичного і методичного курсів може бути лише досягнення рівня фізкультурної грамотності особи.

У робочій програмі ДВНЗ «Український державний хіміко-технологічний університет» (УДХТУ) не заплановано теоретичної і методичної підготовки майбутніх фахівців-бакалаврів, адже сама по собі загальноукраїнська Навчальна програма з «Фізичного виховання», а також застосовувані у вітчизняній вищій школі методики фізичного виховання, на практиці, а не на рівні декларацій у частині її мети, завдань і критеріїв, зводяться до розвитку фізичних якостей, фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Відповідно, у робочій програмі УДХТУ передбачені:

- Змістовий модуль 1. Освоєння та удосконалення базових рухових дій;
- Змістовий модуль 2. Розвиток та удосконалення силових показників;
- Змістовий модуль 3. Розвиток швидко-силових якостей і удосконалення техніки виконання фізичних вправ по спеціалізації;
- Змістовий модуль 4. Прийом контрольних нормативів.

Вказане не можна тлумачити як не доопрацювання викладачів кафедри фізичної культури, спорту і здоров'я УДХТУ, адже спрямованість їхньої професійної підготовки визначається готовністю забезпечувати перед за все фізичний розвиток і фізичну підготовленість студентів-бакалаврів.

Робоча програма дисципліни «Фізичне виховання» Дніпропетровського національного університету залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна за своїм змістом теж спрямована перед за все на фізичний розвиток і фізичну підготовленість – розподіл навчальних годин на лекції та інші, крім практичних, види занять в ній не передбачений. Як результат:

- Модуль 1 (перша половина I семестру) – вдосконалення швидкості, витривалості і гнучкості;
- Модуль 2 (друга половина I семестру) – силова підготовка, розвиток спритності, прикладні навички, крім цього тести на піднімання тулубу із положення лежачі на спині, стрибок у довжину з місця;
- Модуль 3 (перша половина II семестру) – та ж спрямованість навчальних занять;



- Модуль 4 (друга половина II семестру) і модуль 5 (перша половина III семестру) - вдосконалення швидкості, витривалості і гнучкості;

- Модуль 6 (друга половина III семестру) – силова підготовка, розвиток спритності, прикладні навички, крім цього тести на піднімання тулубу із положення лежачі на спині, стрибок у довжину з місця;

- Модуль 7 (перша половина IV семестру) – силова підготовка, розвиток спритності, прикладні навички, крім цього тести на піднімання тулубу із положення лежачі на спині, стрибок у довжину з місця;

- Модуль 8 (друга половина IV семестру) - вдосконалення швидкості, витривалості і гнучкості.

576 навчальних годин на дисципліну «Фізичне виховання» у цьому виші розподіляються на 144 години практичних занять у кожному з чотирьох семестрів, цілковито спрямованих на розвиток фізичних якостей, тож формування компетентостей як таких у даному ВНЗ не передбачено. Це не виняток, відповідні кафедри Українського державного хіміко-технологічного університету і Дніпропетровського національного університету залізничного транспорту, цілком типові кафедри фізичного виховання вишів, подібні до існуючих у сотнях інших ВНЗ країни, де питання досягнення студентами рівня фізкультурної освіченості навіть не включаються до планів роботи.

Таким чином, як на рівні розпочатого теоретичного і методичного пошуку, так і на рівні педагогічної практики існують нерозв'язані організаційно-методичні, технологічні та кадрові проблеми, які нині не дозволяють ставити та розв'язувати проблему формування компетентностей з фізичного виховання у фахівців-бакалаврів. Не розроблені і, відповідно, не поширені у практиці вищої школи педагогічні технології їх формування, не передбачені у змісті підготовки майбутніх магістрів знання, вміння та навички задля сприяння становленню у їхніх учнів-бакалаврів цієї групи компетентностей, насправді призводять до відсування на другий план теми формування фізкультурно-діяльної особи та будівничого власного здоров'я.

## **1.5. Міжнародні рейтинги вищої освіти і значення реформи фізичного виховання для підвищення якості освіти фахівців в Україні**

Нинішній стан справ у, так би мовити, взаємовідносинах дисципліни «Фізичне виховання» з практикою вищої освіти примітний тією обставиною, що до останнього часу фахівці з фізичного виховання в Україні не ставили перед собою соціально важливого і дійсно масштабного завдання допомогти вітчизняній вищій школі аби ствердити її авторитет у Європі та світі. Недооцінка існуючих можливостей звела «Фізичне виховання» до стану такого собі «бідного родича», який прагне, аби його усього лише терпіли і не ображали (приміром, неперервне борючись за те, аби «Фізичне виховання» не винесли за рамки розкладу навчальних занять, аби були збережені кафедри фізичного виховання тощо). Така не наступальна, «оборонна» позиція, насправді на шкоду справі, приховує від суспільства існуючі в цій дисципліні не реалізовані резерви підвищення якості освіти у вишах.

Адже стан в країні, який суттєво залежить від якості випускників вищої школи, свідчить, що українська вища освіта насправді пасе задніх, що в реальності вона опинилась на периферії сучасної вищої освіти. До речі, це у значній мірі торкається і стану вищої освіти в Російській Федерації, яка, приміром, за підсумками 2006 р. ще займала 19 місце серед країн за постановкою вищої освіти, тоді як за результатами 2007 р. опинилась взагалі без місця у світовому рейтингу (так опиняються без місця у неофіційному командному заліку країни-учасниці Олімпійських ігор, якщо не виборюють жодної медалі). Тобто у якійсь рік, як у наведеному прикладі, а також пізніше, університети Росії бувають представлені у провідних рейтингах, а у якійсь ні.

Тож, по-перше, виконавши порівняльний аналіз рейтингів вищих навчальних закладів світу і встановивши реальне місце в них українських ВНЗ, ми прагнемо дати об'єктивну оцінку фактичного рівня розвитку

нашої вищої школи. І, по-друге, розкрити можливості дисципліни «Фізичне виховання» у покращенні якості освіти майбутніх фахівців для підвищення їх конкурентоспроможності на ринку праці.

Матеріал, викладений далі у цьому підрозділі, подано за змістом книги автора : *Приходько ВВ. Стратегія реформи національної вищої школи : монографія. – Дніпропетровськ : Журфонд, 2014. – 460 с.*

Відомо, що окремі представники освітянських кіл України полюбують високо оцінювати нинішній стан у вітчизняній освіті. Для цього вони наводять, приміром, такі аргументи. Мовляв на останній міжнародній олімпіаді студентів з такої то дисципліни стільки то наших юнаків та дівчат посіли місця у чільній трійці найкращих, отримали медалі і дипломи. Отож, наголошують вони, наша вітчизняна вища школа одна з найкращих у світі.

Щоб встановити дійсне, максимально об'єктивно визначене місце нашої вищої школи, звернімось до найбільш поважних і визнаних рейтингів університетів, які наводять прозорі результати успіхів вишів, а отже будь-хто може вирахувати рейтинг того чи іншого вищого навчального закладу світу. Історично першим був рейтинг ARWU, започаткований Інститутом вищої освіти Шанхайського університету (Китай), а слідом за ним з'явився рейтинг додатку з науки до газети Times (Велика Британія). Кожен з них має власні критерії та індикатори, але обидва рейтинги, кожен відповідно до обраних показників, підтверджують список провідних університетів світу (табл. 1.7).

*Таблиця 1.7*

### **Критерії та індикатори визначення провідних університетів**

Критерій	Рейтинг <i>ARWU</i>		Рейтинг <i>Times</i>	
	Індикатор	Вага	Індикатор	Вага
Наукові дослідження	1.Кількість статей, опублікованих в Nature і Science	20%	1.Академічна експертна оцінка провідними фахівцями даного вищого навчального закладу	40%
	2.Кількість статей з високими індексами цитування	20%		2.Індекс цитування

Кваліфікація викладацького складу	3.Кількість викладачів – Нобелівських лауреатів і таких, які отримали медалі за областями знань 4.Індекс цитування	20%  20%		
Якість навчання	5.Кількість випускників ВНЗ, що стали Нобелівськими лауреатами і отримали медалі у галузях знань	10%	3.Співвідношення чисельності викладачів і студентів	20%
Академічна продуктивність	6.Співвідношення індикаторів 1 – 5 до кількості штатних викладачів	10%		
Працевлаштування випускників			<b>4.Звіти компаній, що займаються рекрутингом</b>	10%
Інтернаціоналізація			5.Іноземні викладачі 6.Іноземні студенти	5% 5%
Усього		100%	Усього	100%

Ми виділили шрифтом один з індикаторів у рейтингу *Times* саме тому, що він має пряме відношення до частини якостей випускників, які напряду залежать від «Фізичного виховання» і мають відношення до їх загальної конкурентоспроможності (здатності витримувати різноманітні, у тому числі й психоемоційні, навантаження, відновлюватись до наступного робочого дня, тижня і т.п.). Очевидно, тут мова вже йде не лише про можливість загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки, бо ж мобільність особи на ринку праці не лише припускає, але й передбачає потребу змінювати як місце роботи, так і напрям самої своєї професійної діяльності. Тож особливим чином освічена і підготовлена через цю навчальну дисципліну особа повинна мати компетентності, що дозволяють складати програми підтримання свого оптимального психоемоційного і фізичного стану, включаючи індивідуальні оздоровчі та рекреаційні заняття.

Що ж торкається переліку найбільш рейтингових сучасних університетів, то він доволі сталий, щороку зміни в ньому майже не відбуваються, і до кола

найбільш шанованих вишів, а отже й країн, де вони знаходяться відносяться наступні (табл.1.8). При цьому зауважимо, що жоден український вуз ніколи не потрапляв до 500 кращих ВНЗ світу.

Таблиця 1.8

### Кількість кращих університетів в різних країнах

Країна	Рейтинг <i>ARWU</i>			Рейтинг <i>Times</i>		
	20 кращих ВНЗ	100 кращих ВНЗ	200 кращих ВНЗ	20 кращих ВНЗ	100 кращих ВНЗ	200 кращих ВНЗ
1. США	17	54	87	11	33	55
2. Велика Британія	2	11	22	4	15	29
3. Японія	1	6	9	1	3	11
4. Німеччина	0	5	15	0	3	10
5. Канада	0	4	8	1	3	7

Як наслідок, не шанують іноземні студенти з провідних економічно розвинених країн світу наші університети. Тому на республіки колишнього СРСР (країни СНД і Балтії) припадає усього лише 1 % доходів від міжнародного ринку академічних освітніх послуг. При цьому основні докори іноземців торкаються поганого, із змістовної та організаційної точок зору, навчання, незадовільного викладання і застарілих методик - 48,3 % опитаних. Очевидно, що фізичне виховання не є виключенням, адже його реформа так і не була поставлена в українських вишах до порядку денного.

Стан «Фізичного виховання» інакше, як кризовий, кваліфікувати не можна. При цьому *криза* (від грецьк. *krisis*) дослівно означає нове рішення, поворотний пункт, а отже вимагає різкого, крутого перелому ситуації. Вірне тлумачення сутності цього поняття дає підстави стверджувати, що кризовий стан сам по собі «не розсмоктується», його не можна подолати за рахунок бажання відсидітись, перечекати у сподіванні на кращі часи, адже за гострою кризою у такому випадку обов'язково

наступає стан, який у медицині має назву колапсу і несе загрозу життю людини, а в даному випадку самому існуванню цієї дисципліни. То ж розберемось, що в самій дисципліні є «хворим», віджилим, не життєздатним, поміркуємо й над тим, якою вона має бути, для того, щоб повернути свою привабливість, образно кажучи, «щоб *не ми просили*, аби нас залишили у навчальних планах, але *щоб нас просили* про допомогу вітчизняній вищій школі на шляху її реформ»?

На цьому етапі роздумів про оновлене «Фізичне виховання» ми повертаємось до основних положень нашої відносно давньої статті, опублікованої у відомому спеціалізованому журналі Донецького національного університету. У статті були подані наступні зауваження.

По-перше, сучасна навчальна дисципліна не може містити в своїй назві вказівки на якійсь один з педагогічних процесів, що мають реалізовуватись під час її викладання (це процеси навчання і освіти, підготовки і виховання, розвитку і соціалізації тощо). Ставлячи питання, що в цій дисципліні мова йде про фізичне *виховання*, ми з одного боку не виправдано збіднюємо її зміст, а з іншого нагромаджуємо низку питань, на які не зможемо знайти достойних відповідей. Отже, перш за все потрібно відмовитись від неточної назви дисципліни. Вона не може називатись інакше, ніж «Фізична культура», бо тепер можна дати чітку і зрозумілу відповідь як викладачу, так і студенту, про що йде мова, коли справа торкається в цій дисципліні процесів навчання і освіти, підготовки і виховання, розвитку і соціалізації молоді людини. Адже саме через якнайбільш повне розкриття усіх вказаних педагогічних процесів, до яких обов'язково потрібно додати ще й повноцінну навчальну (тут, фізкультурну) діяльність студента, який свідомо і послідовно опановує життєве необхідним саме йому обсягом компетенцій з культури фізичної, й можлива дійсна реформа «Фізичного виховання», коли ця, вже якісно інша за своїм змістом навчальна дисципліна, набуде привабливості і усвідомлюваної важливості не лише для студентів, але й для їхніх батьків та широких кіл громадськості України.

Не дивно, що існує гостра проблема з нинішнім вузівським «Фізичним вихованням» у його теперішньому стані, коли відповідно до наших досліджень за п'ятибальною оцінкою фактору «Займаюсь виключно для того, аби отримати залік з фізичного виховання», середня арифметична усіх відповідей опитаних студентів складала 4,6 бали. Тобто переважна кількість відвідують «Фізичне виховання» лише тому, що не знайшли спосіб відкараскатись від нього, вони не мають ніяких інших мотивів.

По-друге. Фахівцям «Фізичного виховання» необхідно усвідомити принцип еріметіа, або ж турботи про себе, який застосовувався в освіті ще у часи античності. На нашу думку, ця навчальна дисципліна у період студентства, тобто на заключному етапі багаторічних організованих занять фізичною культурою, які тривали до цього у дитячому садочку й загальноосвітній школі, повинна мати власну специфіку і не відтворювати, з частковими змінами, зміст шкільної фізкультури, котра сприяє перед усім оптимальному фізичному розвитку юнацтва. Ця специфіка як раз логічним чином і полягає у підсиленні під час отримання студентською молоддю вищої освіти, власне освітньої (компетентнісної) складової «Фізичного виховання» через вже напрацьовану і апробовану практику непрофесійної фізкультурної освіти у прагненні сприяти становленню майбутнього випускника вузу, як будівничого власного здоров'я [53].

Мова йде про наповнення змісту оновленого «Фізичного виховання» компонентом непрофесійної фізкультурної освіти людини. Непрофесійної не у сенсі поверхневого засвоєння цього аспекту людської культури, але виключно тому, що у цьому випадку культура фізична «не кормить» дану особу через її професійну діяльність. Але все ж таки насправді, фактично, кормить, бо такий фахівець, освічений і компетентний у питаннях використання засобів фізичної культури і загартуванні організму, психологічного розвантаження і психотренінгу, в організації раціонального харчування і побудови свого режиму дня, у якому

неодмінно має бути зарезервований час на турботу про себе, очевидно має більш високий ресурс життєдіяльності на ринку праці, на що з часом неодмінно зреагують рекрутингові компанії. У такий спосіб до отриманих фахових знань приплюсовується ще здатність за рахунок свідомої, систематичної і результативної турботи про себе запобігати виникненню сезонних захворювань, підтримувати високий рівень працездатності незалежно від специфіки трудової діяльності тощо.

Нарешті, по-третє. Аби бути корисними вітчизняній вищій школі, науковці і практики вузівського «Фізичного виховання» мають виконати низку важливих вимог. Серед них назвемо лише наступні.

Важливо окреслити «кінцевий результат» занять, тобто чітко виписати, випускників з якими якостями отримає роботодавець після того, як студент опанує зміст оновленого «Фізичного виховання». У першому наближенні, це не стільки особа з якимись встановленими (як обов'язкова норма) фізичними якостями, скільки та, котру вважаємо фізкультурно-діяльною і будівничим власного здоров'я. Тобто, серед компетентностей вона має не декларативну, але актуалізовану і «взяту до роботи» цінність бути здоровим, має також особисто-усвідомлені мотиви досягати і утримувати оптимум власного здоров'я, компетентна щодо контролю і оцінки динаміки свого здоров'я, котра ще й озброєна засобами ефективного впливу на свою психофізичну сферу.

Важливо, також, логічним чином вийти до нової системи оцінювання ступеню успішності оволодіння змістом нового «Фізичного виховання». Очевидно, що поточна і підсумкова оцінки успішності студентів мають віддзеркалювати усе те, що окреслене у попередньому абзаці. Або скажемо інакше, моторна складова вузівської дисципліни не може бути й надалі єдиною і визначальною. Тут очевидно потрібен комплексний підхід, до якого має додаватись ще й освітня і власне діяльнісна складові, як демонстрація набутих компетентностей.



## **1.6. Особливості подальших досліджень за темою професійно-прикладної фізичної підготовки і майбутнє «Фізичного виховання»**

Встановлення чітких орієнтирів соціально-політичного та економічного розвитку України у «західному напрямку», природно, викликає необхідність відповідного переосмислення пріоритетів у наукових дослідженнях, результати яких визначають вектори реформування також і системи освіти. Після офіційного прилучення України у норвезькому м. Бергені у травні 2005 р. до Болонського протоколу, це на повну силу торкнулось, як майбутнього усіх ВНЗ I–IV рівня акредитації, так і дисципліни «Фізичне виховання».

У той же час, гострою проблемою котра стримує очікуваний поступ, виступає те, що майже без змін відтворюється тематика наукових досліджень з фізичного виховання, структура яких склалась чи не з часів СРСР. Для прикладу розглянемо тему професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП), яка приблизно у рівній мірі прошила зміст фізичного виховання в усіх навчальних закладах від ПТУ, котрі не мають акредитації як ВНЗ, до академій, університетів та інших вищих закладів освіти IV рівня акредитації. Адже важливо обґрунтувати пріоритети і особливості змісту подальших актуальних наукових досліджень з проблем фізичного виховання майбутніх бакалаврів відповідно до контексту реформування різних типів позашкільних навчальних закладів та ВНЗ (з огляду на можливості ППФП у її звичному розумінні та інших напрацьованих концептуальних розробок).

Насамперед скажемо, що у рівній мірі важливими ми вважаємо тут два пов'язаних між собою аспекти проблеми. Перший. Все нові й нові хвилі молодих українських науковців, посилаючись на прізвища вчених, котрі започатковували дослідження з ППФП у 1960-ті роки, відшуковують теми для власних досліджень, звертаючись до тренування самої тілесності нерідко у випадках, коли цього робити не варто. Очевидно, сучасна ППФП має бути підсилена темою формування компетентностей особи у частині самостійного використання засобів фізичної культури у залежності від її життєдіяльності.

Другий аспект. Поширення змісту завершених наукових досліджень, а їх головним чином виконують викладачі-науковці інститутів фізичної культури і факультетів фізичного виховання, тісно пов'язане із становленням професійної свідомості їхніх сьогоденних студентів – у майбутньому викладачів фізичного виховання. Адже те, що студенти чують від своїх наставників щодо майбутнього вузівського «Фізичного виховання», на чому, за переконанням їхніх старших колег, треба зосередити головну увагу (на розвитку фізичних якостей або компетентностях), тобто від розуміння такими студентами вектору розвитку предмету у свою чергу буде залежати успіх (або провал) реформи цієї вузівської дисципліни, що ми обстоюємо.

Серед першочергових пріоритетів на цьому шляху ми відзначаємо необхідність поглиблення знань про такі важливі педагогічні процеси як навчальна діяльність і освіта майбутніх викладачів фізичного виховання, дійсне, не формальне забезпечення і вдосконалення яких у вирішальній мірі буде визначати високу якість непрофесійної фізкультурної освіти. Причому, це має відбуватись за безпосередньої участі цих зацікавлених, само визначених і мобільних студентів. Адже навчальна діяльність примітна свідомим і вольовим, повним, тривалим та всебічним включенням студентів у процес оволодіння необхідними їм поняттями та знаннями, а також опануванням способами їх застосування. Дійсна освіта студентів неможлива без усвідомлення ними ролі і місця культури фізичної; без використання відповідних компетентностей і діяльностей, якими вони мають бути озброєні, у подальшій професійній діяльності; без прагнення та вмінь їх неперервне у подальшому вдосконалювати за рахунок самоосвіти, що не має припинятись.

Останнє вказане дозволяє акцентувати увагу на визначальній ролі «образу» своєї професійної діяльності, тобто того, до чого мусить прагнути студент спеціальності «Фізична культура і спорт» у породженні, розгортанні і збереженні своєї власної навчальної діяльності – фундаменту, на якому вибудовується наступна викладацька діяльність. Без «образу» неможлива й освіта (у російській мові «образование»). Під «образом» маємо на увазі таку

вибудовану у індивідуальній свідомості і зрозумілу студентів сукупну цілісність необхідних і бажаних людських і професійних рис та якостей, які він повинен надалі поступово виховати у собі через власну систематичну навчальну діяльність і освіту в орієнтації на сприйнятий ним зміст успішної наступної професійної діяльності. Очевидно, «образ» майбутньої професійної діяльності студентів-магістрів інститутів фізичної культури та факультетів фізичного виховання, які є рушійною силою реформ, повинен включати науково обґрунтовані їх попередниками траси подальшого вдосконалення змісту і форм організації фізичного виховання їх майбутніх учнів-бакалаврів.

Нам видається, логіка визначення нового змісту вузівської дисципліни «Фізичне виховання» може бути пояснена через наступний приклад. Відомо, що з усього розмаїття змісту освіти за будь-яким фахом, який віднесений до компетенції ВНЗ III–IV рівнів акредитації, лише його частина безпосередньо пов'язана із обраною студентом спеціальністю. Це так звані нормативні дисципліни, обсяг яких складає приблизно 60-65 % навчального часу, і вони забезпечують освоєння того головного для набування обраного фаху, що є у ОПІ за спеціальностями. У той же час, цей обсяг складає фактично 100 % змісту підготовки у технікумах і ПТУ («усе до діла, нічого надмірного»).

Як бачимо, у ВНЗ III-IV рівнів акредитації ще існує значний обсяг навчального часу на дисципліни, включених вишами до навчальних планів за вибором. Частина з них пов'язана з обраною спеціальністю, бо їхній зміст може використовуватись у подальшому різними фахівцями з вищою освітою (наприклад, «Психологія», «Педагогіка», «Соціологія» тощо). Частина ж немов би відсторонені від безпосередньої професійної діяльності (наприклад, «Філософія», «Релігієзнавство»). Але усі вони покликані сприяти становленню різнобічно освіченої і мобільної особи випускника-інтелігента, здатного докладати власні зусилля для своєї неперервної освіти і соціалізації у середовищі, що змінюється; забезпечувати власну адекватність новим соціальним і виробничим умовам, які періодично виникають. І, навіть, за необхідності мають допомагати змінювати профіль професійної діяльності.

Відповідно до прикладу мусить бути уточнений і зміст дисципліни «Фізичне виховання». Очевидно, цілком виправданим є використання традиційної тілесно-орієнтованої у своїй суті ППФП, як стрижня навчальної дисципліни, у незначній кількості нинішніх ВНЗ III-IV рівнів акредитації із специфічними умовами подальшої праці (служби), коли від випускників вимагається достатній рівень визначеної загальної і спеціальної фізичної підготовки. Це, наприклад, галузі знань «Воєнні науки, національна безпека, безпека державного кордону» і «Цивільна безпека», а також нечисленні вищі навчальні заклади, що мають у своїй структурі військові кафедри.

Водночас орієнтація на традиційну ППФП, на роль і направленість «Фізичного виховання» має бути збережена у ПТУ, технікумах і коледжах, де готують молодших спеціалістів, техніків, кадри за робочими професіями, які повинні мати визначені фізичні якості, рухові вміння та навички. За деяким виключенням (спеціальностей педагогічних, культурно-освітніх тощо), «Фізичне виховання» тут виправдано вибудовувати на основі звичної ППФП.

Але як бути, коли у ВНЗ III-IV рівня акредитації сьогодні існують десятки спеціальностей, де залучення ППФП фактично «притягнуте за вуха»? Наприклад, на рівні побіжних міркувань зрозуміло, що майбутній випускник за спеціальністю «Землепорядкування і кадастр» мусить мати достатню фізичну підготовку, аби відповідати вимогам первинних «польових» посад, які він може обіймати. Але як бути, коли після випуску йому прийдеться працювати у службах, де він буде займатись виключно кабінетною роботою?

Є й такі галузі знань, а їх сьогодні переважна більшість, як «Освіта», «Культура і мистецтво», «Гуманітарні науки», «Богослов'я», «Соціальні та поведінкові науки», «Управління та адміністрування», «Право», «Біологія», «Природничі науки», «Математика і статистика», «Інформаційні технології», «Автоматизація та приладобудування», «Електроніка та телекомунікації», «Соціальна робота», «Сфера обслуговування» тощо, а також значна частина спеціальностей інших галузей знань (приміром, «Електрична інженерія», «Виробництво та технології», «Архітектура та будівництво», «Аграрні науки та

продовольство», «Транспорт», «Ветеринарна медицина», «Охорона здоров'я»), де сама тілесно-орієнтована ППФП категорично не придатна.

Але усе викладене повинні розуміти майбутні магістри з фізичного виховання, коли ще за студентською партою формують «образ» своєї професійної діяльності, якщо бачать себе серед викладачів вищої школи.

З огляду на розуміння поданого, ми обґрунтували новий напрям наукових досліджень і, відповідно, практики «Фізичного виховання», а саме непрофесійної фізкультурної освіти, метою якої є становлення студентів і майбутніх фахівців як фізкультурно-діяльних особистостей і будівничих власного здоров'я [72, 73, 74]. Цей напрям і ця практика відкривають нове поле для актуальних досліджень за темою формування компетентностей з фізичного виховання, котрі компенсують існуючі поки що «білі плями».

З огляду на започатковані кардинальні зміни в українській вищій школі, які були визначені змістом Болонського процесу, який вже формально завершений, можна без перебільшення стверджувати, *наступні декілька років назавжди визначать майбутнє такої звичної для нашої країни вузівської дисципліни «Фізичне виховання»*. Адже фундаторами Болонського процесу, або ж створення загально Європейського простору сучасної вищої освіти, виступили країни, у яких не лише немає аналогічної навчальної дисципліни з утилітарною спрямованістю, але немає також достатніх соціальних підстав вважати її важливою (цінність здоров'я там вже давно усвідомлена). Тож вкрай необхідним треба вважати аналіз нової для вузівського фізичного виховання ситуації, що нині виникла в Україні; пошук обґрунтованого місця «Фізичного виховання» у контексті трансформацій нашої вищої школи.

Існуюча проблема породжується протиріччям між важливістю для українського суспільства започаткувати якісно іншу вузівську дисципліну, витоками якої є звичне «Фізичне виховання», та недостатнім усвідомленням освітянами важливих для її розвитку системно утворюючих підстав (сучасної освітньої концепції, дієвих педагогічних технологій формування фізкультурно-діяльних особистостей та будівничих власного здоров'я тощо).

Тож наше завдання полягає у приверненні уваги до майбутнього вузівського «Фізичного виховання» у зв'язку із фактичним, хоча й болючим (треба багато чого переосмислити), повільним і непослідовним, прилученням вищої школи України до загально європейського простору вищої освіти.

Якісні зміни у системі вищої освіти, що відбуваються, обумовлюються зростаючою роллю інтелекту людини в усіх сегментах життя суспільства і виробництва. Е. та Х. Тоффлер відмічають, що інтелектуальний капітал має властивість все більш помітно замінювати коштовне устаткування заводів і фабрик, а знання зменшують потребу у сировині, праці, часі, просторі, капіталі та інших ресурсах, перетворюючись на незамінний засіб ментального впливу людини – основного ресурсу сучасної економіки, цінність якого постійно зростає. Отже система вищої освіти тепер розглядається у світі як один з визначальних факторів забезпечення стійкого розвитку держав – «рамкової», наддержавної концепції, котра нині задає поступ в усіх сферах життя суспільства кожної з розвинених країн світу.

Між тим зростає безробіття, у час коли багатьом галузям промисловості, не тільки в Україні, а й у всій Європі, бракує кваліфікованих фахівців. «Здається, - зауважує політичний діяч Пітер де Рой, - розв'язання цієї проблеми полягає у тому, щоб тісніше поєднати навчання та роботу».

Болонська декларація це не просто політична заява, під якою спочатку стояли підписи представників 29 європейських країн. Фактично, це план, у якому визначена ціль (створення загально європейського простору сучасної вищої освіти), встановлені строки (уся основна організаційна робота була закінчена у 2010 р.) і накреслена програма подальших спільних дій. Показово, також, що провідну роль у розробці ідей Болонської декларації відіграли саме студенти та роботодавці, представники ж університетського світу були тут на других ролях. Адже саме *студентство і роботодавці у першу голову не задоволені сьогоднішньою діяльністю університетів.*

Внаслідок реалізації напрацьованої програми загально європейських реформ формуються два чітких рівнів вищої освіти – бакалавр і магістр (under

graduateand, postgraduate). Строк навчання на першому має бути не коротше 3 років, а на другому він має складати до двох років. Чим це викликано? Ринок праці потребує кадрів різних освітньо–кваліфікаційних статусів. Суспільство не в змозі одночасно фінансувати перебування у вищій школі зростаючої кількості студентів на багаторівневих освітніх програмах тривалістю 5–6 років і більше. Нарешті, розширенням значення кваліфікації «бакалавр» з терміном навчання 3–4 роки, як основного постачальника кадрів на ринок праці (не менше 80 % від усіх фахівців).

Якщо ж узяти до уваги аналогію із бакалаврами у США (прийнятої там кваліфікації - бакалавр мистецтв та бакалавр наук), у Європі мова вже йде про формування спеціалістів із широкою освітою та фаховою підготовкою, не «запрограмованих» під чітко визначену посаду (спеціалізацію). Отже, важливо зрозуміти і усвідомити, що у такому контексті, коли бакалавр «не заточений» під конкретне робоче місце, *об'єктивно втрачає сенс тілесно-орієнтована професійно–прикладна фізична підготовка, як провідна.*

Змістовно ж *освіта бакалаврського рівня повинна відповідати вимогам ринку праці.* Задля цього, розробляється спільна система дисциплін, узагальнена методика оцінки якості навчання, створюються умови для більш вільного переміщення студентів і викладачів із однієї країни до іншої.

Рівень освіти магістра започатковується на наступних принципах:

- повернення бакалавра до освіти лише після добре усвідомленої практичної роботи, коли він чітко визначив для себе мету своєї подальшої освіти на новому рівні (допоки в Україні це є виключенням, а не правилом);
- зміст освіти магістра, на відміну від бакалавра, вже мусить бути міцно пов'язаним з наступною практичною діяльністю, яку він для себе планує;
- виходячи з цього, у подальшому навчанні йому потрібно передбачити вирішення конкретних професійних, наукових або педагогічних завдань.

Отже, суспільству пропонується модель навчання через усе життя, заснована на поверненні до тієї або іншої форми навчання після декількох років практичної роботи. Це ж торкається й третього, докторського ступеню.

Необхідно вказати, також, на інші заходи в рамках Болонського процесу: розвиток дистанційної та неперервної освіти, забезпечення доступу до освіти протягом всього життя працівника. У першу чергу це стосується форм післядипломного навчання, яке передбачено в найкоротші терміни зробити доступними в будь-який час і у будь-якій точці Європи.

У вищій освіті на зміну обсягу навчального навантаження в академічних годинах приходять *накопичений перевідний кредит*, вперше започаткований у США, а також *модульно-рейтингова система*. Вводиться єдиний для всіх країн Європи «Додаток до диплому», здійснюються інші зміни у змісті освіти, у першу чергу з урахуванням інтересів роботодавців.

При цьому призначення поняття «кредит» не зводиться до того, аби для визначення академічного навантаження використовувати більшу, у порівнянні з академічною годиною, одиницю вимірювання (як відомо, один кредит визначають у 30-36 годин, причому 50 % часу кредиту, а часто й більше, сьогодні передбачається на самостійну роботу студентів, вона буде дуже корисною в оновленому «Фізичному вихованні», що ми покажемо у третьому розділі). Його призначення інше, - він дозволяє порівнювати результати навчання у різних освітніх закладах. Тому, в умовах кредитної системи, статус студента визначається не курсом, на якому він навчається, а обсягом вивчення і зарахування кількості дисциплін у кредитних годинах та отриманим об'єктивним рейтингом успішності на даному етапі навчання.

Після впровадження кредитно-модульної системи студенти потрапили у ситуацію, коли *необхідно систематично вчитись впродовж усього навчального року*, адже оцінці тепер підлягають усі без винятку складові навчальної діяльності (не лише відвідування занять але й активність на заняттях, результати значної, строго вимірюваної самостійної роботи, систематичне складання поточних тестів із навчальних дисциплін тощо). Втрачає гостроту «штурмівщина» перед екзаменаційними сесіями і, навпаки, стає актуальним вибір власного ритму навчання, *стала й тривала робота здатність у*



*навчальній діяльності*, визначальною умовою якою повинні стати набуті та застосовані студентом компетентності з фізичного виховання.

## **РЕЗЮМЕ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ**

Результати вивчення способу життя як студентів, так і випускників вишів, свідчать, що сама лише поінформованість про фізіологію людини, про користь і методики занять оздоровчою фізичною культурою, власне те, на що зорієнтовані теоретичний і методичний розділи діючої навчальної програми з «Фізичного виховання», слабо впливають на використання особою засобів фізичної культури та оздоровлення. Дійсною альтернативою тілесно-орієнтованому фізичному вихованню має стати прийняття у якості орієнтиру для визначення спрямованості, змісту і кінцевої мети дисципліни «Фізичне виховання» формування бакалавра як фізкультурно-діяльної особистості і будівничого власного здоров'я, що потребує розробки та використання педагогічних технологій виховання відповідних компетентностей особи.

Зміст вузівського фізичного виховання, а також уточнений зміст підготовки магістрів з фізичного виховання, має визначатись формуванням наступних компетенцій: ціннісно-сміслової орієнтації у життєдіяльності (усвідомлення першочергової задачі збереження власного життя і життя людства на землі, коеволюції людини і природи (коєволюція це спільна еволюція біологічних видів, які взаємодіють у екосистемі, тож зміни, що торкаються будь-яких ознак представників одного виду, обов'язково змінюють також інший вид). Це, також, розуміння причин і наслідків глобальної екологічної кризи тощо); готовності до розв'язання інженерних, виробничих проблем одночасно за умови розвитку здоров'язбережувальної свідомості, екологічного мислення; здатності розуміти і використовувати у своїй професійній діяльності і особистому житті нові ідеї, результати наукових досліджень щодо безпеки життєдіяльності; готовності до вибору здорового способу життя, включаючи збереження фізичного, психічного і духовного

здоров'я особи; готовності до виховання у своїх дітях любові до всього живого, до своєї рідної землі, формування культури здоров'я (як власної, так і своєї родини), розвитку здоров'язбережувальної свідомості.

Цінності це ті визначальні світоглядні, моральні, емоційно значимі орієнтири особи, у зв'язку з прагненням досягти або зберегти які людина головним чином й буде життя. Ціннісні орієнтації це елементи мотиваційної структури особи, на основі яких вона здійснює вибір мети у життєдіяльності з урахуванням конкретних умов. Ціннісні орієнтації співвідносяться з поняттями соціалізації особистості, розвитком її потреб, формування ідеалу, визначення спрямованості особи. Функції ціннісних орієнтацій у розумінні духовного аспекту здоров'я полягають у формуванні системи визначальних установок людини, що регулюють її поведінку в різних життєвих ситуаціях.

Аналіз змісту ключових компетентностей фахівців спеціальностей інженерного типу веде до висновку про значущість здоров'язбережувальних психологічних цінностей у змісті стандартів вищої освіти як в Україні, так і в міжнародному просторі освіти. Формування ключових компетентностей, гідне місце в структурі яких повинні займати цінності здоров'я, має забезпечуватись оновленим змістом і сучасними технологіями викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання», яка повинна спрямовуватись на розгортання і вдосконалення фізкультурної діяльності студентів, як надійної бази здоров'язбережувальної освіти і професійної підготовки бакалаврів.

Формування компетентностей особи до здоров'язбереження, як однієї з пріоритетних у становленні сучасного фахівця, неможливе без оволодіння студентами бакалаврату базовими компетентностями з фізичного виховання, що забезпечують свідоме дотримання особою потрібних видів і норм рухової активності. Тому, наявність компетентностей з фізичного виховання визначає насправді той факт, чи володіє особа компетентностями здоров'язбереження, чи ні. Тож подальший розвиток ППФП, як важливого аспекту формування майбутніх фахівців, потрібно доповнити вдосконаленням суми педагогічних засобів становлення у бакалаврів компетентностей з фізичного виховання.

Відповідні педагогічні, освітньо-спрямовані, технології впливу на особу студента бакалаврату суттєво складніші за заняття звичним «Фізичним вихованням», але й набагато більш гуманні та дієві. Розуміння цього факту потребує обґрунтування методів, форм і засобів навчання в оновленому «Фізичному вихованні», завданням якого є формування компетентностей у фахівця-бакалавра. Особистісний аспект цього процесу, його спрямованість на конкретну людину потребують залучення активних методів навчання, використання індивідуально-колективних і дискусійних форм організації занять, довірчого спілкування з викладачем у процесі поточного контролю знань, що впливає на спрямованість особи, її прагнення, переконання і світоспоглядання. Необхідна розробка й відповідних засобів діагностики, які б включали в себе зв'язок з реальною практикою життєдіяльності бакалавра.

Існують певні ознаки та критерії здоров'я: це функціонування людського організму у межах нормальних медичних показників, відсутність фізичних дефектів та захворювань; соціальна активність і здатність адаптуватися до змін соціального середовища; душевна рівновага, прагнення до духовної досконалості. Отже, здорова людина це людина перед за все гармонійна, тож аномалії у стані особистості найбільш яскраво проявляються у дисгармонії, втраті рівноваги відношень з соціальним оточенням, тобто у її соціальній адаптації, а отже у сполученні (поєднанні) особи із соціумом. Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, духовної культури середовища, у якому мешкає дана людина (освіти, мистецтва, релігії). Цінності, ментальність людини, її життєва само ідентифікація, відношення до сенсу життя усе це визначає стан духовного здоров'я індивіда. Відомості про структуру і стан фізичного здоров'я формують показники фізіологічних систем організму, що можуть бути виміряні лабораторними чи клініко-діагностичними методами або отримані шляхом розрахунків; показники психічного і соціального здоров'я визначаються, наскільки це можливо, об'єктивно, методами тестування та опитування досліджуваних.

Оздоровча функція освіти, у тому числі освіти вищої, нині спрямована на переосмислення проблеми становлення молоді з пріоритетом її духовного розвитку. Хоча, як свідчить анкетування учителів фізичної культури шкіл, за ступенем важливості аспектів індивідуального здоров'я на першому місці у них досі стоїть фізичне здоров'я – 71%, на другому психічне – 12%, лише на третьому духовне здоров'я – 9% і на четвертому соціальне здоров'я – 8%. На питання «Як Ви розумієте поняття «духовне здоров'я»?», 21% вчителів фізичної культури не змогли дати відповідь, 76% визначили поняття загалом і лише 3% вчителів цілком правильно розуміють визначення суті «духовного здоров'я». Однак на питання: «Чи потрібно формувати духовне здоров'я школярів у процесі фізичного виховання?» 100% опитаних відповіли «так».

Особи, які набули якостей будівничих власного здоров'я, формуючи та реалізуючи програми досягнення та збереження свого здорового стану, впливають як на свою власну природу, так і на оточуючі зовнішні умови, змінюючи їх згідно своїх цінностей. За рахунок цього вони перетворюють і покращують світ, у якому живуть і діють, а їхнє життя вже не «гуртове», не «як у всіх», але є у значній мірі «рукотворним». Тому у ході адаптації процес пристосування діяльної особистості відбувається, по-перше, при активній і перетворюючій особливості життя участі її мислення та волі. По-друге, середовище мешкання, у якому здійснюється її адаптація, має інший характер – воно, у значній мірі, є результатом її мисле діяльності. По-третє, людина не просто пристосовується до існуючих умов життя, але й змінює їх згідно своїм цінностям та мети. Саме тому, людське суспільство існує як система, що перетворює оточуючу дійсність у відповідності до своїх потреб.

Визнано, що компетентністний підхід – це найбільш адекватний, практико-орієнтований спосіб реалізації діяльнісного принципу в освіті. Компетентність – це інтегральна якість особи, яка засновується на активних знаннях, і, особливо, на набутому досвіді, вміннях і навичках. Ця якість демонструє готовність особи ефективно застосовувати набуті знання, вміння і навички у різних (в тому числі нестандартних) життєвих, соціальних і

професійних ситуаціях. Це й готовність до самостійного навчання на протязі усього життя. Усі різноманітні класифікації та національні систем навчання і освіти неодмінно виділяють у якості пріоритетних для випускників будь-якого фаху базові навички з соціальних компетентностей, до групи яких відносять компетентності з фізичного виховання та здоров'язбереження.

Закон України «Про вищу освіту» містить чіткі орієнтири і надає необхідні передумови для реформування існуючої практики вузівського фізичного виховання відповідно до все більшої автономності вишів. При цьому, бажання частини керівників і викладачів вишів зберегти звичне тілесно-орієнтоване «Фізичне виховання», може бути з часом подоланим лише за рахунок теоретичного та організаційно-методичного обґрунтування практики становлення у майбутніх бакалаврів компетентностей з фізичного виховання і вдосконалення змісту підготовки викладачів цієї дисципліни.

Порівняння нормативних документів, які задають вимоги до змісту дисципліни «Фізичне виховання» у вищій школі і змісту освіти магістрів з фізичного виховання свідчить, по-перше, що вони не погоджені між собою, хоча більш прогресивним, відповідно до вимог компетентнісного підходу, є зміст ОПП з гуманітарної та соціально-економічної підготовки бакалавра, наприклад, напряму підготовки 0903 «Гірництво» у частині дисципліни «Фізичне виховання». По-друге, зміст ОПП підготовки магістрів з фізичного виховання, в цілому, не націлений на становлення учня-бакалавра як суб'єкта фізкультурної діяльності, не спрямований на формування компетентностей, передбачених у структурі представленого блоку змістового модулю ОПП інженерів-бакалаврів з «Фізичного виховання». По-третє, непогодженість у спрямованості двох вказаних ОПП унеможливорює на практиці успішне формування вже працюючими викладачами кафедр фізичного виховання вишів суми компетентностей фахівців-бакалаврів з фізичного виховання.

Отже, підтвердженням актуальності потреби у вдосконаленні професійної підготовки магістрів з фізичного виховання виступає доведена невідповідність змісту вищої фізкультурної освіти новим соціальним вимогам в освіті, новим

потребам особистості та суспільства, умовам життя і діяльності студентів і випускників різних спеціальностей. Протиріччя, які існують у педагогічній системі засвоєння теоретичного потенціалу фізичної культури в ході навчально-виховного процесу у фізкультурних вишах (та на відповідних факультетах) стримують зростання якості фізкультурної освіти, професійних і особистих якостей студентів інженерних та інших спеціальностей, не сприяють досягненню високого, сучасного професійного рівня викладацького складу існуючих кафедр фізичного виховання вишів.

Створення умов для виконання Закону України «Про вищу освіту» у частині утвердження в учасників освітнього процесу моральних цінностей, соціальної активності, громадянської позиції та відповідальності, здорового способу життя, вміння вільно мислити та само організовуватися в сучасних умовах потребує подальшого вдосконалення як змісту Навчальної програми з «Фізичного виховання», так і Освітньо-професійної програми підготовки нової генерації магістрів по спеціальності «Фізична культура і спорт».

### **Література до вступу та першого розділу**

1. Агацци Э. Человек как предмет философии / Э. Агацци // Вопросы философии. – М., 1989. - № 2. - С. 24-34.

2. Арвисто М.А. Связь ценностных ориентаций и физической активности в образе жизни / М.А. Арвисто, Я.Ф. Тамм // Всемирный научный конгресс «Спорт в современном обществе». Первое направление: философия, история, социология. М. : Физкультура и спорт, 1980. – С.18-19.

3. Байденко В.И. Концептуальная модель государственных образовательных стандартов в компетентностном формате (дискуссионный вариант): материалы ко второму заседанию методологического семинара [Электронный ресурс] / В.И. Байденко. – М.: Издат. центр проблем качества подготовки специалистов. – 2004. – 19с. – [Режим доступа] : [http://www.rc.edu.ru/rc/bologna/works/baidenko\\_ll\\_sod.pdf](http://www.rc.edu.ru/rc/bologna/works/baidenko_ll_sod.pdf).

4.Баканова О.Ф. Організація фізичного виховання студентської молоді на сучасному етапі реформування вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз.. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.Ф. Баканова. – Харків, 2013. – 20 с.

5.Башавець Н.А. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні / Н.А. Башавець // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 4 (29) 13. – С.76-81.

6.Белых С.И. Теоретико-методические основы личностно ориентированного физического воспитания студентов : монография / С.И. Белых. – Донецк : ДонНУ, 2014. – 470 с.

7.Бим-Бад Б.М. О перспективах возрождения педагогической антропологии / Б.М. Бим-Бад // Советская педагогика. – 1988. – «11. – С.36-43.

8.Бишавець Н.Г. Здоров'язберігаючі технології у підготовці кадрів з фізичного виховання і спорту / Н.Г. Бишавець, І.В. Синіговец // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2012. – Вип. 102. – Т. II. - С.330-332.

9.Божко С.А. Технологія формування професійно значущих умінь майбутніх офіцерів в процесі спеціальної фізичної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / С.А. Божко. – Переяслав-Хмельницький, 2013. – 20 с.

10.Бондар С. Компетентність особистості інтегрований компонент навчальних досягнень учнів / С. Бондар // Біологія і хімія в школі. – 2003. – № 2. – с. 8-9.

11.Бондаренко І.Г. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки у фізичному вихованні студентів-екологів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура,

фізичне виховання різних груп населення» / І.Г. Бондаренко. – Дніпропетровськ, 2009. – 20 с.

12.Братаніч Б.В. Здоров'я як цінність людини та складова культури: філософсько-освітні аспекти / Б.В. Братаніч, Ю.С. Хоменко // Філософія і політологія в контексті сучасної культури. Наук. журнал. –Дніпропетровськ: ДНУ, 2011.- Вип. 2. – С. 43-49.

13.Булич Э.Г. Здоровье и оздоровительное воспитание в системе ценностей современной цивилизации / Э.Г. Булич, И.В. Мурахов // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧПНУ, 2011.-Вип. 91. – С.63-68.

14.Булкин А.П. Социокультурная динамика образования. Исторический опыт России / Булкин А.П. – Дубна : Феникс+, 2001. – 208 с.

15.Бушуев С.Д. Управление проектами: Основы профессиональных знаний и система оценки компетентности проектных менеджеров (National Competence Baseline, NCBUA Version 3.0) / С. Д. Бушуев, Н. С. Бушуева. – К.: ІРІДІУМ, 2006. – 208 с.

16.Вікторов В.Г. Антропний принцип еріметрія у педагогічній практиці формування власного здоров'я / В.Г. Вікторов, В.В. Приходько // Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Філософія, соціологія, політологія. — Дніпропетровськ : ДНУ, 2010. – Вип. 20 (1). Т.18. - № 9/2. – С.47-58.

17.Вікторов В. Проблеми становлення молоді особи як будівничого власного здоров'я / В. Вікторов, В. Приходько // Вісник Інституту розвитку дитини. Серія: Філософія. Педагогіка. Психологія. Зб. наук. праць. — Вип. 8. – К., 2010. - С.6-12.

18.Виноградов П.А. Утренняя гимнастика в жизни современного человека / П.А. Виноградов, В.И. Жолдак, Л.Н. Нифонтова // Теория и практика физической культуры. – 1977. - №6. – С.37-40.

19.Войнов В.М. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних спеціальностей / В.М. Войнов, С.О. Коваленко, П.О. Кандиба [та ін.]



// Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах», 15 квітня 2015 р. – Дніпропетровськ: ДНУ імені Олеса Гончара, 2015. - С.58-63.

20.Гадамер Г.-Х. Истина и метод. Основы философской герменевтики / Гадамер Г.-Х. ; [пер. с нем.] / Общ. ред. и вступ. статья Б.Н. Бессонова. – М. : Прогресс, 1988. – 704 с.

21.Галямина И.Г. Проектирование государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования нового поколения с использованием компетентностного подхода : матер. к четвертому заседанию методологического семинара «Россия в Болонском процессе: проблемы, задачи, перспективы» [Электронный ресурс] / И.Г. Галямина. – М.: Издат. центр проблем качества подготовки специалистов. – 2004. – 66с. – [Режим доступа] : – <http://www.rc.edu.ru/rc/bologna/works>.

22.Гаралис А.И. Профессиональное утомление, здоровье инженеров и физическая культура / А.И. Гаралис// Здоровье и массовая физическая культура : Тез. докл. науч.-практ. конф. 21-22 июня 1988 г. – Новосибирск, 1988. – С.22-23.

23.Гаркуша С.В. Використання компетентнісного підходу в сучасній системі вищої освіти / С.В. Гаркуша // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2012. – Вип. 102. – Т. II. - С.338-343.

24.Гладощук О.Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. : спец. 13.00.02 «Теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / О.Г. Гладощук. – Київ, 2008. – 20 с.

25.Головійчук І. Особливості здорового способу життя студентської молоді / І. Головійчук // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми

фізичної культури (Фізична культура і спорт). – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015.– Вип. 3 К2 (57) 15. - С.85-87.

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

27. Гончаренко С.У. Український педагогічний енциклопедичний словник. Видання друге, доп. і виправ / С.У. Гончаренко. – Рівне : Волинські обереги, 2011. – 552 с.

28. Горащук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В.П. Горащук. – Луганск, 2003. – 376 с.

29. Гульчевская В.Г. Педагогические основы личностно-ориентированного образования : модульное пособ. [для дистанционного образования] / В.Г. Гульчевская, Т.П. Лакоценина. – Ростов н/Д. : Изд-во Ростовского ИПК И ПРО, 2002. 160 с.

30. Данилевич М.В. Понятійний апарат професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності / М.В. Данилевич // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). - К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 4 (29) 13. – С. 307-312.

31. Джуринський П.Б. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до оздоровчо-розвивальної діяльності у загальноосвітній школі / П.Б. Джуринський // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2015. – Вип. 124. – С.148-151.

32. Дзундза А.І. Фізичне виховання – чинник всебічного розвитку особистості майбутнього фахівця / А.І. Дзундза // Педагогіка, психологія та

медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2002. - № 13. – С. 9-15.

33. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології : навч. посіб. / І.М. Дичківська. – К. : Академвидав, 2004. – 352 с.

34. Дубогай О. Здоров'язбережувальні технології навчання – основа формування непрофесійної фізкультурно-оздоровчої освіти студентів / О. Дубогай, Н. Завидівська // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 4 (29) 13. – С.334-339.

35. Евстигнеева М.И. Формирование телесно-двигательной культуры студента медицинского вуза : дис. ...канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Евстигнеева Марина Игоревна. – Ставрополь, 2013. – 216 с.

36. Журавлева Е.А. К проблеме формирования профессиональной готовности специалиста культуры / Е.А. Журавлева // Специалист культуры XXI века: профессионализм, творчество, духовность : Матер. межвуз. науч.-практ. конф. кафедры педагогики и психологии. – М. : МГУКИ, 2001. – С.111-113.

37. Завальнюк О.В. Модель розвитку професійної компетентності фахівців з фізичного виховання та спорту в системі післядипломної освіти / О.В. Завальнюк // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 4 (29) 13. – С.376-381.

38. Закаляк Н.Р. Оцінка рівня здоров'я студентів педагогічного університету / Н.Р. Закаляк // Науковий часопис педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. - Вип. 3 К 1 (56) 15. - С.161-164.

39.Зимняя И.А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании // Россия в Болонском процессе: проблемы, задачи, перспективы : труды методологического семинара [Электронный ресурс] / И.А. Зимняя. - М.: Исследов. центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. – 40 с. – [Режим доступа] : – [http://rc.edu.ru/rc/bologna/works/zimnaya\\_1\\_sod.pdf](http://rc.edu.ru/rc/bologna/works/zimnaya_1_sod.pdf).

40.Іванова Л.І. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи з учнями з відхиленнями у стані здоров'я / Л.І. Іванова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: педагогічні науки, Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2011. -Вип. 91. – С.190-193.

41.Івлєв О.М. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх інспекторів ДАІ до застосування силового впливу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.М. Івлєв. – Харків, 2010. – 21 с.

42.Ильинич В.И. Методология определения программного содержания профессионально-прикладной физической подготовки студентов / В.И. Ильинич // Теория и практика физической культуры. – 1976. - №6. – С.26-29.

43.Каніщева О.П. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів із низькими адаптаційними можливостями організму : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.П. Каніщева. – Харків, 2011. – 20 с.

44.Касіч Н.П. Інноваційні методи контролю підготовки до самостійних занять фізичними вправами майбутніх вчителів української літератури / Н.П. Касіч, М.І. Матвієнко // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми

фізичної культури (фізична культура і спорт). – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 4 (29) 13. – С.339-443.

45.Кіселевська С. Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки у студентів-будівельників / С. Кіселевська, В. Брінзак// Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах», 15 квітня 2015 р. – Дніпропетровськ: ДНУ імені Олеся Гончара, 2015. - С.154-159.

46.Клингберг Л. Проблемы теории обучения / КлингбергЛ ; [пер. с нем.]. - М. : Педагогика, 1984. – 256 с.

47.Ковальчук Д.К. Управління трансфером освітніх технологій вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.06 «Теорія і методика управління освітою» / Д.К. Ковальчук. – Черкаси, 2014. – 20 с.

48.Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи. Бібліотека з освітньої політики : [за ред. О.В. Овчарук].- К. :К.І.С., 2004. – 112 с.

49.Коробко Л.К. Базисні підходи до визначення духовного здоров'я особистості та його формування у студентської молоді ВНЗ України / Л.К. Коробко, О.А. Онищенко // Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах», 15 квітня 2015 р. – Дніпропетровськ: ДНУ імені Олеся Гончара, 2015. - С.165-167.

50.Кузнецова А.Г. Актуальность проблемы личностно-ориентированного образования [Электронный ресурс]. – [Режим доступа]: [11ip://lalp.lcllb.sh/pro\]ekl/loo/asliat.llltl](http://11ip://lalp.lcllb.sh/pro]ekl/loo/asliat.llltl).

51.Кузнецова О.Т. Впровадження інноваційних технологій у навчальний процес фізичного вдосконалення студентів спеціальних медичних груп / О.Т. Кузнецова // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи : зб. наук. праць. – Вип. 1. – Житомир : вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – С.124-126.

52.Куланин Б.Д. Влияние специальных знаний, убеждений и потребностей на практику самостоятельных занятий физической культурой студенческой молодежи (на примере вузов РСФСР): дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 / Куланин Борис Дмитриевич. – М., 1985. – 197 с.

53.Лаврентьев О.М. Удосконалення професійно-прикладної підготовки оперативних працівників правоохоронних органів України (на прикладі податкової міліції) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.М. Лаврентьев. – Харків, 2012. – 19 с.

54.Людовік Т.В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ВНЗ технічного профілю у ракурсі інноваційних процесів / Т.В. Людовік // Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах», 15 квітня 2015 р. – Дніпропетровськ: ДНУ імені Олеся Гончара, 2015. - С.191-192.

55.Лютак О. З. Психологічні особливості соціалізації старшокласників у загальноосвітній школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія»/ Лютак Оксана Зіновіївна. – Івано-Франківськ, 2001. – 20 с.

56.Магльований А.В. Основи інформаційного поля здоров'я особистості / А.В. Магльований // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧПНУ, 2010.-Вип. 81. – С.285-289.

57.Макаров А.В. Проектирование стандартов высшего образования нового поколения по циклу социально-гуманитарных дисциплин / Макаров А.В. – Мн. : РИВШ, 2005. – 82 с.

58.Марченко О.Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.Ю. Марченко. – Дніпропетровськ, 2010. – 20 с.

59.Настрадін В.П. Педагогічна технологія формування наукових навичок у студентів магістратури / В.П. Настрадін //Вісник Чернігівського національного університету. Серія: Педагогічні наук. – Чернігів : ЧНПУ, 2015 . – Вип. 124. – С.38-41.

60.Новейший энциклопедический словарь. - М.: «Изд-во АСТ»; «Изд-во Астрель»; ООО «Транзиткнига», 2004. - 1424 с.

61.Образование: сокрытое сокровище. Доклад Международной комиссии по образованию для XXI века, представленный ЮНЕСКО. – 1996. -87 с.

62.Овчарук О. Компетентності як ключ до оновлення змісту освіти. / О. Овчарук // Директор школи. Україна. – 2005. - №3-4. – С.6-12.

63.Овчарук О.В. Компетентності як ключ до формування змісту освіти // Стратегія реформування освіти України. - Київ.: К.І.С., 2003. – С.29-35.

64.Ожегов С.И. Словарь русского языка: 70000 слов / [ред. Н.Ю. Шведова]. – 23-е изд., испр. – М.: Русский язык, 1990. – 917 с.

65.Освітньо-професійна програма підготовки бакалавра напряму підготовки 0903 «Гірництво» кваліфікації 2147.2 «Інженер з гірничих робіт». – К., 2005. – 152 с.

66.Освітньо-професійна програма підготовки магістра з фізичного виховання (галузь знань 0102 – Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини, за спеціальністю 8.01020101 – Фізичне виховання) : Проект - Дніпропетровськ, 2012. - 55 с.

67.Отравенко О.В. Формування духовного здоров'я підлітків у процесі фізичного виховання / О.В. Отравенко //Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧДПУ, 2007. — Вип. 44. – С.250-252.

68.Павлова Ю. Вплив фізичної активності на якість життя студентів / Ю. Павлова, В. Тулайдан, В. Виноградський // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2011.– Вип. 91. – Т. 1. – С.350-355.

69.Пеньковець Д.В. Особистісно-орієнтована освіта як умова формування професійної компетентності у майбутніх учителів фізичної культури / Д.В. Пеньковець // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2014.– Вип. 118. – Том II. -С.180-183.

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

71.Присяжнюк С.І. Вплив регіонів проживання на показники біологічного віку студенток / С.І. Присяжнюк // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2010.– Вип. 81. - С.399-400.

72.Приходько В.В. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я : навч. посібник : [Заг. ред. і передмова А.Г. Чічкова] / В.В. Приходько, В.П. Кузьмінський. – Дніпропетровськ : НГУ, 2004. – 230 с.

73.Приходько В.В. Педагогические основы физкультурного образования студентов (Опыт игрового проектирования и экспертизы): дис. ...доктора пед. наук : 13.00.04 / Приходько Владимир Васильевич. – М., 1991. – 416 с.

74.Приходько В.В. Понятие «Образование человека» / В.В. Приходько // Проблемы психологии образования : сб. статей [ред. доктор психол. наук А.А. Вербицкий]. – М., 1992. – С.99-116.

75.Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 р. № 1556-VII. Зі змінами від 09.04.2015 № 319-VIII [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://kadrovik01.com.ua/regulations/2336/2397/394625/>.

76.Про затвердження Національної рамки кваліфікацій : Постанова Кабінету Міністрів України від 23.11.2013 № 1341 [Електронний ресурс]. –



Режим доступу : <http://document.ua/pro-zatverdzhennja-nacionalnoyi-ramki-kvalifikacii-doc81930.html>.

77.Профессионально-прикладная физическая подготовка [Электронный ресурс]. – [Режим доступа] :[http://isi.sfu-kras.ru/sites/is.institute.sfu-kras.ru/files/Kurs\\_5\\_PROFESSIONALNO-PRIKLADNAYA.pdf](http://isi.sfu-kras.ru/sites/is.institute.sfu-kras.ru/files/Kurs_5_PROFESSIONALNO-PRIKLADNAYA.pdf).

78.Психология здоровья : учеб. для вузов : [ред. Г.С. Никифорова]. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.

79.Путров О.Ю. Особливості формування здоров'язберезувальної компетенції студентів вищих технічних навчальних закладів у процесі фізичного виховання / О.Ю. Путров // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт).– К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. – Вип. II. - С.233-237.

80.Путров О.Ю. Особливості формування здоров'язберезувальної компетентності студентів вищих технічних навчальних закладів у процесі фізичного виховання / О.Ю. Путров // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. – Вип. 11. – С.233-237.

81.Раевский Р.Т. Современная концепция профессионально-прикладной физической подготовки / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский // Теорія і практика фізичного виховання. Наук.-методичний журнал. – Донецьк: ДонНУ, 2011. - № 1-2. – С.283-296.

82.Редько Т.М. Проблема збереження здоров'я студентів на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти / Т.М. Редько // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки.. – Чернігів : ЧНПУ, 2015. — Вип. 124. – С.45-48.

83.Родигіна І.В. Компетентнісно орієнтований підхід до навчання / І.В. Родигіна / Б-ка журн. «Управління школою». Вип. 8 (32). – Х.: Вид. група «Основа», 2005. - 96 с.

84.Розин М.В. Методологический анализ игры как новой области научно-технической деятельности и знания / М.В. Розин // Вопросы философии. – 1986. - №6. – С.66-74.

85.Саймон Г. Науки об искусственном / Саймон Г. ; [пер. с англ. Э.Л. Наппельбаума]. – [2-е изд.]. – М. :Эдиториал УРСС, 2004. – 144 с.

86.Салук І.А. Визначення складових здоров'я та його оцінка / І.А. Салук, З.Й. Кульчицький // Науковий часопис педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. - Вип. 3 К 1 (56) 15. - С.319-321.

87.Селевко Г.К. Современные образовательные технологии : учеб. пособие. – М. : Народное образование, 1998. – 256 с.

88.Сериков В.В Общая педагогика : [избранные лекции] / В.В. Сериков. – Волгоград : Перемена, 2004. – 114 с.

89.Сичова Т.В. Інноваційні технології зміцнення здоров'я студенток в процесу фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т.В. Сичова. – Дніпропетровськ, 2012. – 20 с.

90.Советский энциклопедический словарь. 3-е изд. М.: Советская энциклопедия, 1984. -1600 с.

91.Современные технологии формирования навыков защищенного поведения у подростков : [ред. В.М. Ефимова]. – Симферополь : Таврия, 2002. – 200 с.

92.Смолякова И.Д. Здоровый образ жизни студентов технического вуза и его формирование в процессе физического воспитания / И.Д. Смолякова // Теорія і практика фізичного виховання. Наук.-методичний журнал. – Донецьк: ДонНУ, 2011. – С.178-186.

93.Степин В.С. Философия и цивилизация / В.С. Степин // Философы XX века : матер. 10-хРеспуб. чтений. – Минск, 18 нояб. 2004 г. : [ред. кол. Я.С. Яскевич, В.С. Вязовкин]. – Минск : РИВШ, 2005. – С. 120-128.

94.Татур Ю.Г. Компетентность в структуре модели качества подготовки специалиста / Ю.Г. Татур // Высшее образование сегодня. – 2004. - № 3. – С. 20-26.

95.Темченко В.О. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання у вищих навчальних закладах із застосуванням інформаційних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.О. Темченко. - Дніпропетровськ, 2015. – 20 с.

96.Тищенко В.О. Дослідження стану здоров'я і фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів / В.О. Тищенко, В. Отришко // Науковий часопис педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. - Вип. 3 К 1 (56) 15. - С.356-358.

97.Томенко О.А. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: теорія і методологія : монографія / Томенко О.А. – Суми : Вид-во «МакДен», 2012. – 276 с.

98.Трубачова С.Є. Умови реалізації компетентнісного підходу в навчальному процесі / С.Є. Трубачова // Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи. – К.: «К.І.С.», 2004. – С.53-56.

99.1.Турчина Н.І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н.І. Турчина.– Київ, 2009. – 23 с.

100.Ушинский К.Д. Собр. соч. : в 10 т. / Ушинский К.Д. – М.-Л. : Изд-во Акад. пед. наук РСФСР. – 1950. – Т.10.

101.Федоренко Є.О. Формування мотивації до спеціально організованої рухової активності старшокласників : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є.О. Федоренко. – Дніпропетровськ, 2012. – 20 с.

102. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації : Затверджена наказом Міністерства освіти і науки від 4.11.2003 № 757. – 22 с. : [Електронний ресурс]. – [Режим доступу] : [http://nemk-sport.at.ua/index/navchalna\\_programa/0-2](http://nemk-sport.at.ua/index/navchalna_programa/0-2).

103. Фролов Ю.В. Компетентностная модель как основа оценки качества подготовки специалистов / Ю.В. Фролов, Д.А. Махотин // Высшее образование сегодня - 2004. - № 8. – С. 34-41.

104. Фуко М. Герменевтика субъекта / М. Фуко // СОЦИО-ЛОГОС ; пер. с англ., нем., франц. : [сост., общ. ред. и предисл. В.В. Винокурова, А.Ф. Филиппова]. – М. : Прогресс, 1991. – С.284-311.

105. Харитонович Д.Э. Изобретательство и ранние формы инженерной деятельности / Д.Э. Харитонович // Вопросы философии. М., 1985. - № 2. – С. 91-102.

106. Хіміч І.Ю. Сутність та роль компетентнісного підходу у фізичному вихованні студентів ВНЗ / І.Ю. Хіміч // Науковий часопис педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – Вип. 3 К 1 (56) 15. – С.377-379.

107. Хуторской А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно ориентированной парадигмы образования / А.В. Хуторской // Ученик в общеобразовательной школе. – М.: ИОСО РАО, 2002. – С.135-157.

108. Холодная М.А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования / М.А. Холодная. – СПб.: Питер, 2002. – 272 с. (Серия «Мастера психологии»).

109. 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. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.В. Цибульська. – Дніпропетровськ, 2015. – 21 с.

110. Черемис І. Нові вимоги до спеціаліста: поняття компетентності й компетенції / І. Черемис // Вища освіта України. – 2006. - № 2. – С. 84-88.

111.Чернігівська С.А. Інноваційна технологія непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання» : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С.А. Чернігівська. – Дніпропетровськ, 2012. – 20 с.

112.Чорна С.С. Формування педагогічної культури майбутнього викладача вищої школи в умовах магістратури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / С.С. Чорна. – Запоріжжя, 2008. – 20 с.

113.Чухланцева Н. Моделювання здоров'ярозвиваючих технологій фізичного виховання у педагогічному процесі вищих навчальних закладів / Н. Чухланцева // Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід і сучасні технології : Всеукраїнська наук.-практична конф., 2-4 жовтня 2014 р.: матер. конф. – Запоріжжя ЗНТУ, 2014. – С.124-130.

114.Чухланцева Н.В. Обґрунтування доцільності впровадження здоров'ярозвиваючої технології фізичного виховання у педагогічний процес технічних вищих навчальних закладів / Н.В. Чухланцева, Н.П. Голева // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. – Вип. 11. – С.509-513.

115.Шадриков В.Д. Новая модель специалиста: инновационная подготовка и компетентностный подход / В.Д. Шадриков // Высшее образование сегодня. - 2004. –№ 8. – С. 26-31.

116.Шишов С.Е. Компетентностный подход к образованию: прихоть или необходимость? / С.Е. Шишов, И.Г. Агапов // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2002. –№2. – С.58-62.

117.Шишов С.Е. Школа: мониторинг качества образования / С.Е. Шишов, В.А. Кальней. - М.: Педагогическое общество России, 2000. – 316 с.

118.Шевяков А.В. Психологическое обеспечение развития социотехнических систем деятельности: дис. ...докт. психол. наук: спец. 19.00.03 / Шевяков Алексей Владимирович.– Киев, 2011. – 370 с.

119.Шевяков А.В. Психологическое обеспечение развития социотехнической системы деятельности профессионала / А.В. Шевяков // Современные направления психологизации профессиональной подготовки специалистов. – Запорожье: КПУ, 2014.–Т.2.– С.138–166.

120.Шевяков А.В. Эргономическая культура: современные психологические проблемы развития / А.В. Шевяков // Теория и практика профессионального становления личности в социокультурном пространстве.– Днепропетровск: Акцент ПП, 2014.– С.127–140.

121.Шевяков А.В. Эргономические основы психологии труда и инженерной психологии : уч. пособие / А.В. Шевяков.– Николаев: Илион, 2014.– 472 с.

122.Щодо особливостей організації освітнього процесу та формування навчальних планів у 2015/2016 навчальному році : Лист Міністерства освіти і науки від 13.03.2015 № 1/9-126 : [Електронний ресурс]. – [Режим доступу] : [http://osvita.ua/legislation/Vishya\\_osvita/46385/](http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/46385/).

123.Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах : Лист Міністерства освіти і науки від 25.09.2015 № 1/9-454 : [Електронний ресурс]. – [Режим доступу] : [http://osvita.ua/legislation/Vishya\\_osvita/46385/](http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/46385/).

124.Ягупець С.Ю. Основні складові професійної компетентності майбутнього вчителя технологій / С.Ю. Ягупець // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2014.– Вип. 118. – Том II. - С.165-169.

125.Keil A. The future of engineering and engineering education / A.Keil // Engineering education. – 1973. – Vol. 63. №5. - P.335-351.

## Розділ 2

# ОБГРУНТУВАННЯ ЛОГІКИ РЕФОРМУВАННЯ «ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ» У КОМПЕТЕНТНІСНОМУ ПІДХОДІ

### 2.1. Поняття про креативну валеологію

Різноманітні факти про здоров'я, людські тривоги за своє подальше життя, ряд прямих профілактичних обов'язків державних систем охорони здоров'я і освіти – все це поєдналось у такій галузі знань як валеологія (від valeo – бути здоровим). Але, вважаємо, і ми це частково показали у першому розділі, свідомо або ж ні, грішать супроти істини ті науковці і педагоги, котрі пропонують, задля того, щоб людина опанувала власним здоров'ям, їй потрібно оволодівати саме науковими основами фізіології та валеології.

Помилка полягає у не розрізненні того факту, що відмінність механізму засвоєння і застосування знань про те, що таке здоров'я (з одного боку) та як зробити себе здоровим (з іншого), суть відмінність природничо-наукового знання і знання про діяльність людини. Якщо перше дасть відповідь, образно кажучи, про те, що таке вокальні здібності людини з точки зору анатомії і фізіології (як технічно співають, напружуючи ті чи інші м'язи та про зафіксовані дані про особливості дихання під час співу різних людей), то друге існує для того, щоб вчитись співати. Проблема валеологічного знання полягає в тому, що для того, «аби навчитись співати» використовують знання про таке явище як «спів взагалі». Інакше кажучи, намагались вирішити суто педагогічну проблему за рахунок залучення не адекватних, хоча й коректних для науки засобів: *плутали навчальний предмет з науковою дисципліною*. Хоча, і з цим не варто сперечатись, знання викладачів про те, чому і як вчити, повинно мати глибоке теоретичне і наукове підґрунтя.

Відомо, що для укріплення здоров'я ще у стародавніх культурах Сходу і Заходу застосовувались ефективні стимулюючі засоби, багато з яких майже без змін дійшли до нашого часу. Це стосується фізичних вправ, масажу, водних

процедур і дієти. Є відомості, що ці оздоровчі засоби використовувались ще в III-IV тисячоліттях до нашої ери в Індії, де входили до складу релігійно-філософських і гігієнічних уявлень. Переконавшись в ефективності застосування фізичних вправ здоровими людьми, давні педагоги та лікарі Сходу почали використовувати їх також для лікування захворювань, бо ж вирішальне значення для здоров'я мають реактивність і захисні сили організму. Таким чином, ще у давні часи одним із найдійовіших оздоровчих засобів – фізичними вправами – користувались для стимуляції здоров'я, як здорових, так і хворих людей [12].

Саме з огляду на *визначальну роль* фізичних вправ і, загалом, **культури фізичної**, ми визначили за пріоритет для себе зосередитись на подальшому відшукуванні нових можливостей підсилення ролі «Фізичного виховання» у вирішенні власне валеологічних проблем суспільства. Однак, досвід свідчить, якщо ці зусилля будуть зосереджені лише на вузько-прагматичних питаннях подачі інформації, вони приречені на провал. Відомо, що медицина зародилася як засіб само- та взаємо лікування, і все ж, «медицина, що не ґрунтується на філософії, не може бути надійною», - стверджував Ф. Бекон.

Отже, аби визначити основні вектори та шляхи формування вчення про становлення людини як будівничого власного здоров'я, ми вимушені зробити деякі попередні, реперні для розгортання такої логіки, фіксації. Перед за все надати перевагу тій або ж іншій дефініції здоров'я людини, хоча це не завадить нам запропонувати потрібні для дослідження власні визначення.

Вивчивши десятки відомих кваліфікацій, ми приймаємо за базову для себе, ту що дав Генрі Сигерист (1891-1957). Відомо, також, що саме його дефініція стала базовою для офіційного визначення Всесвітньою організацією охорони здоров'я явища *здоров'я людини*. Ось його визначення: *здоровою може вважатися людина, яка відзначається гармонійним фізичним й розумовим розвитком та добре адаптована до оточуючого її фізичного і соціального середовища. Вона повністю реалізує свої фізичні та розумові здібності, може пристосовуватись до змін оточуючого середовища, якщо вони*



не виходять за межі норми, і робить свій посильний внесок у благополуччя суспільства, сумірний з її здібностями. Здоров'я саме тому не означає просто відсутність захворювань; це щось додатне, це життєрадісне та охоче виконання обов'язків, що їх життя покладає на людину.

Виходячи з наведеної фіксації сутності явища здоров'я, потрібен ще один цілком логічний хід і прийняття наступного базового визначення. *Валеологія* – комплексна дисципліна, направлена на збереження та укріплення здоров'я людини, що використовує індивідуальні методи і технології задля досягнення і збереження здоров'я та вирішення проблем життєдіяльності, котрі базуються на теоретичних концепціях (парадигмах) його (здоров'я) природи, сутності і сенсу життя [35].

Ми тримаємось як пріоритетної у нашому дослідженні, *когнітивної валеології*, яка об'єднує ті форми валеологічного знання, котрі здоров'я пов'язують з парадигмою «раціональності» життя. У цьому випадку хвороба у значній мірі визнається результатом помилок мислення, пізнання, навчання та виховання. Отже, необхідне для формування будівничого здоров'я *валеологічне знання*, повинне орієнтуватись не стільки на вичитування студентам суми загальноприйнятих істин, скільки на відомі у суспільстві індивідуальні практики оздоровлення, які спираються на результативні приклади окремих осіб, які спромоглися подолати серйозні патології.

Тут ми поділяємо критику Ф. Капри, який писав наступне. «Турботливий опис механізмів, котрі спричиняють становлення живих організмів, стало головним завданням біологів, фізиків і психологів в останні триста років. Картезіанський підхід (тобто, започаткований Р. Декартом - *автори*) був доволі успішним, особливо у біології, але він також обмежував інші напрямки наукових досліджень. Проблема містилась у тому, що вчені, яких надихали успіхи у зверненні до живих організмів, як до машин, почали вірити в те, що й вони самі не більше ніж машини. Негативні наслідки такого редуціоністського падіння стали особливо наочними у медицині, у якій прихильність картезіанської моделі людського тіла, як працюючого годинника, завадила

лікарям зрозуміти багато чого із сьогоднішніх головних захворювань» [76, с.48].

У наш час така модель пізнання здоров'я підійшла до своєї природної межі. Необхідні кроки, котрі давали б нове, продуктивне бачення явищ життя і здоров'я людини. Лінійне, механістичне мислення в науках про здоров'я не лише містить суттєві недоліки, але й стає неприпустимим у відповідній практичній діяльності. Тому, валеологія стає частиною дисциплінарного кола практичної філософії, до якого долучаються *валеософія* (філософія здоров'я) та *валеоетика* (етика здоров'я). Валеософія, або ж філософія здоров'я, мудрість здоров'я виникла, як результат дійсного синтезу філософського та валеологічного знання, взаємний вплив яких дозволяє нам розглядати життєдіяльність людини крізь призму здоров'я, його сенсу та цінності.

Виходимо з того, що нормальний розвиток це є такий розвиток, котрий веде людину до знаходження і дотримання нею своєї родової людської сутності. Його умовами і, одночасно, критеріями Б.С. Братусь вважає наступні. Відношення до іншої людини як самоцінності, як до істоти, що уособлює в собі нескінченні потенції людського роду. Це здатність до децентрації, самовіддачі і любові, як способу реалізації такого відношення; це творчій, ціле утворюючий характер життєдіяльності. Потреба у позитивній свободі і здатність до вільного волевиявлення. Це й можливість само проектування майбутнього та віра у можливість здійснення намалюваного, а також внутрішня відповідальність перед собою та іншими, минулими й прийдешніми поколіннями. Прагнення до знаходження наскрізного загального сенсу свого життя [10].

Альтруїстична моральна орієнтація не тільки зовнішня умова (фактор) здоров'я особи, але вона являє собою позитивну сутність, стрижень людини, критерій та умову особистого здоров'я, показник найкращої гармонії між особистістю та середовищем. Бо ж відомо, що різноманітні відхилення у здоров'ї, неврологічний розвиток й акцентуація особистості тісно пов'язані з егоцентричною орієнтацією людини, тоді як найбільш сприятливі умови для розвитку особистості створює супротивна, а саме про соціальна орієнтація.

Розуміння здоров'я як Шляху людини (напрямку, закону, сенсу, цінності і цілі) дозволяє валеософії досліджувати зовнішню та внутрішню картини здоров'я. Зовнішня картина у повсякденній свідомості уявляється у вигляді системи деяких гіперболізованих якостей іншої людини. Наприклад, ця людина «здорова як бик», «працює як віл», «може одним рухом збити з ніг». З точки зору наук зовнішня картина малюється за рахунок фізіологічних і соціальних норм і показників, котрі постійно уточнюються і доповнюються. Внутрішня ж картина здоров'я – це душевна та духовна структури, до складу яких входять цінності та ідеали, цілі та образи здоров'я, можливості, способи, методи досягнення визначених прагнень бути здоровим.

Сьогодні вважається, що *креативність* – це творче начало людини, її винахідництво; продуктивна оригінальність інтелекту; суб'єктивна сторона творчості. Визначення «креативні» (знання, технології, тощо) прислуговується синонімом поняттю «творчість» [31].

У нашій концепції шляху до здорового стану дотримуємось наступного методологічного вектору: *мудрість особи – її творчість – стале здоров'я*. Мудрість тут, це здатність побачити істинне і потаємне, зрозуміти своє призначення, прийняти здоров'я як цінність, покласти усе це до основи власної життєдіяльності. Творчість – це спів творчість Універсуму і людини, Духа і матерії, свідомості і тіла. Духовна сутність «валеолога для себе» як творця, котрим для нас виступає будівничий власного здоров'я, дозволяє йому вступити у тонкі духовні відносини не лише з іншими людьми, але й з природою, світом. Як наслідок, креативна особистість проявляє себе у різних областях діяльності, що так або інакше пов'язані із здоров'ям.

Валеологія як творчий процес і творчість у валеології визначаються не стільки зовнішніми по відношенню до неї причинами, що виступають як умови, скільки внутрішніми підставами і механізмами. Якби це було не так, успіхи у творенні і збереженні здоров'я обумовлювались би в основному рівнем розвитку культури людства, станом суспільного виробництва та характером соціальних умов. Однак в одному й тому ж місті України, на одному й тому ж

виробництві, з однаковим матеріальним достатком працюють однолітки, приміром, середнього віку, стан здоров'я яких визначається не стільки наслідками від батьків генетичними рисами та якостями, не стільки наслідками перенесених захворювань та умовами життя у дитинстві, але й прийнятим до реалізації сьогоденним *образом власного життя*. Отже, бути здоровою людиною – це означає створювати себе і, у тій же мірі, свій оточуючий, комфортний для життя світ. Здоров'я сприяє людині в тому, щоб стати особистістю, розвивати свою індивідуальність.

## **2.2. Педагогічні можливості застосування креативної валеології**

Перші культурні європейські педагогічні практики з'явилися у Древній Греції, як частина окремих авторських філософських систем (у Сократа така система пред'явлена через його діалоги, у Платона через діяльність створеної ним Академії). Спрямованість педагогічної діяльності, у подальшому, завжди визначалась рівнем і особливостями розвитку суспільства, його запитами і чеканнями. Прямий зв'язок і залежність педагогічної практики від домінуючої у суспільстві ідеології й характеру виробництва просліджується на всіх наступних етапах людської цивілізації і може бути показаний на прикладі виникнення і розвитку дисципліни «Фізичне виховання».

Наприкінці XIX століття у школах країн Європи почало складатися утилітарне за своєю сутністю фізичне виховання, яке отримало потім своє поширення та розвиток у СРСР. Спрямованість цієї навчальної дисципліни визначалася намаганням сформувати бажаний, наперед заданий набір фізичних якостей, рухових вмінь та навичок, приученням дітей та юнацтва до чіткого виконання стройових команд. Принагідно відмітимо, що приблизно у той же час у Великій Британії, Канаді та США виникла подібна навчальна дисципліна, у якій більш помітно були представлені насамперед гігієнічний напрямок, спорт і рекреація. Отже, не слід вважати утилітарне фізичне виховання у часи СРСР військової і трудової спрямованості, як чи не єдиний історично-

можливий шлях, понад 100 років назад був започаткований зовсім інший шлях прилучення дітей і молоді до фізичної культури і спорту [36].

Крім того, на початку XXI століття ситуація в Європі принципово змінилася. Вузько національні та політичні пріоритети поступаються місцем визнанню важливості дотримуватись загальнолюдських цінностей і прагненню до міжнародної стабільності. За загальний орієнтир приймаються настанови на забезпечення стійкого розвитку у кожній країні. Тотальна мілітаризація молоді стає непотрібною бо створюються армії професіоналів. Виникають нові загрози (критичний стан багатьох давно збудованих об'єктів техносфери, руйнівні природні та екологічні катастрофи, негативні наслідки урбанізації для мешканців міст, загроза тероризму тощо), які примушують до пошуку нових відповідей на ці загрози. Досягнення у показниках здоров'я і тривалості життя розглядаються як головні критерії якості життя у тій чи іншій країні. Адже у цих даних узагальнюється весь доробок держави та суспільства у сфері економіки, освіти, побуту, дозвілля та охорони здоров'я.

Якісні зміни у системі суспільного життя зажадали також перегляду існуючих уявлень про примат фізичної підготовки в загальній системі підготовки випускників вищих навчальних закладів до майбутньої трудової діяльності, аніж це сприймалось у часи СРСР. З'явилися нові уявлення про важливість формування мобільного фахівця з високим рівнем розумової працездатності і сталого рівня здоров'я, готового за рахунок високого ступеню адаптації періодично займати різні професійні позиції, незалежно від назви спеціальності, отриманої за дипломом; який вміє швидко і результативно відновлювати працездатність. Активно шукають можливості розповсюдження накопичених валеологічних знань, способів такого їх поширення і засвоєння, щоб відповідним чином освічена людина систематично та дієво використовувала ці набуті компетентності собі на благо в залежності від зміни ситуацій у її життєдіяльності.

*Нарешті, якісно іншого, більш високого рівня досягли уявлення про саму людину, далеко виходячи за межі природниче наукового знання, яке раніше було*

виключною основою всіх педагогічних розробок. Так, поряд із природничими науковими знаннями до практики освіти поступово входять знання методологічне і знання про діяльність. З повним правом усе частіше ми починаємо розглядати світ, у якому живемо, не тільки, як природний, але також як штучний, як результат мислення й діяльності людини.

У той же час, І. Бех, фахівець з питань особистісно-зорієнтованого виховання, змушений визнати наступне. Сучасний, у своїх сталих границях стан психолого-педагогічної теорії такий, що не дозволяє за рахунок самих лише класичних дидактичних засобів цілеспрямовано формувати морально розвинену особистість. Мова йде про особу, для якої загальноприйняті духовні пріоритети набували б глибокого життєвого сенсу і суб'єктивної цінності, виступали дієвими регуляторами її соціальної поведінки. Виховна практика, стверджує автор, усе ще орієнтується переважно на різні форми зовнішнього підкріплення, тобто на методи заохочення і покарання. Їх домінування у вихованні призводить до культивування пристосовницької моралі, моралі вигоди. При цьому основними психологічними механізмами, які вважаються генетично вихідними у формуванні особистості, виступають зовнішнє обумовлення, наслідування та ідентифікація [7, с.123].

Як перспективну альтернативу традиційним дидактичним підходам, що реалізуються через класичну форму уроку, він та ряд інших прогресивних вітчизняних науковців розглядають розробку відповідних технологій, які б вирішували проблему особистісно орієнтованого виховання та освіти. Мова йде про забезпечення ситуації, коли молода людина виступала б суб'єктом власного розвитку і само зміни. При цьому, прийнято розрізняти різні типи технологій (освітні, педагогічні, технології навчання), що мають відношення також до різних просторів педагогічної діяльності [13, 23, 29, 49, 60, 67].

У 1979 році Асоціація з педагогічних комунікацій і технологій США дала перше визначення педагогічної технології: «Педагогічна технологія є комплексний, інтегративний процес, що охоплює людей, ідеї, засоби і способи організації діяльності для аналізу проблем і планування, забезпечення,

оцінювання і керування вирішенням проблем, що стосуються всіх аспектів засвоєння знань» [49, с.22]. Вважається, що педагогічна технологія має таку структуру: концептуальна основа, змістовна частина навчання, включаючи зміст навчального матеріалу та процесуальна частина [49, с.24], і ми дотримуємось саме такого розуміння. При цьому, відповідно своєї специфіки, якщо освітні технології відбивають стратегію освіти, то педагогічні технології втілюють тактику її реалізації. Ще більш конкретними є *технології навчання*, що реалізуються через *педагогічну техніку*.

Фахівці у США та в інших розвинених країнах вважають, що засвоєння традиційного *змісту освіти*, на чому у вітчизняній вищій школі за звичай усе ще роблять акцент, формуючи відповідний набір предметів навчальних планів в орієнтації на ужиткові знання відносно майбутньої професії, не може бути кінцевою метою. Студент повинен використовувати його перед за все для того, щоб навчитись самому створювати нові знання, необхідні для вирішення виникаючих проблем (у цьому контексті проблему можна визначити як таке виникле нове завдання, яке поки що не має алгоритмів свого розв'язання), для прийняття рішень, створення продукції і взаємодії. *Технології* ж як раз і повинні сприяти реалізації такого типу навчання.

Якщо вже педагогічні технології створюються та реалізуються через сталі (якщо відверто, доволі консервативні) навчальні дисципліни, то їхнє застосування, незаперечно, вкрай важливе у питаннях оволодіння молодого діяльною людиною необхідними поняттями й знаннями, вміннями й навичками управління власним здоров'ям. Зараз цими новими для нашої вищої школи проблемами починає опікуватись педагогічна валеологія. Одначе, з одного боку, введення відповідного навчального предмету досі не поставлене у вищій школі до порядку денного (немає підготовлених фахівців, розроблених навчальних програм тощо). Тоді як з іншого, сама по собі дисципліна «Фізичне виховання», у ході вдосконалення, створює передумови для формування студентів як діяльних будівничих власного здоров'я.

Вихід у практиці педагогіки до категорії здоров'я *через миследіяльнісну картину світу, що відповідає головній ідеї креативної валеології, концепції і технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів гуманітарних, технічних, інших спеціальностей, який ми обґрунтовуємо, – це принципово новий і перспективний хід.* Адже до останнього часу звертання до категорії здоров'я людини, з відповідною акцентуацією, було спочатку виключною прерогативою релігійної, а потім природниче-наукової картин світу і, відповідно, церковної чи медичної практик, служителів церкви чи лікарів.

Вже перші роки викладання в загальноосвітній школі нової навчальної дисципліни «Валеологія», яка виросла із відповідної області медичних знань про здоров'я людини, виявили утруднення, що не дозволяють розраховувати на одержання істотних, суттєвих соціальних наслідків, йдучи лише шляхом інформування молоді. Це пов'язане з досить обмеженими можливостями природниче-наукової картини світу та засобів традиційної дидактики.

Таке твердження не здається перебільшенням, якщо за кінцевий результат у процесі формування особистості бачити не саму по собі передачу учням суми наукових знань про здоров'я, але їх формування як суб'єктів фізкультурної діяльності і діяльності будівництва здоров'я, на що валеологія не претендує. Креативна валеологія, на відміну від валеології, яка побудована у суті своїй на застосуванні класичних засобів дидактики задля трансляції знань, як раз і опікується відшукуванням засобів становлення фізкультурно-діяльної особистості та особистості будівничого власного здоров'я.

Саме за діяння, окрім релігійної, філософської і наукової парадигм, у яких до останнього часу було прийнято розглядати здоров'я людини (дух і душа, психіка і тілесність), також миследіяльнісної картини світу дозволяє сподіватись на формування у особистості по-справжньому діяльного відношення до управління власним здоров'ям (за схемою: мислення – свідомість – діяльність). Саме цими намаганнями обумовлюється виникнення такого нового напрямку педагогічної валеології, як *креативна валеологія.*



Адже здоров'я визначається вихідним станом тілесності особистості, що формується, а також супутньою поведінкою особи, особливостями мислєдїяльностї і життєдїяльностї людини. Власне, саме на цих обставинах і фіксується увага у відомому визначенні Всесвітньої організації охорони здоров'я, що *здоров'я* це не тільки відсутність захворювань, але також стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя людини.

Очевидно, «здоров'я» і «відсутність захворювань» не тотожні стани людини. Медицина, зорїєнтована на діагностику і лікування за ознакою встановлення норми і патології, відшукує хворобу і прагне до її подолання. Тоді як високий та стійкий стан здоров'я явище не випадкове, рукотворне. Наявність стану здоров'я характерна, як правило, для діяльної особистості, котра свідомо і систематично докладає значні власні зусилля для оптимізації своєї життєдїяльностї. Зазвичай ці дії характерні для, у якийсь випадковий та незвичний спосіб освіченої і підготовленої людини, допоки що в результаті не частих фактів відповідної фізкультурно-оздоровчої самоосвіти.

Ми називаємо таку особу *фізкультурно-дїяльною*, якщо акценти розставляються на використанні засобів фізичної культури і фізичної рекреації (як приклад, пошлемося на відомі постаті пропагандиста бігу підтюпцем Г. Гілмора, хірурга і вченого М. Амосова). Або *будівничим власного здоров'я*, коли залучаються інші різноманітні засоби досягнення здорового стану (приклади – творець системи лікувального голодування П. Брегг, конструктор авіаційних двигунів у роки Великої Вітчизняної війни й автор книжки про систему боротьби зі старістю М.О. Мікулін, цирковий жонглер В. Дікуль, автор правил оздоровлення «Дитинка» П.К. Іванов).

*Будівництво здоров'я – це не перехід до практики самолікування, але відповідна цінностям особи бути здоровою і можливостям життя конкретної людини система її творчої діяльності по формуванню і підтримці оптимального рівня індивідуального здоров'я.* Будівництво здоров'я створює перспективи суттєвого підсилення можливостей медицини за рахунок участі освіченої і діяльної людини, котра разом з медичними працівниками,

переймається бажанням подолати наявні патології і поліпшити свій психофізичний стан. Адже очевидно, головною задачею освіти стає забезпечення не державних потреб, але потреб усього суспільства в цілому і кожного його члена окремо. На зміну виробничо-орієнтованій приходить освіта, що спирається на соціокультурну й особистісну домінанту. У ХХІ столітті визначальне значення має її світоглядна й виховна функція [7, 70].

Становлення особистості, яка самовизначилась до *фізкультурної діяльності* або ж *будівництва власного здоров'я*, яка відмовилась від звичної пасивної позиції *споживача медичних послуг*, важлива теоретична і практична проблема для сучасних систем освіти. Тут доречно згадати тезу німецького філософа Х.-Г. Гадамера, що: «Загальна сутність людської освіти полягає в тому, що людина робить себе у всіх відношеннях духовною істотою. Той, хто віддається подробицям, є неосвіченим» [19, с.54].

Концептуальна робота у вказаних напрямках стала проводитись наприкінці 80-х–на початку 90-х років. По першому напрямку, як своєрідний початок доречно згадати докторську дисертацію одного з авторів [59], по другому - організаційно-діяльнісну гру під керівництвом відомого московського методолога Г.П. Щедровицького «Людина в екстремальних умовах: нові підходи до охорони здоров'я» (м. Сургут, Росія, лютий 1990 р.).

Незаперечно, нині освіта фізкультурно-діяльних молодих людей та потенційних будівничих здоров'я особливо актуальна для України, мільйони жителів якої знаходяться на територіях, які потерпають від радіаційного і техногенного забруднення, являються вимушеними переселенцями внаслідок бойових дій. Жителі Києва чи Дніпропетровська, Запорожжя чи Кривого Рогу, Маріуполя чи Нікополя, десятків інших населених пунктів з отруєним повітрям, водою і ґрунтом не мають шансів досягти високого рівня здоров'я лише за рахунок окремих кроків, що пропагуються (наприклад, за рахунок того, щоб дослухатись до закликів про відмову від шкідливих звичок, регулярного виконання комплексів ранкової гігієнічної гімнастики тощо).

Непрофесійна фізкультурна освіта (або ж фізкультурна освіта людини) – це складова частина різнобічної освіти особистості майбутнього фахівця з вищою освітою, важлива для раціональної організації його індивідуальної життєдіяльності за рахунок набутих компетентностей. Зауважимо, також, що непрофесійна фізкультурна освіта не розглядає як основні для себе проблеми власне спеціальної фізкультурної та спортивної освіти, котру отримують в інститутах фізичної культури чи на факультетах фізичного виховання.

### **2.3. Цінності фізичної культури особи та критерії її оцінки**

Під науковими категоріями розуміють найбільш узагальнені фундаментальні поняття, що мають істотне значення для всіх або багатьох галузей науки [37]. Саме у них сконцентровані і лаконічно виражаються сукупні результати єдності світу, сутнісних властивостей і закономірних відношень його складових. Кожна наука має свій понятійний апарат, який включає як «загальнонаукові» терміни (приміром, розвиток, адаптація, система), «між наукові» – (виховання, особистість, цінність), так і «спеціальні» терміни (фізична культура, фізичне виховання, фізкультурна освіта тощо). Поняття виступають як категорії, в яких закріплюються досягнення в різних галузях науки і практики» [37].

Поняття «цінність» набуло поширення у психології і соціології при вивченні особистості та соціальної поведінки. У цінностях втілена значимість предметів та явищ соціального середовища для особи та суспільства [3, 15].

У першому наближенні зауважимо, найбільш розвинутим поняттям фізичної культури є її визначення як частини загальної культури, сполучення спеціальних духовних і матеріальних цінностей, засобів їх виробництва та використання з метою оздоровлення і розвитку фізичних здібностей [33, 43, 66].

У літературі ми знаходимо диференціацію цінностей на різні групи. Загальноприйнятим є розподіл ціннісних аспектів фізичної культури на

матеріальні і духовні [3, 15], який засновується на традиційному розрізненні культури – матеріальної і духовної. Перша – спрямована на задоволення тілесних потреб людини, а друга – на забезпечення потреб її духу. Матеріальні цінності фізичної культури втілено у фізкультурно-спортивних спорудах (стадіони, басейни, зали), спеціальному обладнанні, інвентарі тощо.

Духовні цінності, на думку авторів, запропоновані історично відібраними та апробованими на практиці фізичними вправами, сконцентрованими у формі гімнастики, спорту, гри та туризму, заснованими на фізичній активності. До духовних цінностей фізичної культури належать також накопичені практикою та наукою спеціальні фізкультурні знання, які відображені у відповідних теоріях фізичної культури та спорту, містяться у різних методичних посібниках, підручниках, монографіях і правилах змагань.

Крім цього, виділяють такі групи цінностей [43]:

- інтелектуальні (знання про методи та засоби розвитку фізичного потенціалу людини);
- рухові (кращі зразки моторної діяльності, які досягаються у процесі фізичного виховання та спортивних тренувань);
- технологічні (комплекси методичних вказівок, практичних рекомендацій, методики оздоровчого та спортивного тренування, форми організації фізичної активності, її ресурсного забезпечення);
- інтенційні (сформованість суспільної думки, престижність фізичної культури у даному суспільстві);
- мобілізаційні (здатність до раціональної організації бюджету часу).

С.І. Архангельський розподіляє цінності на матеріальні й духовні [4] залежно від характеру потреби та засобу її задоволення. Духовні цінності, у свою чергу, поділяються на пізнавальні, наукові, естетичні, художні, моральні.

В.П. Тугарінов диференціює категорію «цінності» як цінності життя та цінності культури. Відмінності між ними полягають у тому, що життя людині дане природою, а культура створюється людьми. Автор не вважає, що життя,

здоров'я, спілкування з собі подібними – це особлива група цінностей, які не зводяться до цінностей культури [68, 69]. З цією думкою вченого можна погодитися, оскільки поняття «культура» перекладається як перетворення, тому покращення, перетворення життя і здоров'я, продовження активного життя засобами фізичного виховання належать до фізичної культури.

В.К. Бальсевич у фізичній культурі виділяє дві групи цінностей – суспільну та особисту [5, 6].

До суспільної групи цінностей належать:

- загальний рівень знань про методи та засоби фізичного розвитку і вдосконалення людини;
- загальний науково-технічний потенціал фізичної культури, який складає її інтелектуальну основу, що включає в себе широкий комплекс спеціалізованих знань про фізичну активність людини, правила, методи та умови їх реалізації при вихованні людини;
- накопичений суспільством досвід фізичного виховання та фізичної підготовки молоді;
- досвід організації фізичної активності;
- суспільна думка, рівень престижності фізичної культури та структура факторів, які визначають її популярність у суспільстві, рівень активності суспільства у сфері фізичної культури (діяльність державних та суспільних організацій, політична діяльність, організаційна, пропагандистська, виховна й освітня, фінансово-економічна та виробнича).

Зміст групи суспільних цінностей, незалежно від використаної термінології, у А.М. Максименка і В.К. Бальсевича переважно співпадає. При цьому слід зазначити, що всі цінності значимі особі не самі по собі та не для всіх людей, але лише через їх залучення у сферу фізкультурної діяльності. Тому важливо розглянути цінності фізичної культури особистості.

Автори В.К. Бальсевич, Л.І. Лубишева, В.І. Столяров [36, 63-65] звертають увагу на валеологічні цінності, виділяючи в них суспільний та

особистісний характер. До валеологічних цінностей фізичної культури відносять накопичені теорією та методикою знання про використання фізичних вправ для ефективного фізичного розвитку людини, формування її тіла, загартування, підвищення працездатності, психоемоційної стабільності.

Л.І. Лубишева вводить поняття «фізкультурне виховання» як інноваційну спрямованість [38-41] у процесі засвоєння цінностей фізичної культури. Автор зазначає, що традиційно в нашій країні процес фізичного виховання зводиться до фізичного розвитку, фізичної підготовки, формування фізичних якостей, рухових умінь та навичок, тобто існує спрямованість на біологічний та руховий аспект розвитку індивіда. «Фізкультурне виховання» натомість має більш широку мету, яка зорієнтована на виховання особистості через культуру засобом засвоєння ціннісного потенціалу фізичної культури.

Характеризуючи основні ознаки фізичної культури особистості, Л.І. Лубишева називає їх засобами та характеристиками окремої людини, тобто фактично йдеться про «особисту фізичну культуру», про те, що засвоїла конкретна людина і що стало її надбанням і власністю. Це такі характеристики, як турбота людини про підтримку у нормі та вдосконалення свого фізичного стану (здоров'я, фігура, фізичні якості та рухові здібності); багатоманітність використаних засобів і вміння їх застосовувати; схвалені та реалізовані на практиці ідеали, норми, зразки поведінки, які пов'язані зі здоровим способом життя; рівень знань про організм, фізичний стан та засоби впливу на нього; ступінь орієнтації щодо турботи про своє здоров'я, готовність надати допомогу іншим людям в їх оздоровленні і фізичному вдосконаленні [38]. У даному контексті більшою мірою підкреслюється, характеризується як інтелектуальний рівень особи, так і вплив на фізичне.

Більш комплексно розглядає фізичну культуру особистості В.К. Бальсевич [5]. Він виділяє три основні складові – знання (фізкультурна освіченість), рухові досягнення та мотивація рухової активності, вказуючи, що саме ці складові і мають визначати увесь зміст фізичного виховання.

Аналізуючи літературу, можна виділити два підходи у тлумаченні поняття «цінність», яке витікає з розмежування цінностей на суспільні та особисті. В одному підході цінність існує об'єктивно, незалежно від особистості, у іншому – цінність існує тоді, коли суб'єкт її пізнає, засвоює, застосовує. Але щоб була усвідомлена цінність пізнати предмет (явище), вони повинні об'єктивно існувати, тому [5, 63, 65] розглядають категорію цінність одночасно як предмет і як ставлення до предмету (явища).

Німецький учений і філософ Рудольф Лотце (XIX ст.) вважав, що цінності існують лише у їх значимості для суб'єкта; цінності існують у функціональних якостях об'єктів, які виражають їх значення для людини. Звідси виникає поняття «ціннісні ставлення». Ставлення до цінностей та понять виникають при взаємодії людини з довкіллям, її оточенням [25]. На думку автора, особистість вбирає успадковані з минулого та сприйняті від оточення традиції, звички, які завжди можуть оцінюватися суспільством як позитивні приклади чи перебувати у сфері забобонів і псевдо цінностей. У результаті, якщо вести мову про конкретну людину, фактичні життєві «цінності» особи значно відрізняються від усталених цінностей суспільства.

У зв'язку з цим виділяється таке поняття як «ціннісні орієнтації», оскільки вони відображають позитивну або негативну значимість для особистості предметів або явищ соціальної дійсності [41].

У філософському словнику дається узагальнене поняття ціннісної орієнтації, яка трактується як вибіркоче ставлення людини до матеріальних і духовних цінностей; система її настанов, переконань, переваг, виражених у поведінці. У філософському словнику ціннісні орієнтації визначаються як важливі елементи внутрішньої структури особистості, закріплені життєвим досвідом індивіда, сукупністю його переживань й такі, що відгороджують значиме, суттєве для певної людини від незначущого [71].

К.К. Платонов тлумачить ціннісні орієнтації особистості як ідеологічні, моральні, естетичні та інші основи оцінок суб'єктом довколишньої дійсності та орієнтацій у ній. Це відносно стійке ставлення людини до сукупності

матеріальних і духовних благ та ідеалів, які розглядаються як предмети, цілі або засоби для задоволення потреби особистості [52, с.159].

На думку автора ціннісна орієнтація особи – це сукупність соціальних установок щодо найбільш важливих для неї предметів і явищ. Визначальними у змісті ціннісних орієнтацій є світоглядні і моральні переконання, принципи поведінки, глибока емоційна прихильність.

Г. Люшен розглядає цінності як загальні орієнтири, домінуючі у соціально-культурній системі, які не завжди усвідомлюються її членами, але начебто непомітно спрямовують їх поведінку. На рівні структури особистості вони частково можуть проявлятися як прихильність. Такими цінностями можуть бути цінність фізичного здоров'я, успіху, досягнення мети тощо [42].

Автор відзначає [4], що орієнтація на цінності є характерною рисою людського життя. Протягом сторіч люди набули здатності виділяти у довколишньому світі предмети та явища, які набувають для них особливого значення, до яких відчувають особливе ставлення: цінують та оберігають їх, прагнуть оволодіти ними, орієнтуються на них у своїх діях та вчинках.

Ведучи мову про визначення цінності через поняття «значимість», необхідно враховувати, що «цінність» – це не будь-яка значимість, але лише та, яка відіграє позитивну роль у розвитку суспільства, вона у кінцевому результаті пов'язана з соціальним прогресом».

У своїх дослідженнях В.В. Дудоров [25] відокремив трикомпонентну структуру ціннісних орієнтацій. Перший рівень – когнітивний, який утворюється при накопиченні та систематизації індивідуальних знань про різноманітні матеріальні та духовні цінності суспільства. Другий – емоційний, характеризується ступенем емоційного переживання особистістю свого ставлення до різноманітних цінностей. Третій рівень – поведінковий, який включає в себе плани дій, конкретних вчинків, що відображають характер соціальної ролі, яку треба виконати людині. Ціннісні орієнтації, таким чином, є головним регулятором соціальної поведінки людини.



Можна зробити узагальнення, що ціннісні орієнтації відображають внутрішню структуру ставлення особи до матеріальних та духовних цінностей, змістовну спрямованість її діяльності та регуляцію поведінки.

#### **2.4. Проблема формування культури фізичної в системі вищої освіти**

У програмно-нормативних документах сфери фізичної культури та спорту, включаючи зміст Навчальної програми з фізичного виховання студентів, що була нами проаналізована, в Україні простежується зміщення цільових настанов: від всебічного гармонійного розвитку особистості до фізичного здоров'я та сприйняття фізичної культури як засобу оздоровлення нації [40]. Аналізуючи сучасні підходи до розвитку фізичного виховання, відзначаємо фактичне переведення на перший план рухової активності, тоді як здоровий спосіб життя радше декларується, адже у навчальній програмі насправді не передбачається заходів із становлення ціннісних орієнтирів і мотивів особистості, формування її духовної культури, духовного здоров'я.

При цьому у багатьох публікаціях вказується на катастрофічне погіршення стану здоров'я населення України, на скорочення тривалості життя в середньому до 60–62 років, на високі темпи вимирання української нації, яка за цим показником перебуває на перших місцях у світі. Серед багатьох причин називають невідповідність рухового режиму фізіологічним нормам та недотримання контрольованих чинників здорового способу життя (загартування, відсутність шкідливих звичок, раціональне харчування тощо). Дані чинники впливають на біологічну сферу людини, погіршуючи її здоров'я, але ж їх регуляція (дотримання або недотримання) здійснюється відповідно до сформованої психологічної (поведінкової) сфери особи [58]. Тому дослідники розглядають людину у сфері фізичної культури як біологічну і особистісно-соціальну систему, тобто біологічне та особистісне, як те, що визначає її індивідуальну активність, а соціальне у тому розумінні, що людина діє в

суспільстві, тож суспільство до певної міри визначає її мотиви, ідеали, цілі, способи їх досягнення і види діяльності» [33].

Проте суспільство із затягнутими на десятиріччя реформами у системі вищої освіти, яке погодилось із зміною соціального статусу фізичної культури, поглибило суперечності між соціальною потребою у вихованні гармонійно розвинених молодих людей та організаційним забезпеченням цього процесу. Реструктуризація системи фізичного виховання у ВНЗ згідно з Європейською кредитно-модульною системою, без урахування його специфіки, призвела до скорочення годин та переведення 60% часу на самостійні заняття. Ці самостійні заняття фізичними вправами, в основній своїй масі, не були здійснені через декілька причин, але головною з них є відсутність мотивації до них, усвідомленого переконання в їхній користі і необхідності, відсутності компетентностей. Наша вища школа виявилася не підготовленою до підтримання відповідальної ролі фізичної культури у формуванні здорової, всебічно і гармонійно розвиненої особистості [22].

У зв'язку з викладеним, доцільно зупинитися на меті освіти в сучасному динамічному суспільстві. На думку Ю.М. Ніколаєва, такою метою є: «...не трансляція досвіду минулих поколінь поколінням майбутнім, але забезпечення людиною майбутнього творіння, що вимагає зміни якості людини» [47, с.12]. У даному контексті йдеться про виховання у молодому фахівцеві творчості, тобто здатності не лише відтворювати вже існуюче, накопичене в культурі але перетворювати створене до нього. Єдино можливим способом розвитку цих здібностей виступає прилучення людини до соціально-культурної творчості, до створення культурних цінностей [8].

Що розуміють під терміном «культура»? Культура (лат. cultura) в перекладі означає «обробка», «перетворення чого-небудь». Щодо фізичної культури, це поняття може бути трансформоване як творча діяльність із засвоєння та створення цінностей у сфері фізичного вдосконалення, а також її соціально значущі результати або діяльність, спрямована на перетворення і формування фізичного та духовного потенціалу самої людини [66]. Отже,

формування здатності до творчої діяльності має починатися передусім із усвідомленого бажання і вміння перетворити себе на особу з максимальним розвитком людських сил: фізичних, емоційних, психічних, інтелектуальних та ін. З цієї точки зору найбільш ефективний потенціал мають інтеграційні, комплексні духовно-фізичні можливості фізичної культури, а також освоєння людиною її функціонально-ціннісних і діяльнісних аспектів [48].

У теорії фізичної культури розрізняють поняття «фізична культура суспільства» і «фізична культура людини» (особиста фізична культура).

Група дослідників [2, 14, 16, 24, 32, 39] вбачають у цих явищах пріоритет духовності, важливість одухотворення фізичного, потребу розгляду фізичного як особистого, як один із способів реального залучення людини до освоєння цінностей фізичної культури і включення фізичної культури у зміст загальної культури людини і суспільства. За наявності чималої кількості трактувань категорії «фізична культура», ми зупинимося на визначенні відомого науковця Т.Ю. Круцевич, а саме: «Фізична культура – частина загальної культури, сукупність спеціальних духовних та матеріальних цінностей, способів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людей і розвитку їх фізичних здібностей» [66, с.10].

У даному визначенні спочатку фігурують сформовані суспільством духовні і матеріальні цінності, які можуть використовуватися людьми для розвитку своїх фізичних здібностей, поліпшення свого здоров'я. Проте таке тлумачення фізичної культури було б неповним, оскільки фігурує лише об'єкт, на який спрямована дія цінностей фізичної культури. Тому далі уточнюється, людина як суб'єкт не лише споживає ці цінності, але й, переломлюючи через свою особистість, може їх засвоїти і, через діяльність, створити нові цінності, значимі особисто для неї: поліпшити своє здоров'я, зміцнити м'язи, вдосконалити фігуру тощо. Проте ці «матеріальні» цінності можуть бути використані з різною метою: на благо суспільства, чи то проти.

Наведемо, також, трактування поняття «фізична культура індивіда», де фізична культура розглядається як процес опанування знань, вмінь та навичок

виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення, і як результат, – рівень психофізичного здоров'я, який людина змогла зберегти або поліпшити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя і руховій активності. У даному разі процес оволодіння знаннями, вміннями та навичками з видів діяльності належить до споживання людиною вже наявних цінностей фізичної культури. Результат – це свідоме відтворення надбаних цінностей, перетворення, поліпшення своєї фізіологічної природи. Проте, на нашу думку, у результативній частині не акцентовано на духовних цінностях, які є ознакою гармонійності розвитку людини і культури духовної, оскільки, наприклад, маючи гарне фізичне здоров'я і фізичну підготовленість, особа може їх використовувати для вчинення протиправних дій проти суспільства.

Наступне. Для того, аби визначати індивідуальний рівень фізичної культури людини, необхідно виявити її ознаки. Вчені докладають зусиль до побудови моделі фізичної культури людини [54, 62, 74]. На підставі культурологічної концепції формування фізичної культури особистості Л.І. Лубишевої [38, 39] і концепції особистісно орієнтованої освіти Е.В. Бондаревської [8], В.С. Якимович [74, 75] схематично виділив такі характерні і важливі риси «людини фізичної культури»: це людина вільна, здатна на самовизначення у світі культури (не лише фізичної); гуманна особистість; духовна особистість; творча й адаптивна особистість.

Педагогічні аспекти «людини вільної» полягають у вихованні у студентів самосвідомості, відчуття власної гідності, самоповаги, самостійності, самодисципліни, незалежності думок, що поєднується з повагою до думки інших, здатності до орієнтування у світі духовних і матеріальних цінностей фізичної культури, вміння приймати рішення і нести відповідальність за свої вчинки, здійснювати вільний вибір і реалізацію про соціальної програми власного фізичного розвитку, втіленої у спеціальних знаннях і переконаннях, навичках і звичках, якостях і потребах [75].

Дане трактування «людини вільної» вельми розгорнуте і включає в себе і вибір способу здобування знань, і свободу вчинків, і думок. Автор сам помічає, що, створюючи простір для вільного саморозвитку особистості, необхідно навчити її користуватися свободою як благом, а це найважче з педагогічних завдань. В.В. Зеньковський [28] вказує, що деяких людей свобода більше бентежить, ніж допомагає, більш обтяжує, ніж окриляє, якщо людина не вміє нею скористатися, – це достатньо актуально і у наш час.

«Гуманна особистість», на думку В.С. Якимовича, є вершиною моральності. Він виділяє такі якості як милосердя, доброту, здатність до співпереживання, альтруїзму, готовності надавати допомогу тим, хто її потребує, розуміння цінності і неповторності кожної людини, недоторканності її життя, прагнення до миру, добросусідства, вміння виявляти терпимість і доброзичливість.

Виділені якості особистості, хоча й носять загальний характер, проте можуть бути результатом реалізації принципу гуманістичної спрямованості фізичної культури. Утім ми не знаходимо такого принципу в джерелах з теорії фізичної культури з 1970 по 2000 рр., як трактування принципу всебічного гармонійного розвитку особистості. Автори все ж вказують: «Цей принцип відображає гуманістичну спрямованість розвитку використання фізичної культури у нашому суспільстві на всебічно гармонійний розвиток радянської людини» [18, с.17]. Однак ця гуманістична ідея нівелювалась метою фізичної культури в СРСР, яка врешті-решт була сформована таким чином: «Метою фізичної культури в СРСР, як частини культури суспільства, є задоволення суспільної потреби в людях зі всебічно розвиненими фізичними здібностями, активних будівниках комуністичного суспільства» [18, с.16]. У цій меті фізичної культури не йдеться про виховання духовної і фізично розвиненої та фізкультурно-діяльної особистості для її повноцінного людського життя, але про державну машину, якій потрібні фізично розвинені люди для вирішення завдань, визначених не особою, а державою для неї.

Принцип гуманістичної орієнтації ми знаходимо у теоретиків фізичного виховання лише в останні роки. У підручнику з теорії і методики фізичного виховання [66, с.96] він є першим у переліку загальних принципів системи фізичного виховання і відповідає ідеї досягнення мети фізичного виховання, яка полягає «...у задоволенні потреб окремих людей і суспільства в цілому, у формуванні всебічно духовно і фізично розвиненої людини, сприяючи підвищенню її життєдіяльності» [66, с.42]. Реалізація принципу гуманістичної орієнтації здійснюється через наступне завдання фізичного виховання: «Формування світогляду, етичне виховання: пошани до людини, пошани до своєї Батьківщини, своєї професії, самої себе» [66, с.43].

«Духовна особистість», згідно трактування автора [75], має проявляти духовні потреби у пізнанні фізичної культури як феномена; самопізнанні психофізичних можливостей і здібностей, рефлексії; розумінні краси людського тіла і рухових дій; вмінні спілкуватися з рідними, друзями і природою; творчості, розумінні внутрішнього світу; сенсу життя і щастя.

«Творча особистість» характеризується як особистість варіативне мисляча, така, що не задовольняється досягнутим результатом, з розвиненим відчуттям пошуку незвіданого, прагненням до створення нового.

Критеріями виховання творчої особистості у фізичній культурі вважаються розвинені психофізичні здібності, сформовані потреби у фізкультурній діяльності, через яку людина сама перетворює себе; чималий і потрібний обсяг засвоєних знань, рухових вмінь та навичок; поєднання аналітичного та інтуїтивного мислення, здібностей і прагнення до творчості.

«Адаптивність» передбачає пристосованість людини до змінних умов соціально-економічного, культурного та економічного простору. Адаптація до цих достатньо динамічних умов вимагає актуалізації потреби у комплексному зміцненні свого фізичного, духовного і психічного здоров'я, у веденні здорового способу життя.

Дана модель фізичної культури людини складається більшою мірою з психосоціальних характеристик, які властиві різним соціотипам і не можуть

укладатися в єдиний трафарет, проте це дає можливість вийти на критерії оцінки цих особистих характеристик людини через виявлення її потреб, мотивів діяльності, рівня домагань, особливостей спрямованості особистості, що у результаті формують її цінності фізичної культури.

Для виховання і формування цінностей особистої фізичної культури студента необхідні відповідні умови організації фізичного виховання і визнання його значимого статусу та іміджу у суспільстві. Проте науковці відзначають вкрай низький рейтинг цінностей фізичної культури у сучасному суспільстві на значній частині пострадянського простору [48, 64], другорядність цього явища. Звідси недостатня увага та рівень ефективності НФО у школах і ВНЗ, що проявляється не лише у фізкультурній безграмотності, відсутності потреб у заняттях фізичними вправами та освоєння цінностей фізичної культури, але й у низькому рівні фізичного здоров'я [53], фізичного розвитку і фізичної підготовленості [наприклад, 33].

Як причину низької особистої фізичної культури у суспільстві в цілому, і студентів зокрема, є недоліки, властиві не трансформованій системі фізичного виховання: ідеологізація та одержавлення, дегуманізація. Однією з головних причин, яка є наслідком вищезгаданих недоліків, науковці [11, 47] визнають суто прикладний характер програм з фізичного виховання у системі освіти, спрямованого на розвиток фізичних якостей, формування рухових вмінь і навичок, тобто усього того, що переважно впливає на тілесну сферу людини. Практично не враховується потенціал фізичного виховання у формуванні духовно-ціннісної сторони культури людини, розвитку етичного, інтелектуального, психічного, естетичного, комунікативного потенціалу, що складає соціокультурний компонент особи [16, 38, 44]. Такий утилітарний підхід з орієнтацією на рухову, біологічну сферу людини призвів майже до зникнення в українській спеціальній науковій літературі терміну «фізична культура», замінивши на «фізичне виховання», а потім і на поняття «фітнес».

Згідно з думкою авторів [6, 14, 47], необхідні кардинальні зміни щодо розуміння сутності фізичної культури на базі ширшого філософсько-

культурологічного підходу, що дає можливість спрямувати систему непрофесійної фізкультурної освіти на формування і відтворення людини в цілісній єдності її тілесного і духовного начал.

Критеріями оцінки ефективності педагогічної діяльності у сфері НФО, за Ю.М. Ніколаєвим [47, 48], мають бути не лише рівень набутих нових фізкультурних знань, формування рухових вмінь і навичок, розвиток фізичних здібностей, але й позитивне мотиваційно-потребове ставлення до фізичної культури, що може проявлятися у звертанні до саморозвитку, самовираження, самооцінки, самоконтролю, самопізнання, самовиховання, самореалізації, самовизначення, самоосвіти, самовдосконалення, тобто до самореалізації й удосконалення особою своїх духовних і фізичних початків, що і є важливим феноменом впливу культури як такої.

Ураховуючи викладені вище думки теоретиків, охарактеризуємо фізичну культуру людини таким чином: фізична культура людини (особиста фізична культура) - це процес опанування духовними і матеріальними цінностями фізичної культури суспільства (знань, вмінь, навичок виховної, освітньої, оздоровчої, рекреаційної діяльності) для подальшого використання у процесі самовдосконалення і досягнення рівня фізичного і духовного здоров'я, яке людина змогла поліпшити, вдосконалити для забезпечення повноцінної власної біологічної, соціальної і духовної життєдіяльності [61].

Отже, визначено коло проблем у фізичному вихованні студентів у процесі навчання у ВНЗ, котрі пов'язані, з одного боку, з технічним прогресом і розвитком сфери праці, які висувають високі вимоги до інтелектуального, фізичного, духовного і професійного потенціалу особистості, що свідчить про надзвичайну важливість у XXI столітті фізичної культури. З іншого боку, відзначається низький рівень функціонування фізичної культури у сучасному суспільстві, що не дає молодій людині можливості збільшити запас її міцності, включаючи духовне і фізичне здоров'я, функціональну підготовленість, психічну стійкість і емоційне задоволення своїм станом, аби протистояти



несприятливим умовам середовища і труднощам, пов'язаним з кризою в нашому суспільстві.

## **2.5. Витоки навчальної дисципліни «Фізичне виховання», вимоги до концепції її розвитку в сучасній Україні**

Реформа окремої навчальної дисципліни, яка обумовлюється черговим етапом історичного розвитку суспільства, і «Фізичне виховання» не є винятком, це вкрай складна й тривала педагогічна інновація. За нашими розрахунками її етапи, від реального початку (підготовки нормативного і організаційно-методичного забезпечення та підготовки фахівців потрібної кваліфікації) до отримання соціально-значущих результатів у засвоєнні студентською молоддю відповідних надбань культури, розтягнуться приблизно на 10-15 років. І зараз освітянам - фахівцям з фізичної культури можна лише жалкувати про час, марно згаяний після того як незалежна Україна стала на шлях демократичних реформ, розпочала пошук можливостей максимально розкрити, розвинути та реалізувати особистісний духовний, інтелектуальний й психофізичний потенціал людини у справі досягнення і підтримання оптимуму психофізичного розвитку та здоров'я.

Аби реформа навчальної дисципліни відбулась, необхідно виконати ряд попередніх умов. Перед за все повинна бути затверджена державна концепція подальшого розвитку фізичного виховання у вищій школі, проекти заходів щодо розробки актуальних науково-прикладних досліджень, пакет необхідних організаційно-методичних матеріалів. Треба визначити зміст та форми освіти нових генерацій викладачів фізичної культури й підвищення кваліфікації фахівців, що вже працюють, визначити методикау нової системи оцінки успішності з цієї навчальної дисципліни. Оскільки ми знаходимося лише на підступах до цієї справжньої реформи, зосередимось перед за все на вимогах

до вихідного документу, а саме на концепції розвитку навчальної дисципліни та відповідному педагогічному проекті її впровадження.

*Державна концепція* – це вкрай важливий документ, який повинен відповідати ряду принципових вимог. Не можна не помітити, що ряд з таких вимог були враховані авторами при написанні нині існуючої, але майже «не працюючої», Концепції фізичного виховання учнівської і студентської молоді. Це, перш за все, використання у якості контексту завдань гуманізації та гуманітаризації фізичного виховання, як загальних векторів розвитку освіти у державі, а також досить струнка архітектоніка вказаного документу.

Але саме по собі *поняття концепції* передбачає прописування у теоретико-методологічному обґрунтуванні цього документу очевидних, зрозумілих та надихаючих фахівців і громадськість ідей розвитку навчальної дисципліни на найближчі десятиліття. За рахунок цього, поряд із підтримкою з боку суспільства, визначаються вектори наступних актуальних наукових досліджень, запит на навчальні програми для різних типів закладів вищої освіти, нові вимоги до змісту освіти фахівців фізичної культури і т. ін.

Відсутність такої базової, переконливої теоретико-методологічної передумови визначених трансформацій у значній мірі визначає ту скромну роль, яку відіграла наявна концепція фізичного виховання студентів. Без неї документ, що претендує на роль концепції, по-перше, завжди сприймається як особиста точка зору його авторів. По-друге, і це головне, він не виконує для фахівців мобілізуючу функцію систему утворюючого фактору у програмі довгострокових заходів по підготовці та проведенню назрілої реформи.

Принагідно розведемо, як не рівнозначні у якості можливих орієнтирів для створення концепції, доробок *педагогів-новаторів* і наслідки культурної роботи *вчених-теоретиків*, котрі використовуються у якості основи для реформування педагогічної практики. У першому випадку ми маємо справу з прикладом успішної самореалізації окремого викладача, успіх якого часто обумовлюється скоріше високою особистісною віддачею та власним талантом, аніж розробкою та впровадженням перспективних і придатних для подальшого

поширення нових форм, методів і засобів педагогічного впливу. Намаганням вирішити нагальні питання створення «тут і зараз» сприятливих матеріальних та організаційних умов для реалізації своїх задумів на противагу увазі теоретика до розробки перспективних ходів по створенню дієвих педагогічних технологій, які могли б застосовувати також інші колеги.

З викладеного виходить, що у першому випадку у якості орієнтиру пропонується лише особистий досвід даного педагога і ніщо інше, тоді як в другому це будуть принципово нові положення і рекомендації, що мусять обґрунтовуватись на результатах попередньо проведеного та покладеного на теоретичний фундамент розумового і потім, бажано, натурального педагогічного експерименту. Тому слідування позитивній практичній діяльності педагога-новатора, яка не має теоретичного обґрунтування, не дасть і не може дати справжнього ефекту скільки-небудь значного поширення (мультиплікації) будь-яких дієвих пропозицій, як фактору розвитку педагогічної практики, на що нерідко покладається надія окремими організаторами народної освіти.

Підкреслимо, що стрижневі ідеї подальшого розвитку навчальної дисципліни не носять довільного характеру і не визначаються особистісними чи професійними перевагами авторів концепції. У деякому розумінні вектори розвитку навчальної дисципліни детерміновані історичними тенденціями та загальнолюдськими цінностями, адекватним розумінням розробниками концепції ролі освіти у сучасному суспільстві, урахуванням особливостей національного менталітету та існуючих традицій у вихованні молоді.

Інакше кажучи, будь-який автор так, як це було показано, вистроєної концепції, якщо він спирається на вказані вимоги, прийде до одних і тих же основних ідей та висновків. Наукове дослідження відзначається від дій самого успішного новатора, а концепція повинна бути результатом теоретичного дослідження і педагогічного проектування, що будь-який вчений, виконавши необхідні процедури, прийде по суті до одних і тих же результатів. Спробуємо пройти шлях до виявлення основних, детермінованих логікою історичного поступу сучасного суспільства концептуальних трас подальшого розвитку

вузівського предмету «Фізичне виховання» в Україні з урахуванням завдання посилення його впливу на формування особистості студента, як фізкультурно-діяльної особи та будівничого власного здоров'я.

Ми зауважували, що сучасна, так би мовити «багато функціональна» навчальна дисципліна не може містити у своїй назві вказівки лише на який-небудь один з педагогічних процесів: виховання, навчання, підготовку, розвиток тощо. Як зазначалось, з огляду на вказане, дана дисципліна на початку ХХІ століття може називатись лише «Фізична культура». Тим самим намічаються шляхи інтеграції цієї області культури з іншими, перед за все, креативною валеологією, що опікується темою формування здорової особи.

Визначимось, також, з нашим розумінням особливостей витоків цієї навчальної дисципліни, осмислення яких сягає ХІХ століття, як рефлексія робіт І. Г. Песталоцці та філантропістів. Бо саме ці витoki й визначили, що фізичне виховання в нашій країні стало саме таким навчальним предметом, яким воно є й до сьогодні. Л. Кун у своїй «Загальній історії фізичної культури і спорту» так описує соціальні передумови введення фізичного виховання у більшості європейських шкіл наприкінці ХІХ століття.

*Перша передумова.* Мануфактура, а потім початкові форми укрупненої машинної промисловості почали розділяти трудовий процес на окремі операції, однорідні рухи. З'ясування цих основних рухів стимулювало наукові дослідження фізіологічних і біомеханічних процесів, пов'язаних з руховими функціями людини.

*Друга.* Відбувалась докорінна перебудова військової техніки і тактики. «Особиста ініціатива воїнів була відсунута на задній план зімкнутим строем і залповим вогнем частин, вимуштруваних для спільних дій і механічного виконання команд... У той же час увага політичних керівників поступово зверталась до школи і громадських об'єднань, котрі видавались підходящими для того, щоб стройові, за командами, вільні вправи і вправи на снарядах давали молоді своєрідну попередню військову підготовку» [36, с.169].

*Третя.* Важливу роль відігравали національні прагнення до єдності і незалежності. Не випадково, система гімнастичних вправ знайшла підходящий ґрунт головним чином у тих європейських народів – німців, італійців, чехів, поляків, хорватів, словенців і болгар, – де буржуазний рух за національне визволення і єдність знаходився у стадії інтенсивного розвитку.

Нарешті, *четверта.* Було визнано, що фізичні вправи зможуть проявити своє значення з точки зору охорони здоров'я, виховання і естетики лише за наявності організаційно-оформленої структури, перед за все шляхом включення відповідної дисципліни до числа шкільних навчальних предметів.

Усі названі вихідні, що так чи інакше обумовлювали устрій шкільного фізичного виховання і в Російській Імперії, пояснюють тодішню неувагу керівників народної освіти до гуманістичних підходів у фізичному вихованні П.Ф. Лесгафта, який акцентував потребу на такому напрямку, як фізична освіта дитини. Хоча, якщо бути об'єктивним, можливості його системи на той час треба кваліфікувати лише як своєчасну претензію до актуалізації у фізичному вихованні дидактичного принципу свідомості. До того ж, слабка розвиненість науки, а мова може йти про стан педагогіки і психології, не дозволяла знайти дієві педагогічні прийоми для реалізації ідей фізичної освіти на практиці. Саме про це, фактично, написав В.В. Горіневський, описуючи невдачі з розучуванням дитиною перевороту через голову за методикою Лесгафта не за показом, а лише за розповіддю вчителя [21, с.102].

За повною аналогією, хоча й з дещо іншим обґрунтуванням, формувались підвалини фізичного виховання в СРСР. Достатньо послатись на наступну декларацію руху пролеткульту: «Мета пролетарської фізичної культури: досягнути максимуму життєвості й виробництва людської машини, іншими словами, досягнути здоров'я, працездатності і витривалості (сили опору), мускульної сили, прудкості і психофізичних якостей – активності, енергії, відваги, холонокровності, настирливості, рішучості, підприємливості, винахідливості» [27, с.16]. Так задана орієнтація на ціль, як на систему утворюючий фактор, логічне привела її авторів (при становленні радянської

системи фізичного виховання) до використання у якості базових основ навчального предмету підходів французьких методистів Г. Демені та Г. Ебера, котрі щиро обстоювали пріоритет вдосконалення саме утилітарних навичок і зосереджувались на прикладній військовій підготовці молоді.

Один з засновників фізичного виховання в СРСР Є.О. Піонтрковський у своїй книжці «Ебер та його природний метод фізичного виховання» [51] фактично пропонує використовувати такі відібрані французом Ебером випробування: біг на 100, 500 і 1500 метрів, лазіння по канату без допомоги ніг, стрибок у висоту з місця та з розбігу, стрибок у довжину з місця та з розбігу, піднімання ваги у 40 кілограмів, штовхання ядра, плавання та пірнання. Частина цих випробувань не лише була включена в СРСР до шкільних і вузівських навчальних програм та до комплексу ГПО, але використовуються для оцінки фізичного стану учнів різного віку до сьогодні.

На цей же час приходиться визначення підходів та прописування відповідної методики фізичного виховання в СРСР, жорстко орієнтованої на розвиток наперед заданих фізичних якостей, що підпорядковується логіці ППФП. У якості аргументу, пошлемось на урок з фізичного виховання, запропонований відомим радянським теоретиком Г.О. Дюперроном [26]. За його баченням, урок мав будуватись за такою доволі примітивною логікою:

«1. Йду на базар (марширування).

2. Привезли товар до лавки; приймання його з возу на руки, розкладання на полиці й під прилавок (вправи для рук, для тулуба, для ніг).

3. Привезли капусту – перекладання її до льоху (метання), привезли ящики з яблуками (спільне перенесення, піднімання).

4. Трапилась пожежа: їдуть пожежні; весь люд біжить дивитись (біг)

5. Всі допомагають качати воду (коригуючи вправи для м'язів спини і черевного пресу).

6. Пожежні налили багато води; аби дістатись до дому, вимушені перестрибувати через калюжі (стрибки).

7. Йдемо додому (марширування); втомились від усього (потягування з диханням)»).

Намічені Г.О. Дюперроном підходи пізніше були підтримані, уточнені і розвинені через практику професійно-прикладної фізичної підготовки у професійно-технічних училищах, технікумах і вищих навчальних закладах при підготовці, як це відбувалось у той час, спеціалістів «вузького» профілю. Наприклад, вона цілком згодилась для майбутніх льотчиків в інститутах системи цивільної авіації. І навпаки, кількість спеціальностей, де конкретні (специфічні) психофізичні якості фахівця не мають помітного впливу на результати його діяльності, на початку ХХІ століття невпинно зростає.

На початку ХХІ століття політична та економічна ситуація у частини держав, які утворились на території колишнього СРСР, у тому числі й України, докорінно змінилась. І тепер ми маємо свідомо повернутись до надбань людства, а саме до праць відомих філософів та педагогів аби визначити шляхи подальшого розвитку освіти в Україні, як європейській державі. Саме внаслідок цього, у якості визначеної національною Доктриною розвитку освіти, загальної мети зусиль усіх педагогів, на перший план має виходити формування свідомої та діяльної особистості учня і студента.

Продовжуючи цю тезу, вкажемо, перш за все освітяни повинні переосмислити через зміст всіх навчальних предметів, у тому числі і «Фізичне виховання», рамковий філософський принцип *epimelia* (грецьк - турбота про себе) який, починаючи з древньої античності, розглядається як основа поведінки у будь-якій формі життя людини, котра прагне не підкорятися омані спрощених вимог до духовної раціональності особи [72].

Ми зазначали, що *epimelia* вимагає досягнення вміння людини переключати погляд із зовнішнього світу, з об'єктів природи і техніки на саму себе. *Epimelia* означає певний спосіб дій, які суб'єкт здійснює по відношенню до самого себе, коли людина змінює, очищає і перетворює сама себе. Маючи на увазі особливість освіти, відомий освітянин М. Кареев ще у 1901 році у своїй праці «Ідеали загальної освіти» писав: «Ставлять питання не про те, що школа

повинна зробити для людини, а про те, що вона з нею зробити повинна задля досягнення тих або інших, поза нею існуючих цілей – національних, державних, суспільних і т. ін.». І важливе: «Освіта повинна мати на увазі перед за все саму людину, а вже потім суспільство» [30, с.84].

Розуміння минулості утилітарного за своєю сутністю радянського фізичного виховання з'явилося на межі 1980-х – 90-х років минулого століття і було пред'явлене у публікаціях перед за все Д. Ареф'єва, В. Приходька, В. Столярова та деяких інших авторів. З'явилися нові педагогічні поняття «непрофесійна (в Росії - неспеціальна) фізкультурна освіта» й «фізкультурна діяльність людини» [59], пізніше були сформовані поняття «будівництво здоров'я» і «будівничий власного здоров'я» створена педагогічна технологія непрофесійної фізкультурної освіти фізкультурно-діяльної особи та будівничого власного здоров'я [58]. Вони окреслили підходи до становлення через систему непрофесійної фізкультурної освіти креативної та діяльної особистості, яка свідомо й послідовно формує здоровий спосіб свого життя.

За рахунок освоєння і використання на практиці вказаних понять, по реформоване вузівське «Фізичне виховання» отримує механізми реального впливу на поширення серед молоді цінностей здоров'я, становлення у юнаків та дівчат індивідуально-значущих мотивів бути здоровими і працездатними, формування у них актуальних і необхідних для цього валеологічних знань, вмінь та навичок. Таким чином, на рівні теоретичних розробок вже фактично вирішена проблема за діяння через «Фізичне виховання» актуальних для кожної людини базових компетентностей з фізичного виховання.

Отож, представлене дозволяє задати досить конкретні концептуальні вимоги до змісту, форм та методів викладання сучасної дисципліни «Фізичне виховання». Серед цих загальних орієнтирів, окрім традиційної направленості на досягнення оптимального фізичного розвитку кожної молодої людини, що зберігаються у повній мірі й нині, можна насамперед назвати наступні:



- «Фізичне виховання» як наскрізний предмет, від дитячого садка до вищої школи, повинне забезпечувати формування фізкультурно-діяльної особи та особи будівничого власного здоров'я;

- цю особливим чином освічену людину повинні відрізняти актуалізовані цінності досягнення та підтримання оптимального фізичного розвитку й здорового стану, наявність і усвідомлення індивідуально значущих мотивів опанування засобами після робочого відновлення та досягнення високого рівня працездатності на будь-якому робочому місці;

- така особа повинна мати відповідну суму засвоєних понять і знань, вмій та навичок управління своєю психофізичною сферою, включаючи, за потреби, можливу корекцію стану основних функцій організму, у залежності від періодичної зміни зовнішніх умов життя, що може відбуватись.

Аби забезпечити бажану трансформацію нинішнього «Фізичного виховання», потрібно розробити відповідний педагогічний проект. Власне, проектуванням прийнято називати процедуру розробки моделі бажаного об'єкту, а не створення й впровадження його самого [59, с.150]. Тож, проектування представляє собою діяльність по створенню моделей таких додаткових елементів педагогічних систем, застосування яких до структури, умовно кажучи, «не оптимальних» об'єктів переведе їх із стану не оптимального (не ідеального), у бажаний оптимальний (або ж, ідеальний).

У наших педагогічних дослідженнях ми використовували загальну схему *проектування*, напрацьовану у сучасній методології, яка застосовується незалежно від природи об'єкта, що проектується:

$$\Delta_{np} : [m\Psi' ; ml(\Psi)] \rightarrow mO;$$

$$\Delta_{vp} : (\Psi' / O) \rightarrow \Psi , \text{ де}$$

$\Delta_{np}$  - процедура проектування;

$\Delta_{vp}$  - процедура впровадження;

$m\Psi'$  - модель практично неідеального об'єкту  $\Psi'$  відносно ідеалу  $l(\Psi)$  ;

- $ml(\Psi)$  - модельне формулювання ідеалу;
- $O$  - об'єкт, що проектується;
- $mO$  - модель об'єкту, що проектується, або ж *проект*;
- $\Psi$  - практично ідеальний об'єкт.

При цьому, під  $m\Psi'$  ми маємо на увазі знання і уявлення про існуюче фізичне виховання студентів, яке поки що не має підсистеми непрофесійної фізкультурної освіти;  $ml(\Psi)$  - модельні уявлення про предмет «Фізичне виховання» з підсистемою непрофесійної фізкультурної освіти;  $O$  - підсистема непрофесійної фізкультурної освіти, яка нами спроектована;  $mO$  - модель системи непрофесійної фізкультурної освіти, що спроектована, яку ми й розглядаємо у якості бажаного педагогічного проекту.;  $\Psi$  - вузівське «Фізичне виховання» з підсистемою непрофесійної фізкультурної освіти.

Важливим тут є спосіб, через який забезпечується трансформація не ідеального об'єкту в ідеальний:  $\Psi' \rightarrow \Psi$ . Таке перетворення являється продуктом системного доповнення практично не ідеального об'єкту якимось новим об'єктом  $O$ . Або ж ситуація, коли об'єкт  $O$  впроваджується в структуру  $\Psi'$  і за рахунок цього перетворює її в  $\Psi$ .

Ми виходимо з того, що педагогічне проектування вирішує свої практичні задачі, доповнюючи не ідеальну ситуацію  $\Psi'$  якимось новим об'єктом  $O$ , раніше у цій системі відсутнім. Принциповим являється те, що його не можна знайти чи побачити у  $\Psi'$ , його було потрібно створити вперше. Діяльність по створенню  $mO$  ґрунтується на припущенні про існування або ж необхідність існування об'єкту  $O$ . І це припущення повинно бути прийняте, як робоче, у ході здійснення  $\Delta np$ . Конкретність у розумінні  $O$  досягається за допомогою аналізу  $m\Psi'$  та  $ml(\Psi)$ , у процесі якого й розкриваються конструктивні ознаки об'єкту  $O$ , який передбачається спроектувати і у подальшому створити.

Натомість зазвичай використовується інша логіка визначення і вдосконалення змісту занять з фізичного виховання дітей та молоді. У якості точки відліку при підборі засобів педагогічного впливу приймаються зафіксовані у наукових дослідженнях філогенетичні вікові особливості тілесності і психіки молоді. А фахівці, яким доручалось розробити відповідну навчальну програму з фізичного виховання, пов'язували зміст цих занять з особливостями подальшого філогенетичного формування психофізичної сфери у різні періоди дитинства (філогенез – від. грецьк. *phylon* – рід, плем'я та ...генез, процес історичного розвитку живих організмів як у цілому, так і окремих груп: видів, родів, класів). Так, наприклад, було визначено, що спочатку перевагу треба надати розвитку гнучкості і координації рухів, а вже потім швидкості, спритності і сили, на сам кінець витривалості.

Зараз, безперечно, ця схема, що раніше була направлена виключно на розвиток тілесності, повинна бути *доповнена логікою формування свідомості фізкультурно-діяльної особи та бажаних рис особистості будівничого власного здоров'я*. Мова йде про фактичне поєднання у навчальному процесі звичних завдань досягнення оптимального фізичного розвитку молодої людини із становленням її духовної й інтелектуальної сфери, які відзначають майбутнього діяча фізичної культури і будівничого власного здоров'я.

## **2.6. Зміст і організаційно-методичні особливості непрофесійної фізкультурної освіти бакалаврів**

Питання про *зміст освіти* завжди є головним, як для теорії, так і для практики педагогіки. Повною мірою це стосується також непрофесійної фізкультурної освіти (НФО), запропонованого нами підходу до формування компетентностей з фізичного виховання. Щоб розкрити питання про зміст НФО, треба виходити з розуміння особливого місця систем освіти в структурі суспільства і держави. Адже сфера освіти немовби «надбудована» над всіма іншими сферами і суттєво визначає їхній стан. Головна функція освіти полягає

в запуску у різних сферах суспільного життя процесів розвитку, за рахунок направлення до цих сфер людей, здатних забезпечити такий розвиток. Тому, без перебільшення можна говорити – *стан освіти та якість «продукту» функціонування системи освіти суттєво впливають на характеристики цивільного суспільства, устрій і функціонування всіх інститутів держави.*

Призначення сучасної вищої школи саме в тому і полягає, щоб за рахунок забезпечення дійсних процесів освіти у її історичному розумінні, тобто, освіти не зведеної до вузько-прагматичної підготовки фахівців, як раз і забезпечити породження різноманітних значимих діяльностей у випускників вузів. Потім, на місцях своєї роботи, знаходячись безпосередньо у різних сферах суспільства, вони повинні мати духовну силу взяти на себе відповідальність за удосконалення і розвиток як своєї професійної діяльності, так і соціуму в цілому. Саме вони, створивши сім'ю, зможуть поширювати нові форми виховання та організації дозвілля (у нашому контексті, подавати важливий приклад фізкультурної діяльності і будівництва власного здоров'я), створювати середовище, сприятливе для такого виховання дітей і молоді, у якому б закладався фундамент здорового способу їхнього життя.

Проблема змісту освіти з тієї або іншої дисципліни не може бути вирішена раз і назавжди, існувати надалі в закінченому виді (ми це показали, звертаючись до теми освіти магістрів з фізичного виховання). Саме тому не можна не погодитися з твердженням американських фахівців, які вважають, що мета освіти – допомогти кожному стати умілим незалежним дослідником, здатним до навчання протягом усього життя. Звідси, зміст вищої освіти повинен припускати наявність, поряд з трансляцією важливого для опанування майбутньою професією спеціального знання, також інших засобів формування особистості, здатної продукувати і використовувати такі форми теоретичного мислення, які були б адекватні особливостям епохи, вимогам організації важливих практик життєдіяльності людей, що розвиваються. У тому числі передбачати формування студентів-бакалаврів як фізкультурно-діяльних особистостей і будівничих власного здоров'я.

При цьому, мислення студента, хоча й має подібність, не тотожне мисленню вчених, теоретиків моралі, права і релігії. Оптимально, і це задача педагога, який готується до викладу того чи іншого закону (правила або методичного прийому), щоб у ході навчальної діяльності студенти немов би відтворювали реальний процес його виникнення. Тому, забезпечуючи краще засвоєння, навчання потрібно будувати так, щоб воно у стислій, скороченій формі відтворювало процес породження і розвитку відповідного знання.

Дещо змінюючи тезу Л.І. Лубишевої [27], скажемо, першою і вкрай важливою умовою виникнення потрібної педагогічної системи є наявність педагога, освіченого у питаннях самостійного використання засобів фізичної культури і оздоровлення. Отже, він сам необхідно має бути фізкультурно-діяльною людиною або будівничим власного здоров'я, мати і пред'являти учням через свої вчинки, через своє життя відповідні цінності здоров'я: не лише *приймати формальну участь у фізкультурній освіті інших, але бути успішними, можуть лише викладачі, які, окрім системи понять і знань, мають власний від рефлексований досвід фізкультурної діяльності*. Тільки вони, у взаємодії зі своїми учнями можуть з повним правом пропонувати їм: «Робіть, як я!», а не обмежуватися наказами на кшталт «Роби, як я говорю!».

Відповідно до культурно-історичної теорії Л.С. Виготського, вихідним суб'єктом психічного розвитку є не окрема людина, але група. Точніше, малі групи, у яких живе людини. У соціально-культурній діяльності груп (з двох і більше осіб) і під їхнім впливом формується соціальний суб'єкт, який лише на визначеній стадії становлення здобуває автономні джерела подальшої зміни власної свідомості відповідно до мінливої реальності і переходить у ранг суб'єкта розвитку. При цьому, як само достатню одиницю, «молекулу» процесу педагогічного спілкування ми розглядаємо пару «вчитель – учень».

Однак не будь-яка взаємодія може бути основою для розумового розвитку. Розвиваючою є тільки така, у якій відбувається *зіткнення різних точок зору* на спосіб вирішення задач або проблем. Штучно організований у педагогічному процесі соціально-когнітивний конфлікт вимагає порівняння і

координації поки незбіжних точок зору, спільного пошуку шляхів вирішення навчальних проблем. Подолання цього конфлікту саме й сприяє розвитку мислення, як головної мети, досягнення якої повинно забезпечуватися за рахунок реалізації відповідного змісту освітнього процесу у вищій школі.

Підкреслимо, якщо робота учнів у малих групах з 2–8 чоловік є своєрідним інкубатором навчальної дискусії, у якій *розвивається мислення*, то супротивна такій практиці робота педагога у формі монологу веде до втрати розвиваючого феномену, характерного для взаємодії у групі. Це підтверджується прикладом становлення здібностей до рефлексії, без якої неможливі індивідуальні форми теоретичної роботи людини. Відомо, що рефлексивний контроль над своїми діями також більш успішно формується при спільному вирішенні задач. Це забезпечується за рахунок періодичної рефлексії особою способів своїх дій. Зауважимо, лише через форми організації навчального процесу, характерні групі, відбувається перехід «об'єкта» (особи яку навчають), у позицію «суб'єкта»: саме для навчальної діяльності і характерне самостійне її планування та здійснення особою.

У широкому сенсі, *вміння вчити себе означає наявність у людини сформованих креативних здібностей аби переборювати власну (теперішню) обмеженість не тільки в області конкретних знань та вмінь, але й у будь-якій актуальній області діяльності та людських відносин*. У тому числі у «відносинах із собою», можливо, ще людиною недотепною і ледачою, неуважною і безграмотною, але здатною зробити себе іншою. Вміння учити себе це, по суті, наявність здібностей і звички застосовувати техніки рефлексії, тому що в основі дій по зміні самого себе, включаючи, тему фізичної досконалості, лежить розгляд власних розумових і предметних дій.

Представлене вище дозволяє підсумувати, що *зміст освіти* повинен сприяти формуванню перед за все двох її складових компонентів в орієнтації на сформований особою образ свого майбутнього. Перший - сума засвоєних і уживаних культурних норм у формі понять і знань, вмінь і навичок (тепер, компетентностей). Другий - наявність креативних здібностей до створення

нових діяльностей у ситуаціях, ще не забезпечених нормами культури. Це у повній мірі торкається також змісту непрофесійної фізкультурної освіти.

*У своїй повноті зміст фізкультурної освіти людини повинен включати.*

*Культурно-історичний компонент.* Фізкультурно-освічена людина мусить знати основні віхи історії розвитку фізичної культури, у тому числі її особливості у різні періоди цивілізації, у різних націй, в різних культурах і етносах, у першу чергу тих, до яких належить. Розуміти суть, призначення та устрій простору культури фізичної. Мати уявлення про норми, зразки та еталони культури фізичної. Знати зміст і призначення авторських фізкультурно-оздоровчих систем (Мікуліна, Амосова, Дікуля та інших).

*Світоглядний компонент.* Наявність уявлень про картини світу, про призначення і роль природниче-наукової та миследіяльнісної картин світу. Прийняття фізкультурної освіти людини, фізкультурної діяльності і діяльності будівництва власного здоров'я як цінностей особи. Саме тому така людина на запитання про причини занять відповідає: «Займаюся фізичною культурою не тому, що нездоровий, але тому, що не можу інакше жити!».

*Методологічний компонент.* Техніки рефлексії і розуміння, уявлення про роль екстремальності у життєдіяльності особи та способах виходу з них, про середовище мешкання діяльної людини - усе це в контексті фізкультурної діяльності і практики будівництва власного здоров'я. Це також розвинені здатності до проектування і програмування індивідуальних занять.

*Понятійно-знанієвий компонент.* Передбачає освоєння понять «фізична культура», «непрофесійна фізкультурна освіта», «фізкультурна діяльність», «будівництво власного здоров'я», «будівничий здоров'я» і «рекреація». Включає природничо-наукові знання про побудову і функціонування організму людини, про феномен вправи та тренування. Про об'єктивні і суб'єктивні методи контролю за різними компонентами стану здоров'я. Про формування комплексу засобів фізичної культури і загартування, раціонального харчування і самомасажу, аутотренінгу і психологічного розвантаження, інші необхідні конкретній людині знання.

*Перший особистий досвід* самостійних фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних занять, розпочатих під керівництвом викладача, який, бажано, має власну практику фізкультурної діяльності або будівництва здоров'я.

***Ціль непрофесійної фізкультурної освіти студентів полягає у досягненні особою єдності розумових і діяльнісних процесів, необхідних для оцінки і розуміння стану свого здоров'я, програмування і проживання здорового життя. Або, інакше кажучи, формування фізкультурно-діяльної особи, а також креативної особи будівничого власного здоров'я.***

Усе викладене дозволяє сказати - взяти в руки якісно написану книгу з питань оздоровчої фізкультури і уважно її прочитати недостатньо для того, що одержати фізкультурну освіту. Факт фізкультурної освіти можна вважати таким, що відбувся і завершений бажаним результатом, лише тоді, коли сама людина прийняла рішення турбуватись про свій психофізичний стан та готова до створення власної практики фізкультурно-оздоровчих чи рекреаційних занять.

Сформулюємо, *принципи непрофесійної фізкультурної освіти*, якими необхідно керуватися викладачам у ході організації навчального процесу.

*1. Принцип розрізнення у педагогічній діяльності, що розгортається, понять «фізкультурно-грамотна» та «фізкультурно-освічена людина».*

Фізкультурна грамотність зорієнтована на підготовку, що дозволяє розуміти знакові системи, які використовуються для опису явищ і дій в області культури фізичної. Це наявність знань, вмінь і навичок використання засобів фізичної культури та оздоровлення у колі стандартних ситуацій.

НФО суттєво більш глибоке засвоєння культури фізичної і формування таких властивостей людини, що дозволяють діяльній особистості рефлексувати виникаючі нові ситуації у життєдіяльності, створювати і реалізовувати програми фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних занять, які забезпечують підтримку оптимального рівня відновлення, працездатності і здоров'я. У фізкультурно-освіченої людини вже сформовані цінності використання засобів фізичної культури і оздоровлення, усвідомлена мета застосування відповідних



досягнень культури, а у її життєдіяльності вже представлена фізкультурна діяльність або діяльність будівництва здоров'я.

*2. Принцип індивідуалізації впливу та забезпечення педагогічного співробітництва у системі «викладач – студент», у тому числі з метою прийняття особою, що займається, мислєдіяльнїсної картини свїту.*

Становлення в учневі цїнностей, мотивів і цїлей, самовизначення до фізкультурної діяльності і практики будівництва здоров'я вимагає проведення особою значної внутрішньої роботи, яка виявиться більш результативною, якщо буде направлятися викладачем, котрий добре вивчив свого учня. Звідси, потреба знати особливості стану здоров'я і життєдіяльності студента, бажання відверто обговорювати з ним хвилюючі питання сьогоднішнього і майбутнього - суть важлива умова результативного діалогу викладача і студента. Можна виділити три головні професійні установки педагога, що дозволяють перейти до співробітництва з учнями. По-перше, установка на прийняття будь-якого учня таким, яким він є; по-друге, це установка на емпатичне (співчуваюче, співпереживаюче) розуміння учня; по-третє, установка на відкрите, довірливе спілкування з учнями.

*3. Принцип переважної уваги у процесі навчальної діяльності не до розвитку фізичних якостей (у вищому навчальному закладі це не головне), але становленню мислення та свідомості фізкультурно-діяльної особистості.*

Цїннісні орієнтації виконують роль внутрішніх регуляторів, що визначають вектори життєдіяльності людини, а також її здатність свідомо планувати і будувати своє власне життя. Цїнності – це ті моральні, вітально та емоційно значимі орієнтири особистості, у зв'язку з прагненням досягти яких людина і будує своє життя. Якщо не актуалізована цїнність здоров'я, коли вона присутня на декларативному рівні, перевести людину у позицію фізкультурно-діяльної особистості і будівничого здоров'я неможливо [58].

*4. Принцип організації групової взаємодії осіб, що займаються, у процесі їхньої непрофесійної фізкультурної освіти.*

Така взаємодія стимулює розвиток процесів миследіяльності, виробляє в студентах, які приймають рішення про початок власних фізкультурно-оздоровчих або рекреаційних занять, відповідальність за них. Принцип враховує особливості студентського віку, тому що спільна з авторитетною для неї особою діяльність, незрівнянно більше впливає на волю дорослої людини, ефективно просуває її до досягнення сформульованих у такий спосіб особисто-значущих цілей. Щира спільна діяльність спонукає дорослу людину переглядати погляди, відношення до тих чи інших явищ, як до цінностей.

Аби стрижень непрофесійної фізкультурної освіти – *процес вчення студента-бакалавра* – був запущений, доросла людина, якою є студент, повинна бути задоволена тим, як організована її навчальна діяльність, вона повинна відчувати радість успіху у ході навчання, усвідомлювати факт зростання свого навчального і життєвого досвіду, тобто відчувати такий стан, коли вона стає помітно вищою, досконалішою у своїх власних очах [58].

У ході інтерактивного навчання, у тому числі у ділових іграх як важливому елементі педагогічної технології НФО, потрібно забезпечити співробітництво не тільки у системі «викладач – студент», але також між членами студентського колективу. Формою реалізації спільної діяльності є структура розподілу «функціональних місць» між членами групи студентів, що визначає їхні позиції у відношенні до предмету фізкультурної діяльності, її цілям і засобам. А також застосовувати систему активної комунікації суб'єктів у групі з метою узгодження ними своїх індивідуальних дій у ході досягненні бажаного загального навчально-виховного результату з НФО.

*5. Принцип використання виникаючих у студентів мотивів покращення свого психофізичного стану для розгортання ними повноцінної фізкультурної діяльності і діяльності будівництва власного здоров'я.*

Результативність організації фізкультурної діяльності і діяльності будівництва власного здоров'я в орієнтації на створений для самого себе образ власного здорового життя, як важливого аспекту прояву турботи про себе, визначається використанням усіх сформульованих принципів. Саме в прагненні

реалізувати особистісне значиму для студента мету і повинен будуватися процес НФО, який забезпечує породження і розгортання у нього фізкультурної діяльності та діяльності будівництва власного здоров'я.

*6. Принцип штучного створення у навчальному процесі і використання в інтересах студентів важливих наслідків від феномену екстремальності, формування відношення до середовища свого мешкання як до рукотворного, залежного від результатів мислення, волі і діяльності самої людини.*

Підкреслимо, стан екстремальності, який усвідомлюється, є важливою умовою і пусковим механізмом освіти дорослої людини. Викликаючи стан напруги і мобілізації він надає сприятливу можливість, в умовах колективної мислєдіяльності, приступати до уточнення своїх власних цінностей і цілей бути здоровим; екстремальність виступає крапкою відліку у самовизначенні до фізкультурно-оздоровчих занять, у переході до проектування, створення і реалізації програм фізкультурної діяльності та будівництва власного здоров'я. Бажаний стан здоров'я, при цьому, розглядається не тільки як сукупність ознак нормального функціонування організму, але і як наявність сформованих здібностей до подальшої підтримки адекватності свого психофізичного статусу різноманітним мінливим, зовнішнім умовам. Це й готовність вчасно усвідомити появу збоїв у діяльності органів і систем, адекватно відповісти на них своїми точними діями, включаючи, за потреби, своєчасне звертання до медичних працівників, аби попереджати випадкове виникнення гострих станів та формування стійкої патології.

*7. Принцип переважної орієнтації учня не на запам'ятовування великого обсягу інформації з області фізичної культури і оздоровлення, але на усвідомлення та засвоєння ним базових правил проживання діяльного і здорового життя.*

Правила проживання діяльного і здорового життя описані в різноманітній доступній літературі, включаючи науково-популярні книги [наприклад, 55, 56]. Одним з перших узагальнив ці правила відомий фахівець в області спортивної

медицини і валеології І.В. Мурахов у своїй монографії «Оздоровчі ефекти фізичної культури і спорту» [45]. Серед них:

- поповнення життєво-необхідних впливів (недоліку вітамінів, рухової недостатності, забезпечення адекватної реакції організму на коливання температури, барометричні, гравітаційні, гіпоксичні та інші умови зовнішнього середовища) відповідними й результативними діями людини;

- усунення надмірності (ожиріння, гіпокінезії чи стану надмірності рухового покою, надмірності постачання кисню організму і т.п.);

- фізична тренуваність, при цьому найбільш загальними проявами ефекту тренуваності є збільшення резервних можливостей організму;

- температурна тренуваність (загартованість);

- регуляторно-трофічний ефект фізичних навантажень, як вплив кожного з видів м'язової діяльності на зміну усіх без винятку функцій організму;

- «погашення» негативних реакцій організму, викликаних попереднім стомлюючим навантаженням;

- концентрування зовнішніх впливів, як необхідність одержувати із зовнішнього середовища, поряд з їжею і киснем, різних видів інформації. Тут мають місце короточасні радикальні зміни зовнішніх умов (найбільш розповсюджені з жаро-повітряних впливів це лазня (сауна), перебування в умовах курортної чи рекреаційної зони), рефлекторні й місцеві впливи.

Своєрідні правила ми знаходимо у творців відомих авторських систем фізкультурно-оздоровчих занять. Пошлемося, як приклад, на думку відомого лікаря, науковця та фізкультурно-діяльної особи М.М. Амосова.

1. Не сподівайтеся, що лікарі зроблять вас здоровим. Вони можуть врятувати життя, навітьвилікувати хворобу, але лише підведуть вас до старту, а далі - покладайтеся тільки на себе... Лікарі лікують хвороби, а здоров'я потрібно добувати самому, тренуванням. 2. Природа людини міцна, принаймні у більшості людей. Правда, дрібні хвороби неминучі, але серйозні найчастіше виникають від нерозумного способу життя: відбувається зниження резервів у результаті де тренуваності. Зовнішні умови, бідність,

стреси – хоча їх і потрібно враховувати, але все-таки вони відіграють другорядну роль. 3. Не забувайте – тренування резервів повинно бути розумним: поступовим але завзятим. Тут три головних пункти. Перший – харчовий раціон з мінімумом жирів, 300 гр. овочів і фруктів щодня. Другий – фізкультура, хоча б 20-30 хв. у день, це приблизно 1000 рухів, краще з гантелями 2-5 кг, хоча б 2 км. пішки. Третій – керування психікою, аж до медитації. 4. Кожний повинен приблизно знати міцність свого організму (артеріальний тиск, ЧСС та ін.). 5. До 60 років не варто при нездужаннях бігати в поліклініку. Важливий також вибір лікаря, якому довіряєш [1].

Названі правила, для того, хто цього бажає та потребує, можуть бути доповнені вимогами контрольованого очищення організму, дотримання дієт і проведення профілактичного голодування, біокорекції організму, «діагностики» енергетичних особливостей житла і т.д.

*8. Принцип формування в осіб, що займаються, здібностей до розробки, а також накопичення першого досвіду реалізації комплексних індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних занять.*

Мова йде про досягнення стану внутрішньої готовності бакалаврів до створення власної програми занять і, через деякий час, до її уточнення, а можливо і перегляду, а це можливо через високий ступінь самостійності.

Слідування названим *принципам* задає цілком вичерпні вимоги до організації процесу непрофесійної фізкультурної освіти, специфіка якої уточняється рекомендаціями до використання доцільних *методів* освіти.

*Метод ми розглядаємо, як спосіб педагогічної діяльності, що відповідає меті і змісту непрофесійної фізкультурної освіти.* Представлені принципи, це досить стабільні і розташовані у визначеній системі правила, слідування яким повинне надійно забезпечити успіх у ході фізкультурної освіти особи. *Методи ж, а тим більше засоби НФО, є тим педагогічним інструментарієм, вибір якого цілковито залежить від професійних особливостей і рівня педагогічної майстерності даного викладача, а також від виникаючих різноманітних педагогічних ситуацій.*

Серед найбільш специфічних і дієвих виділимо, насамперед, такий метод активного і проблемного навчання, як навчальна гра. Причому, мова йде як про звичні для вищої школи ділові ігри, так і про організаційно-діяльнісну гру, а точніше такий її різновид, як організаційно-навчальна гра.

Ми виходимо з того, що гра у педагогічному процесі це:

- такий навчальний простір, у якому виникає можливість виконання не утилітарних дій, що не несуть вузько прагматичного навантаження і дають вихід до освоєння нових обріїв життєдіяльності особи, що розвивається;

- те, що дозволяє «проблематизувати» з реалізовану до останнього часу організацію свого життя і приймати усвідомлене рішення щодо її зміни;

- те, що дозволяє побачити, оцінити та обрати прийнятний для конкретної людини варіант реформування своєї життєдіяльності у контексті здоров'я.

Іншими словами, *гра у педагогічному процесі це штучно створювана сприятлива ситуація для запуску процесів мислення і, як бажаний для педагога результат, реформування свого життя, відповідно до нового самовизначення. Гра розглядається як повноцінна діяльність, із усіма властивими їй атрибутами, а отже вона є чи не найбільш «сприятливим місцем» для початку особою діяльності з будівництва власного здоров'я.*

До числа інших цілком адекватних визначеній вище цілі НФО методів непрофесійної фізкультурної освіти студентів ми відносимо:

- організацію вільних від «коректного примусу», як полюбляють висловлюватись окремі педагоги, занять, котрі якнайбільше враховують інтереси студентів до різних видів рухової активності і спорту;

- створення клубних структур, у яких зорганізуються спілкування і спільні заняття студентів на основі співпадаючих інтересів (аматорів оздоровчого бігу, фітнесу, «моржування» і т.п.);

- організацію довірливо-товариського (не плутати з панібратським), неформального спілкування викладачів, які забезпечують непрофесійну фізкультурну освіту, зі студентами у навчальному процесі, в тому числі у ході спільних фізкультурно-оздоровчих занять;

- спільне обговорення викладачами разом із студентами задумів майбутніх фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних занять, їхньої форми та змісту протягом одного дня, тижня, пори року чи канікулярного періоду;

- надання студентам, що займаються «права на помилку» у процесі пробного, під контролем викладача, проектування і програмування систем своїх фізкультурно-оздоровчих або рекреаційних занять. Використання, виявлених помилок у створенні програм занять для рефлексивного аналізу прорахунків і причин їхнього виникнення, накопичення досвіду складання і корекції фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних програм;

- самостійну роботу студентів з навчальною і методичною літературою, перелік якої визначається змістом непрофесійної фізкультурної освіти.

Назвемо, також, деякі інші прийоми, що можуть бути з успіхом задіяні у процесі непрофесійної фізкультурної освіти. Серед них:

- знайомство студентів з людьми, що займаються, у якості важливих діяльних прикладів особи, яка регулярно, відповідно до самовизначення, здійснює фізкультурну діяльність і практику будівництва здоров'я;

- засвоєння методик об'єктивного і суб'єктивного самоконтролю за станом свого здоров'я і набування досвіду їх регулярного використання;

- попереднє, до початку застосування, обговорення викладача разом із студентами переваг, недоліків і перспектив застосування відомих систем оздоровлення та авторських методик фізкультурно-оздоровчих занять.

Тема непрофесійної фізкультурної освіти неминуче виводить нас до питання про знання, їхні типи та про їх розрізнення в інтересах забезпечення високої якості освітнього процесу. Можна виділити тільки один з типів знань, що нас цікавлять, у якому знання, по суті, збігаються з об'єктивною інформацією. Це історичне знання про події та факти з розвитку культури фізичної в різних культурах і на різних етапах розвитку людської цивілізації.

Але спочатку визначимось щодо особливостей важливих для нас *картин світу*. У природниче-науковій дослідник виходить з того, що йому вже заданий об'єкт вивчення. Він сам, як дослідник, протистоїть цьому об'єкту і застосовує

до нього визначений набір дослідницьких процедур і операцій, що дають йому, досліднику, знання про об'єкт. Ці знання представляють свого роду трафарети, чи шаблони, схеми, що ми накладаємо на об'єкт і у такий спосіб одержуємо його зображення, а разом з ним описання виду і форми самого цього об'єкту. Потім, на наступному дослідницькому кроці, вже існуючі знання (шаблони, трафарети) немов би «наносять» на матеріал природи і у цей спосіб породжуються нові об'єкти розгляду. Допоки це не зроблено, нових об'єктів дослідження немає [50].

Природниче науковий підхід до дослідження можливий лише за умови, якщо ми вже знаємо, хоча б загально, як улаштований об'єкт вивчення. У Ф.В.Й. Шеллінга знаходимо: «Всяке знання засноване на збігу об'єктивного і суб'єктивного. Тому що знають тільки істинне; істина ж складається через збіг уявлень з відповідними їм предметами» [73, с.232]. Причому: «Знати можна... тільки такі об'єкти, принципи можливості яких нам зрозумілі, тому що без такого розуміння усе моє знання об'єкту, наприклад, машини незнайомої мені конструкції, зводиться тільки до того, що я цей об'єкт бачу... Винахідник же цієї машини має повне знання про неї, оскільки він – як би душа цієї машини, і вона вже проіснувала у його розумі до того, як він втілює її в дійсність... *Ми знаємо тільки те, що робимо самі*» [73, с.186].

Природниче наукове знання згодиться у ході НФО бакалаврів для «повторення пройденого», тобто, для відтворення вже відомого, наприклад, для вивчення устрою й функціонування людського організму, його органів та систем. На цьому знанні, зокрема, ґрунтуються необхідні для фізкультурно-освіченої людини методики самоконтролю за станом тілесності.

Іншою буде ситуація, коли людині треба виконати нові для неї дії. У цьому випадку особі знадобляться рекомендації, що покажуть, на основі відновлення «кроків» раніше кимсь виконаної діяльності, послідовність й характер потрібних власних дієвих кроків для досягнення бажаного і очікуваного результату. Наприклад, опис П. Бреггом процедур голодування різної тривалості, чи опис М.М. Амосовим своєї «гімнастики для суглобів».



Ще іншою буде ситуація у фізкультурній діяльності людини, якщо їй вкрай необхідно виконати дії, які раніше ніхто не виконував. Саме у такій ситуації були Ю. Власов та В. Дікуль, які самовизначились у позиції будівничих власного здоров'я, щодо проектування власних методик подолання недуги, оскільки придатних методик лікування у їхніх лікарів не було. У цьому випадку методична вказівка все рівно повинна бути підготовлена, але тепер не як опис раніше кимсь виконаних дій, але тільки як проект чи план майбутньої діяльності. По суті, це і є буквальна реалізація на практиці антропного підходу, тобто способу застосування відносно самого себе, ідей педагогічної антропології, коли особою вперше формується вкрай потрібна їй дія, відповідальною за результати якої є сама діюча особистість.

І чим більшою буде різниця між діяльністю, яку треба побудувати, і тими діяльностями, що вже здійснювалися раніше, тим більше буде у цих методичних положеннях власне проектувальних моментів. У цьому випадку знання і методичні положення «у чистому вигляді» замінюються проектами, необхідними для здійснення нових діяльностей, у яких власне знання, як такому, приділяється обмежена роль. Самі ж знання, що представляють до вживання чийсь досвід, тут поступаються місцем модальності «можливого і необхідного», тобто проектам. *До проектів* же, і це цілком очевидно, не застосовується критерій істинності, як до знань, проекти попередньо оцінюються експертами (тут, викладачами фізвиховання), на їх втілення.

К.Д. Ушинський слушно зауважував, не саме по собі знання, але ідея, що розвивається в розумі дитяти засвоєнням того чи іншого знання, - ось що повинно складати зерно, серцевину, останню мету навчальних занять.

## **2.7. Поняття про фізкультурну діяльність**

*Фізкультурна діяльність – це реальний, такий, що можна спостерігати у життєдіяльності особи стан її активності, у якому фізична культура наочно «живе» у вигляді реалізованих, задіяних людиною норм, зразків та*

*еталонів культури фізичної. Це, також, стан, коли відбувається «намацування» особою, апробація нових діяльностей у фізичній культурі у ході створення теж нових фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних практик.*

Проблема в тім, що у ситуаціях життєдіяльності, характерних для теперішнього українського соціуму, людина «природним чином», рідко приходить до самовизначення щодо необхідності використання досягнень у цій області культури, адже її оточення, зазвичай, є фізкультурно-пасивним.

Наші власні дослідження показують, існують три основних чинники, що спонукають до такого «природного», тобто поза педагогічним впливом, самовизначення особи. Чи не першим за кількістю випадків, для тієї частини населення, яку можна кваліфікувати як фізкультурно-діяльну, виступає захворювання, що підводить до усвідомлення необхідності використання надбань фізичної культури (згідно даних наших досліджень у 53,8% усіх випадків включення у фізкультурну діяльність). Друге - практика самодіяльних, існуючих за спільними інтересами фізкультурних занять в умовах «клубного простору за інтересами» (у 29,7% випадків). Є ще один, а саме відомий приклад будівничого власного здоров'я, на який вказують 9,9% респондентів, а 6,6% припадають на усі інші, менш поширені випадки.

У результаті трансляції «від людини до людини» і подальшої актуалізації цінностей фізкультурно-діяльного життя зазвичай виникає розуміння неможливості далі жити так, як раніше (мова про фізкультурно-пасивний спосіб життя). Це абсолютно необхідний для виходу у рефлексивну позицію мінімум подій, щоб осмислити і ясно оцінити неординарність ситуації, яка наступила, без усвідомлення чого особою неможливо проектувати спосіб подолання екстремальності засобами культури фізичної.

Одначе до сих пір, автори навчальних програм з вузівського «Фізичного виховання» зорієнтовані не на створення умов для виникнення фізкультурної діяльності, але на організацію групових занять з фізкультурниками, котрі «передають себе» у розпорядження свого викладача.

Для «фізкультурника» такі заняття не є повноцінною фізкультурою діяльністю, радше *руховою активністю* (є такий окремий термін), оскільки:

- у ході таких «за них придуманих і для них організованих» занять не відбувається формування дійсності фізичної культури особи, зберігається ефект спостерігача, стану відчуження людини від надбань культури фізичної;

- цінності фізкультурної діяльності, накопичені людством, не транслюються і не привласнюються, тому що у повсякденному житті цінності можуть передаватися від однієї діючої відповідним чином людини до іншої (у педагогічній практиці повинні створюватись такі педагогічні механізми поширення цінностей, котрі враховують вказану обставину);

- коли ж у людини не активізуються відповідні ціннісні орієнтації, коли вони існують у її свідомості на рівні декларацій («краще бути здоровим і багатим...»), коли вона не формується як суб'єкт, який бере відповідальність за майбутнє, у неї немає інтенції самореалізації у просторі фізичної культури.

Представлене дозволяє виділити те, що можна кваліфікувати, як суть системи *фізкультурної діяльності*. Це освоєні здібності до мислення з приводу своїх занять фізичною культурою, «привласнення» відповідних цінностей а також поетапне розгортання діяльності особи, починаючи від її самовизначення та формування свого образу «Я» у просторі фізичної культури (тобто, яким я хочу себе бачити). Адже самовизначення необхідно пов'язане із запуском мислення і наступним пере структуруванням свідомості, тобто, приведенням свідомості студента-бакалавра до стану, характерного для початку та підтримання фізкультурної діяльності. І, далі, створення програми досягнення уявленого образу «бути здоровим» у вигляді деякої можливої, виходячи з умов життя конкретної людини, практики своїх фізкультурно-оздоровчих або рекреаційних занять.

Всі вказані кроки забезпечують самовизначення людини у просторі фізичної культури: це і є реалізація самої себе у культурі фізичній. Адже надзвичайно важливе, для чого людина приходить у світ, це реалізуватися у

різноманітних діяльностях. Діяльність же примітна тим, що отримані особою нові результати можуть фіксуватись і зберігатись як надбання культури.

Зупинимося на представленні нашого розуміння сутності самовизначення. *Самовизначення, або момент оформлення свого вольового рішення щодо включення у фізкультурну діяльність*, містить у собі:

- відношення особи до простору фізичної культури. У принципі воно може бути самим різним, але важливо, щоб у ньому була присутня щира думка про важливість використання «для себе», як зацікавленої у своєму благополучному майбутньому людини, надбань цієї області культури;

- сприйняття цінностей здоров'я і, відповідно до них, власних занять фізичною культурою як актуальної потреби, розв'язання якої піде на користь;

- створення ідеального, уявного образу себе самого у просторі фізичної культури, тобто себе іншого (здорового, благополучного) у майбутньому;

- процес постановки власних цілей фізкультурної діяльності;

- формування ідеї, а потім загальної стратегії (загального задуму) і тактики майбутньої, «покрокової, поки обережної» фізкультурної діяльності.

У результаті такого самовизначення, «без суттєвих прогалин» у поданому вище описі, формується особистість з характеристиками свідомості, які виступають «систему утворюючим фактором» стосовно виникнення, розгортання і подальшого збереження фізкультурної діяльності.

Можна представити, також, особливий механізм чи загальну педагогічну ситуацію, характерну для *запуску фізкультурної діяльності*.

Внаслідок зміни «природних», тобто таких що виникають спонтанно, ситуацій у життєдіяльності людини, або штучно у спеціально організованому освітньому процесі, виникає екстремальність, яка проблематизує, робить неможливим фізкультурно-пасивний спосіб життя. Підкреслюємо, на етапі породження фізкультурної діяльності роль емоцій вкрай висока. Як відзначав Л.С. Виготський: «...У період сильного зрушення нерідко відчувається колосальна міць. Це почуття з'являється раптово і піднімає індивіда на більш високий рівень діяльності» [17, с.101]. Емоції виникають насамперед і раніше

за усякі умовиводи. Функція емоцій – трансформація потреб у цілком конкретні цілі для набування можливості практичного їхнього задоволення. Зазначена емоцією мета може зажадати мислення, а саме побудови уявлень про оптимальні засоби та способи її досягнення.

Екстремальність забезпечує активізацію мислення, що зв'язане з діяльнісним началом (за філософом Гегелем – «само здійсненням» і «самореалізацією»). Мислення ж, привносячи свої визначення у свідомість, втягує її у становлення відношення особи до явища (об'єкту), визначає зняття останнього через знання. *Мислення*, відповідно до концепції Гегеля, яку ми поділяємо, є тією діяльністю, що «впроваджує» свої визначення у свідомість.

*Формування системи фізкультурної діяльності* зв'язане з проектною діяльністю. Вона розгортається, коли людина прийняла рішення діяти, готова творити і дати власну відповідь на події шляхом здійснення діяльності для забезпечення виходу із екстремальності. Робота проектування починається з появи образу, задуму бажаного результату своєї фізкультурної діяльності.

*Весь ланцюжок проектування, програмування та реалізації задуманого можна представити так: створення «прожекту»* (це такий спосіб проектування, коли до уваги не беруться існуючі обмеження в діях та ресурсах); *власне проектування* (тобто, «прив'язування» задуму до існуючих наявних можливостей діяльності); *вишукування інструментів впливу* на психофізичну сферу; *програмування*, як ув'язування усіх тих, що особою залучаються, засобів впливу; *реалізація програми*, включаючи продовження дії програми чи відмову від неї, можливу переробку і уточнення програми.

Пояснимо усі ці зазначені процедури більш розлого.

*Прожектування* – це створення ідеального образу дій, образу бажаного результату дій, але на цьому етапі без неминучих обмежень за ресурсами і наявними можливостями реалізації проекту і програми (часу, коштів тощо).

*Проект* – це той же ідеальний образ, але співвіднесений із реальною ситуацією (зовнішніми умовами, вихідними особливостями тілесності особи і умовами реальної життєдіяльності даної особистості, автора проекту тощо).

*Вишукування (изыскательство – рос.)* – це робота з пошуку, оцінки й відбору можливих засобів впливу на психофізичну сферу (існуючих норм фізичної культури та оздоровлення). Тут таки можливе «вимушене» створення особою поки що відсутніх, але конче необхідних для неї засобів, які потім життєво необхідно задіяти (приклади Ю. Власова, В. Дікуля).

*Програмування* – розпочинається, по-перше, з того моменту, коли автор фізкультурно-оздоровчої чи рекреаційної програми зрозумів, як саме він її складе (на день, тиждень, пору року тощо). По-друге, своє розуміння йому тепер бажано покласти на папір. Але, головне у роботі програмування, це виникнення першого розуміння про спосіб устрою своїх майбутніх дій.

*Реалізація програми* – переведення задуманого у реальні систематичні та результативні дії по управлінню своїм психофізичним станом і здоров'ям, включаючи її «косметичні» правки, контроль за психофізичною сферою.

*Продовження дії програми, відмова від програми або ж її уточнення* – передбачає співвіднесення отриманих у ході реалізації результатів з образом задуманого, бажаного результату; оцінку результатів відносно зовнішніх умов, що викликають потребу у дещо інших діях даної особи. Звідси, висновок, програма має бути продовжена, удосконалена або припинена.

При цьому, щоб створити програму власної фізкультурної діяльності, людині треба мати:

- уявлення про вид і характер результату, до якого вона прагне (наприклад, загальний задум про скидання значної зайвої ваги, вимоги до постави та фігури в цілому, стану резервних можливостей основних функціональних систем організму і т. п.): що вона хоче «із себе зробити»;

- уявлення про особливості так би мовити «матеріалу перетворення», або ж дані, що характеризують вихідний психофізичний стан і здоров'я (вага, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, життєва ємність легень, реакція серцево-судинної системи на навантаження і т.п.);

- необхідні для включення у програму засоби фізичної культури та оздоровлення;

- способи і методики вживання залучених засобів фізичної культури та оздоровлення у програмі, що формується;

- способи контролю за динамікою психофізичного стану і здоров'я, які дозволяють оцінити результативність розробленої та з реалізованої програми.

*Весь такий здійснений цикл, як раз і свідчить про факт фізкультурної діяльності, або ж забезпеченої особою єдності її мислення і діяльності в області культури фізичної.* Відповідно, фізкультурну діяльність можна тепер охарактеризувати, як реалізацію вмотивованою, само визначеною і знаючою людиною суб'єктивованих одиниць фізичної культури, відтворюваних нею, а можливо й створених нових діяльностей, для забезпечення адекватності свого психофізичного стану мінливим умовам життя і виробництва.

Відзначимо, попутно, що фізкультурна діяльність і спортивна діяльність зовсім не одне й те ж саме. Звідси ще одна проблема у розгортанні практики непрофесійної фізкультурної освіти полягає в тім, що організовувати її буде фахівець - випускник інституту фізичної культури або факультету фізичного виховання. Але ж такий випускник у минулому зазвичай є спортсменом, у якого, швидше за все, була сформована саме спортивна діяльність і, відповідно, дійсність спорту, а не дійсність культури фізичної. Хоча фахівець-спортсмен і має дійсність спорту, це зовсім не означає, що у нього існує також дійсність фізичної культури, колись виникла і вдосконалюється фізкультурна діяльність, метою якої є досягнення успіхів саме у фізичному розвитку та здоров'ї. Але ж без включення у власну фізкультурну діяльність та її «пред'явлення» студентам-бакалаврам, що займаються оздоровчою фізичною культурою, через обговорення з ними власного досвіду занять та його рефлексій, викладач навряд чи зможе успішно вирішувати задачі непрофесійної фізкультурної освіти інших людей.

Різниця між фізкультурною діяльністю і власне фізичною культурою полягає в тому, що людська діяльність є особлива соціальна активність, спрямована на перетворення природи, суспільства і самого себе, своєї фізичної, психічної й, у цілому, соціальної сутності [57]. У той же час, фізична культура

як вид культури є специфічним результатом людської діяльності, засіб і спосіб всебічного розвитку людей, а також практичного виконання ними своїх соціальних обов'язків у суспільстві.

Однак саме так і відбувається розвиток особи та культури. Індивідуум – це, насамперед, джерело продуктивної сваволі, джерело самодостатності і самостійності як суб'єкта діяльності. «Розгойдуючи» застигли конструкції соціальних форм, сваволя індивідуального буття служить справі подальшого його саморозвитку. Саме тому, вважається, індивідуум є міцнішим за суспільство [41], а отже може сформуватись, як фізкультурно-діяльна особа, і це можна забезпечити навіть у фізкультурно-пасивному оточенні соціуму.

## **2.8. Поняття про будівництво власного здоров'я**

Нове поняття «будівництво власного здоров'я» покликане сприяти створенню передумов для організації у межах практики непрофесійної фізкультурної освіти бакалаврів технічних, гуманітарних та інших спеціальностей особливого освітнього простору для сприяння формуванню властивостей особистості студента-бакалавра і випускника вишу, необхідних йому для свідомого та результативного управління своїм здоров'ям.

Широко обговорюваний в останні десятиліття імператив виживання особи у вкрай несприятливих умовах сучасної цивілізації, характеризується, на наш погляд, дещо *однобічним трактуванням сутності і спрямованості процесів гуманізації сучасної освіти*. Ця однобічність зводиться до значних зусиль у зв'язку з прагненням сформувати у стінах шкіл та вищих навчальних закладів особистість, яка б дбайливо відносилась до природного оточення. Яка б так втручалася у його стан, щоб результати господарської діяльності людини несли найменш негативні для природи наслідки.

Не заперечуючи важливість для студентів подібних світоглядних і діяльнісних орієнтацій, звернемо увагу на необхідність теоретичного і практичного вирішення іншої, не менш значимої суміжної сторони глобальної



проблеми виживання. *Мова йде про формування особистості, яка б систематично, свідомо і результативно управляла станом свого здоров'я.* Такий спосіб поведінки, чи точніше, така діяльність людини, незалежно від того, яку професію вона одержала, суть адекватна реакція освіченої особи на несприятливі впливи різноманітних факторів сучасної цивілізації.

Зазначалось, будівництво здоров'я це не перехід до самолікування, натомість відповідна можливостям конкретної людини система діяльностей по досягненню нею здорового стану та підтримці оптимального рівня свого здоров'я. Будівництво власного здоров'я створює перспективи до посилення можливостей офіційної медицини за рахунок залучення особливим чином підготовленої людини до вирішення, разом із лікарем, не тільки задач покращення свого психофізичного стану, але й усунення періодично виникаючих захворювань та перешкоджання розвитку стійкої патології. Таким чином, *поняття «будівництво здоров'я» це цілком виразна відповідь сучасної педагогіки на вимогу epitelia (чи турботи про себе), запропонована для вдосконалення спрямованості та змісту сучасної освіти.*

*Здоров'я людини* це психофізичний стан її адекватності мінливим, часто несприятливим умовам сучасного життя, якого вона набуває у результаті власної фізкультурної діяльності, і, за потреби, практики *будівництва власного здоров'я*. Таким чином, явище *здоров'я особи* – не випадкове (дароване Творцем), але *суть, організоване життя даної людини.*

*Питання про оволодіння здоров'ям може бути поставлене до порядку денного тільки тією людиною, яка неперервне розвивається, котра живе в динамічному світі, де виникають екстремальні умови, для якої важливо без втрат свого наявного ресурсу життєдіяльності, переходити від однієї виникаючої, часто несприятливої, ситуації життя до іншої більш комфортної.*

Існують два способи проживання людиною свого життя, прямо зв'язаних з її здоров'ям. Перший, найбільш розповсюджений, але такий, що не дає можливості як-небудь істотно впливати на своє майбутнє. Приймавши його людина сприймає себе і навколишній світ, з одного боку як фаталіст, тоді як з

іншого – як мрійник, що сподівається на краще. Для такого відношення до свого здоров'я характерна перебільшена увага до ролі спадковості і долі, визначального і непереборного впливу зовнішніх умов життя, перебільшення можливостей медичних установ і окремих лікарів. Ми умовно називаємо цю велику групу людей *споживачами медичних послуг*.

Натомість більш перспективним способом життєдіяльності є діяльна позиція представників іншої групи, а саме *будівничих власного здоров'я, які беруть відповідальність за такий устрій власного життя, що несе в собі суттєвий потенціал для досягнення і збереження здорового стану людини*.

Навколо нас існує багато прикладів інтуїтивних, так би мовити «емпірично-освічених» і непогано організованих людей, комплекс дій яких можна з повним правом кваліфікувати як діяльність будівництва власного здоров'я. Пошлемося, хоча б, на одну з публікацій про таку непересічну людину. Ось витримки зі статті, що з'явилася у свій час в одній з газет.

Її автор, нині відомий пропагандист ЗОЖ, М. Мазнев пише, з московського міського артрологічного центру мене виписали з діагнозом «хвороба Бехтерева». Став жити на таблетках, на роботу добирався з паличкою – туди ще абияк, а назад... Місяців через сім такого існування пере хотілося жити, смерть стала здаватися начебто місцем, де можна нарешті відпочити. Але очі сина, відповідальність перед ним змушували напружувати сили, що залишилися, волю, самому шукати вихід. Однак, після чергового лікування в НДІ ревматології хворого Мазнева виписали з діагнозом, що не дає ніяких перспектив на видужання. І ось тут включилася злість, вирішив вилікуватися сам, без лікарів, вилікуватися, чого б це не коштувало. Переглянув своє відношення до життя, до оточуючих людей, до діти, фізичних вправ, водолікування і лікування відварами. Знайшов помилки в процедурах, вивів принципи лікування хвороби. Через місяць після виписки з інституту перестав застосовувати таблетки, через три – поміняв милиці на ціпок. Влітку лікувався бджолиними укусами. Болі стали поступово відходити, добивав їх відварами, обливався холодною водою. Болі стали глухими, терпимими. Експериментував

із травами, навантаженнями. Хвороба піддавалася трудно, але вірив, що зможу її перемогти. І переміг! Вилікувався! Бігаю, стрибаю через скакалку, боксиую, присідаю зі штангою.

Може виникнути запитання, невже отримавши непрофесійну фізкультурну освіту усі 100% студентів стануть фізкультурно-діяльними, і, як у наведеному прикладі, одразу розпочнуть практикувати будівництво власного здоров'я? Звичайно ж, ні, бо не для усіх на сьогодні серед інших наявних поточних проблем, ця є найбільш актуальною. Але вони будуть володіти такими прищепленими властивостями особистості, які дозволять, у випадку появи загрози їх працездатності, здоров'ю і самому життю, самим організувати потрібні для початку процеси мислєдїяльностї, які неминуче приведуть до розгортання фізкультурної діяльностї і діяльностї будівництва власного здоров'я. Такі їхні здібностї слід пов'язувати із особливостями технології непрофесійної фізкультурної освіти, про що піде мова нижче.

Наслідки педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти проявлять себе тоді, коли будуть конче потрібні особі: освіта будівничих власного здоров'я це категорично не те, що являє собою запам'ятовування передбаченого навчального матеріалу: *це те, що людина пережила і зрозуміла у процесі технології НФО, а отже саме це вона забути не зможе!*

Відтак **будівничий здоров'я** – *це вихована й освічена особистість, яка відрізняється системою цінностей і цілей, понять і знань, вмінь і навичок (компетентностей), які дозволяють здійснювати діяльності, значимі для гармонічного функціонування всіх систем організму на оптимальному рівні, а також забезпечення адекватної взаємодії із зовнішнім світом.* Мова йде про таку життєдіяльність, що дозволяє випускнику вищого навчального закладу більш повно реалізувати набуті професійні компетентності і власну індивідуальність через високу працездатність та продуктивне довголіття.

Будівничим власного здоров'я може вважатися діяльна особистість, яка прагне за рахунок власних систематичних, свідомих зусиль не допустити виникнення тих чи інших патологій. І готова, якщо захворювання усунути не

вдалося, об'єднати свої зусилля з лікарем, можливо, цілителем (маємо на увазі особу, яка сприяє відновленню пацієнта «як ціле»), щоб усунути його спільно. Нарешті, потрапивши у ситуацію, коли «медицина безсила», може взяти відповідальність за пошук нових підходів до подолання хвороби. Саме будівничий здоров'я, за рахунок створення і реалізації відповідних проектів і програм, зможе перемогти недугу, що не лікується сучасною медициною.

Таким чином *будівництво здоров'я* – нова, актуальна і дієва практика само зцілення, яка не відмінює співробітництво особи із закладами охорони здоров'я. Це, також, відповідна вихідному стану здоров'я і ресурсам, якими володіє людина, програма її діяльності по підтримці та зміцненню свого здоров'я; це навіть спосіб подолання захворювань у випадках, що трудно піддаються, або взагалі не піддаються лікуванню сучасною медициною.

Що ж являє собою зміст діяльності будівництва здоров'я? Наївно розраховувати, що можна один раз розробити та рекомендувати всім і кожному такий собі «джентльменський набір», універсальний зміст і методику освіти у «Фізичному вихованні» або у якійсь іншій дисципліні, що гарантують досягнення та збереження оптимуму індивідуального здоров'я, адже будівництво здоров'я це глибоко інтимна діяльність особи, спрямованої на удосконалення людиною свого духу і тіла, мислення і свідомості.

Проілюструємо викладене, загальними вимогами до антропотехнічних, за своєю суттю, дій особи, яка самовизначилась до будівництва власного здоров'я. В основу вибору можливих підходів і засобів реалізації кладуться уявлення про ідеал чи образ такого стану здоров'я, котрого людина хоче досягти. У цьому випадку вона має у своєму розпорядженні лише напрямок будівництва нового для себе життя (має загальні уявлення про те, до чого прагне), що надає поштовх процесам мислєдїяльностї та життєутворення.

Хоча, звичайно, їй невідомі необхідні і точні дії, їх потрібно знайти і задїяти. Вона буде змушена їх знайти, організуючі рефлексію свого стану і намагаючись зрозуміти його особливості, включитися у пошук, вивчення і оцінку зразків та еталонів культури (культури фізичної, навіть лікування

можливими для нефахівця засобами), що можуть їй знадобитись. А у випадку відсутності необхідного знання, людина має сама висунути вимоги до того «продукту» (засобу впливу), який їй потрібно створити. Цю внутрішню роботу вже треба кваліфікувати, як діяльність будівництва здоров'я.

*Антропотехнічною є дія, об'єктом якої є сам діючий суб'єкт.* Вона дозволяє людині «створювати саму себе», свої нові здібності, властивості і стани; одержувати задоволення (досягати втілення у життя своїх цінностей) у процесі набування нових станів, що наближають її до відчуття здоров'я.

Ю.В. Громико показує методологічну сутність такої антропної роботи. Для того, щоб стати об'єктом перетворень, сам діяч повинен протиставити себе діяльності, у яку він включений, тобто він повинен діяльність об'єктивувати – представити її саму у вигляді об'єкта. Щоб досягти поставлених цілей, людина повинна винайти, сконструювати, самій породити (загалом, взяти нівідкіля – із самої себе) відсутні засоби досягнення цілей. Таким чином, побачити діяльність – це значить побачити на основі рефлексії, які засоби і знання в ній відсутні для досягнення цілей [58, с.51].

Як видно, практика будівництва власного здоров'я припускає реалізацію людиною, яка може звертатися до сховищ норм культури (релігії і філософії, різноманітних наук і досвіду інших людей), тобто вже відомих і апробованих дій, а також має можливість проектувати і реалізовувати принципово нові діяльності, щоб підвищувати потенціал свого здоров'я.

Загальний принцип переходу особи від пасивного, не діяльного стану «споживача медичних послуг» до само визначеної та діяльної особистості будівничого власного здоров'я може бути описаний через наступні етапи.

1. Вихідний стан на момент актуалізації цінностей здоров'я і цілей будівництва власного здоров'я, як правило, такий. Живе людина, пасивна життєдіяльність якої сприяє виникненню різних патологій. Існує зовнішній, стосовно неї, світ зі своїми закономірностями функціонування та розвитку, і якщо дана людина його і вивчає через навчальні предмети, то вже ніяк «не прикладає» до себе. У цей момент свого життя людина не сприймає себе, як

елемент оточуючих систем, із взаємним (від системи до людини, і навпаки) впливом, що визначає, у значній мірі, стан її здоров'я. Вона живе, покладаючись на милість долі і майстерність медичних працівників.

2. Поява постаті будівничого власного здоров'я і виникнення практики будівництва здоров'я розпочинається з моменту будь-чим спровокованого (викликаного усвідомленням екстремальності, що несподівано з'явилася), процесу рефлексії самого себе і свого сприйняття світу. Саме тут людина починає сприймати себе, як частину устрою світу, розуміти важливість як гармонізації усіх складових свого «Я» (складно улаштованих і взаємозалежних духу, інтелекту і тілесності), так і гармонізації своїх відносин із зовнішнім світом. Студенту тут повинен допомогти викладач, який зайняв позицію наставника і вихователя, котрий не тільки сам має актуалізовані цінності проживання здорового життя, але й реалізує їх у своїй повсякденній діяльності. Справа в тім, що педагог впливає на особу учня не стільки словами, але особистим прикладом. Тільки так можна «достукатися» до особистості, адже: «виховання – це завоювання авторитету і духовне керівництво» [20, с.138], і немає рації недооцінювати визначальну роль такого впливу вихователя. *Виховують не самі по собі правильні слова, але життя особистості, яка їх промовляє, якщо вона для нас є авторитетною.*

Для забезпечення результативності педагогічного, спеціально організованого і розрахованого на успіх впливу на свідомість студента на даному етапі, що є вузловим у процесі становлення будівничого здоров'я, саме й необхідна чітка організація непрофесійної фізкультурної освіти.

3. Наступаючий за цим етап – проектування і реалізація будівничим здоров'я перших пробних програм досягнення здорового стану. Він включає самовизначення до діяльності будівництва здоров'я і постановку цілі бути здоровим. Формування необхідних понять і знань, оволодіння відсутніми техніками і здібностями до мислення і діяльності. При цьому усе починається з дуже непростих зусиль по «витісненню» хворобливих думок іншими,

правильними, здоровими думками (Лев Толстой, «Смерть Івана Ілліча»), і закінчується процедурами і вправами, що впливають на психіку і тілесність.

Це і є кульмінаційний момент – досягнення людиною гармонії із самою собою (духу з тілесністю, мислення із свідомістю, волі з діяльністю) і гармонії з навколишнім світом. Як наслідок, вона створює своє, більш здорове середовище мешкання (уточнює і переглядає свої звички, частково відмовляючись, обмежуючи «шкідливі», формує нове коло спілкування, організує свою інтелектуальну і фізичну рекреацію тощо), а також здійснює інші діяльності, у ході яких досягається і підтримується її здоровий стан.

## **2.9. Поняття про комплексну рекреаційну діяльність людини**

Тривалий перехід до дійсно ринкової економіки, як такої, котра усе ще не відбулась, усе ще десь на обрії, створив в Україні нову ситуацію, коли особливістю життєвого укладу людини, поряд з відсутністю впевненості у завтрашньому дні, стало його підпорядкування вимотуючому ритму, напруженню, значній тривалості навчального ( у студентів) і робочого тижня. Усе це призводить до хронічної перевтоми, починаючи із студентського віку, до нездатності непідготовлених випускників вишів до подальшої ефективної та напруженої професійної діяльності в умовах конкуренції.

Такий шкідливий психофізичний стан виникає через неузгодженість оптимальних процесів життєдіяльності, які можна кваліфікувати як доцільну, корисну співорганізацію мислення і діяльності людини. Звертаючись до вищої школи, можна помітити наступне: все більш напружений хід навчального процесу (уведення рейтингових систем оцінювання, проміжних атестацій, періодичне комплексне тестування за більшістю дисциплін під час акредитації та атестації спеціальностей і вишів) порушують властивий для студентського віку «вільний» спосіб життєдіяльності. Адже для студентства впродовж століть був характерний саме високий ступінь волі у виборі форм самореалізації,

включаючи дозвілля. Не випадково цей виниклий внутрішній конфлікт проявляється через невинне зростання захворюваності студентів.

Відтак зневага викладачів до одного з головних принципів педагогіки, а саме урахування у ході організації навчання особливостей природи людини, актуалізує необхідність пошуку відновлення її креативного потенціалу.

*Рекреаційна діяльність розглядається нами як один з напрямків фізкультурної діяльності людини, що має розгортатись і вдосконалюватись.* Рекреація абсолютно необхідна будь-якій людині, як важливий пункт відновлення її життєвих сил, накопичення інтелектуальних і фізичних ресурсів, потрібних для професійної діяльності, для досягнення та утримання оптимального рівня працездатності. У той же час, явищу і практиці рекреації у часи СРСР не приділялося належної уваги ані дослідниками фізичної культури, ані методистами, ані викладачами фізичного виховання.

За звичай, для рекреаційної діяльності має бути притаманна:

- реабілітація (тобто, відновлення людини після хвороби чи травми);
- релаксація (відпочинок, короткочасне «виключення» людини з робочого ритму і повсякденних турбот);
- профілактика рецидивів захворювань (дихальної, серцево-судинної системи і т.п.).

Проблема розгортання різних типів фізкультурної діяльності актуалізує потребу у проведенні дослідницьких робіт перед за все теоретичного, концептуального характеру також у напрямку явища *комплексної рекреації*. У ряді таких відомих нам зусиль помітне прагнення науковців дослідити перспективи більш широкого використання різних форм рекреаційної фізичної культури, що у свій час склались в країнах Європи та Америки.

Однак, по-перше, не можна забувати про особливість педагогічної практики, поміченої з багатовікового досвіду людської цивілізації, - системи виховання і освіти створюються на основі урахування народних традицій, національного менталітету, економічної ситуації в конкретній країні і т.п. По-друге, спроектовані педагогічні системи покликані сприяти історичному



прогресу, виходячи з умов саме даного суспільства. По-третє, вони повинні забезпечувати формування нових генерацій молоді, яким було б під силу знайти своє місце у вирішенні важливих для суспільства та держави суспільно-економічних проблем їхнього подальшого розвитку «тут і зараз».

Щодо питання про розгортання в Україні тих чи інших форм рекреації, треба підкреслити, якщо організувати надалі цю роботу культурно, мову треба вести не тільки про адаптацію сформованої у розвинених країнах потужної рекреаційної індустрії, але й про проектування систем рекреаційної діяльності, повною мірою враховуючих особливості ситуації безпосередньо в Україні. Починати створення таких нових практик рекреації необхідно не з вивчення закордонного досвіду, але натомість з попередньої власної теоретичної роботи. Зокрема, з побудови поняття «рекреаційна діяльність людини». Треба усвідомлювати, яким буде це побудоване поняття, такою, в остаточному підсумку, виявиться й власне рекреаційна діяльність в Україні.

Звертаючись до історії рекреації, як феномену людської культури, треба привернути увагу до наступного. З початком бурхливого розвитку промисловості і становлення капіталістичного способу виробництва, в Європі та Америці у другій половині XIX століття з'являються зачатки того, що пізніше було прийнято кваліфікувати як рекреацію. Суть феномену рекреації людини, яка приймає участь у суспільному виробництві, як нам видається, вдало помічена Карлом Марксом у першому варіанті відомої праці «Капітал»: «Заощадження робочого часу рівносильне збільшенню вільного часу, тобто часу того повного розвитку індивіда, що сам, у свою чергу, як найбільша продуктивна сила у свою чергу впливає на продуктивну силу праці... Вільний час, що представляє собою як дозвілля, так і час для піднесеної діяльності, зрозуміло, перетворює того, хто ним володіє, на іншого суб'єкта, і в якості цього іншого суб'єкта він і вступає потім у безпосередній процес виробництва».

Формування укрупненого машинного виробництва і урбанізація Європи все гостріше порушували питання про дієві, що не лише відновлюють

працездатність, але й сприяють збільшенню творчих сил людини, форми дозвілля. Пізніше, переважно у США та деяких поза європейських країнах, почалось створення навчальних програм з фізичного виховання молоді такого змісту, що вони сприяли включенню випускників у діяльності, які прийнято називати здоровим способом життя. Внаслідок такої більш ніж вікової практики, сьогодні в англійських країнах рекреація з вираженою руховою спрямованістю домінує в усіх програмах навчальних закладів. Усього ж, наприклад, у Канаді, до неї залучено до 80% населення.

Натомість, у ході становлення системи фізичного виховання в СРСР, виходячи із соціальних умов, перевагу отримала утилітарна спрямованість фізичного виховання, підготовка населення «до праці та оборони», що зараз стрімко відновлюють в Російській Федерації. Рекреаційні форми фізичної культури не отримали свого належного розвитку і поширення, до участі в них не була привернута достатня увага навіть тієї частини населення, що самотужки включалася у фізкультурну діяльність. За часи СРСР рекреація дійсно визнавалася як одна з важливих форм організації активного дозвілля, зв'язана з перебуванням на відкритому повітрі, заняттями спортом, іграми і туризмом. Але як актуальна практика, що знаходиться у розвитку, рекреація ніколи не була предметом глибокої уваги як теоретиків, так і практиків вітчизняної фізичної культури. Рекреаційні заняття, що самодіяльно розвивалися в цій області, носили не спрямований, не організований характер і, фактично, зводилися до активного відпочинку на відкритому повітрі.

У свою чергу, область культури фізичної, яка формується за рахунок розвитку фізкультурної діяльності, поки не так багата нормами, зразками й еталонами фізичної рекреації, що у свою чергу стримує поширення цього виду практики. Як наслідок, рекреаційна діяльність, котра розвивалась попутно із загально-фізичною підготовкою та ППФП, допоки не отримала достатнього поширення, її замінює спеціально організований туризм у комфортні готелі раніше Єгипту, Туреччини і Криму, а тепер Карпат.

Наростаюче поширення явища гіподинамії, погіршення екологічної обстановки, інтенсифікація праці на виробництві, вимоги до мобільності сьогоденного випускника вузу, який повинен бути у змозі змінювати різні місця роботи і посади навіть за рамками професії, та інше призвели до появи незвичного словосполучення «*вироблена людина*». Це уявлення не про наявність якогось захворювання, але стану хронічної перевтоми і виснаження життєвих сил працездатної людини, у її сьогодні обмежених можливостях відновлення в інтересах продуктивної професійної діяльності. Цей шкідливий стан виникає внаслідок порушення необхідної гармонії у життєдіяльності, котру можна розглядати як обумовлену особливостями епохи доцільну спів організацію, баланс процесів мислення і діяльностей.

Натомість результативна рекреація може забезпечувати комплексне відновлення творчого потенціалу життєдіяльності, поновлювати ресурс, що був виснажений у «виробленої людини», рекреація може сприяти подоланню впливу усієї гами несприятливих умов життєдіяльності в сучасній Україні.

У основу побудови поняття про рекреаційну діяльність людини ми кладемо наступні твердження:

- фізична культура, як частина загальної культури людства, являється відкритою системою, котра у своєму подальшому розвитку буде використана до нових областей організації дозвілля. При цьому, фізична культура може все більше використовуватись у формах, що визначаються особливостями нинішньої епохи (наприклад, бодібілдинг, фітнес, шейпінг, степ тощо);

- виходячи з тенденцій розвитку суспільства на початку XXI століття, можна припустити, що в усьому світі буде активно розвиватися у формах, властивих кожній країні, рекреаційна за суттю своєю фізична культура, що суттєво потіснить вузько спрямовану на обраний фах професійно-прикладну фізичну підготовку. Вказаний традиційний різновид фізичної культури слабо придатний як для вузівської, так і післядипломної освіти фахівців, адже потрібно відновлювати і нарощувати діяльнісний потенціал особи;

- професійно-прикладна фізична підготовка, котра була ядром змісту вітчизняних вузівських програм з «Фізичного виховання», навіть на межі своїх відомих претензій не виходить за рамки допоміжного засобу у ході освіти мобільних фахівців широкого профілю. Саме тому до порядку денного сьогодні включене питання про фізкультурну освіту людини, яка має більшу значимість для сучасної вищої школи. І, зокрема, для навчання майбутніх випускників вишів розгортанню дієвих рекреаційних програм.

Поряд з оздоровчим напрямком фізичної культури, рекреація має гарні перспективи більш активно увійти у життєдіяльність сучасної людини, як напрямок її фізкультурної діяльності. *Специфічна відмінність рекреаційної діяльності полягає в одночасному вирішенні задач не тільки відновлення психоемоційної та фізичної сфери, але, головним чином, у комплексному відновленні та розвитку інтелектуального і фізичного компоненту людини;* тоді як звичні фізкультурно-оздоровчі заняття у фітнес-центрах присвячуються переважно розвитку відстаючих фізичних якостей і функцій організму, нормалізації постави і ваги, інших проблем підтримки тілесності.

Перспективною формою устрою таких рекреаційних просторів цілком можуть бути організаційно-навчальні ігри, які проводяться для студентів і випускників вузів, приміром, в умовах заміських зон і оздоровчо-спортивних таборів вишів, коли передбачаються і плануються комплексні можливості впливу цієї форми колективної роботи. У такому розумінні рекреація розглядається вже не як форма відновлення самих лише фізичних кондицій людини, але як місце створення умов для відновлення, за допомогою культури фізичної, більш широкого кола її здібностей. Вибору особою нових обріїв для більш повної реалізації потенціалу своєї індивідуальності.

Таким чином, *комплексна рекреація* – це принципово новий похід до організації безперервної освіти фахівця, що розвивається. Він передбачає надання людині можливостей для пошуку, «промальовування» і апробації перспективних трас розгортання нових напрямків професійної діяльності і

життєдіяльності взагалі. Це, одночасно, нарощування необхідного для цього особі власного психофізичного потенціалу.

Рекреаційну діяльність потрібно розглядати не тільки у зв'язку з використанням можливостей, котрі традиційно розуміються у вітчизняній фізичній культурі як активне дозвілля, але і як таку, котра припускає наявність принципово інших умов її організації.

Отже, запропоноване розуміння рекреації за своєю спрямованістю і змістом майже співпадає з тим, що ми маємо на увазі під освітою людини, і передбачає:

- формування, у спеціально організованих формах – бажано у формі ігрової практики, вищих інтелектуальних функцій людини, які дотепер спеціально не формуються через відомі і сталі вузівські навчальні предмети (насамперед, мова йде про рефлексію, розуміння та мислення);

- прийняття людиною нових ціннісних орієнтирів щодо розгортання свого здорового способу життя та постановку нових цілей життєдіяльності;

- звертання до раніше не засвоєних досягнень культури фізичної, як значущих норм, зразків і еталонів, тепер усвідомлених особою як придатні для різних сторін життєдіяльності даної людини;

- породження і розгортання нових форм творчої діяльності, у тому числі фізкультурної діяльності;

- нарощування психофізичного потенціалу діяльної людини, що є фундаментом для багаторічної продуктивної праці особи.

У цьому випадку *рекреацію* ми повинні трактувати, як *перетворення «виробленої» людини, зі зниженим діяльнісним потенціалом на мобільну особистість*, у якої відновлений і навіть прирощений новий інтелектуальний та психофізичний ресурс. Рекреація, тут, це демонстрація волі до тілесного самовдосконалення і становлення нових духовних сил в ситуаціях єднання з природою, що дає могутній поштовх до розвитку подальшої життєдіяльності.

## РЕЗЮМЕ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Вузівська дисципліна «Фізичне виховання» у її нинішньому стані знаходиться в глибокій кризі і не має перспектив вийти з неї без глибокого реформування її спрямованості та змісту. З огляду на те, що по реформоване «Фізичне виховання» має суттєвий потенціал аби сприяти підвищенню якості вітчизняної вищої освіти, було важливо визначити перспективні напрямки його реформи у частині підсилення освітньої складової і переведення до стану дійсної культури фізичної.

Подальший розгляд тілесно-орієнтованої ППФП, як єдино можливого і стрижневого напрямку науково-методичних розробок щодо вдосконалення «Фізичного виховання» студентів, за переважною більшістю спеціальностей у сучасних ВНЗ III-IV рівнів акредитації, слід вважати безперспективним. У той же час, ППФП й надалі повинна розглядатись важливою складовою «Фізичного виховання» у технікумах і ПТУ, значна кількість спеціальностей яких передбачає потребу доброї загальної і спеціальної фізичної підготовки випускників. Існує також обмежена кількість спеціальних ВНЗ (Міністерства оборони, Міністерства внутрішніх справ тощо), а також суттєва меншість із існуючих вузівських спеціальностей у ВНЗ III-IV рівнів акредитації, де традиційні ідеї ППФП повинні й надалі розроблятись та вдосконалюватись.

Переважна більшість галузей знань і спеціальностей ВНЗ III-IV рівнів акредитації, за класифікацією 2015 р., вимагають підсилення змісту і дієвості освітньої складової дисципліни «Фізичне виховання» шляхом забезпечення непрофесійної фізкультурної освіти студентів-бакалаврів для розгортання майбутніми фахівцями власної фізкультурної діяльності і, за потреби, практики будівництва власного здоров'я. Така компетентна особа здатна за рахунок свідомих і систематичних зусиль забезпечувати підтримання оптимуму своїх психофізичних якостей, здоров'я і працездатності відповідно до вимог конкретного місця роботи і умов своєї життєдіяльності.

Непрофесійна фізкультурна освіта передбачає застосування сучасних педагогічних технологій, значна частина яких повинна мати інтерактивний характер. Важливим, незамінним у наш час має стати використання у ході НФО ділових ігор, у тому числі організаційно-навчальних ігор. Це та інше доведене у розділі, окреслює коло необхідних змін, також, у освіті та підготовці наступної генерації магістрів з фізичного виховання. Адже лише якісно нові фізкультурні кадри здатні забезпечити реформу вітчизняного фізичного виховання дітей на молоді, у тому числі бакалаврів у вищій школі. Не видається суперечливим твердження, що важливу частину самостійної роботи студентів під час їх фізичного виховання мають складати індивідуальні завдання, без яких неможливе становлення будівничих власного здоров'я. Роль викладача тут може обмежуватися формулюванням напрямку пошуку, приміром, через доручення створити власну програму занять, що відповідає найвищому рівню самостійності у ході його виконання.

Стрижневі ідеї подальшого розвитку навчальної дисципліни не носять довільного характеру і не визначаються особистісними чи професійними перевагами авторів описаної у розділі концепції НФО. У деякому розумінні розвиток навчальної дисципліни детермінований історичними тенденціями та загальнолюдськими цінностями, адекватним розумінням розробниками концепції ролі освіти у сучасному суспільстві, урахуванням особливостей національного менталітету та існуючих можливостей у вихованні молоді.

До числа найбільш суттєвих теоретичних розробок, поданих у тексті монографії, слід віднести обґрунтування креативної валеології, як перспективного напрямку власне педагогічної валеології – орієнтира зусиль у частині подальшої розробки методології здорового способу життя. Це також визначення змісту та організаційно-методичних особливостей непрофесійної фізкультурної освіти бакалаврів різних спеціальностей. Це й з достатньою глибиною, наскільки це дозволяє зробити сучасний рівень педагогіки, психології, теорії і методики фізичного виховання, визначені поняття про

фізкультурну діяльність особи та будівництво власного здоров'я, а також комплексну (фізичну та інтелектуальну) рекреацію людини.

Креативна валеологія, як напрямок педагогічної валеології, передбачає таке навчання особистості творчості у задіянні накопичених актуальних відомостей про здоров'я людини, коли б вона формувалась як фізкультурно-діяльна особа і будівничий власного здоров'я, мала цінності і цілі, поняття і знання, вміння і навички досягати і підтримувати оптимальний стан свого здоров'я. Вважаємо, що майданчиком для формування креативної (творчої) особистості будівничого власного здоров'я, в умовах сучасної вищої школи повинна стати пореформована дисципліна «Фізичне виховання». Саме, через її назрілу реформу на основі впровадження непрофесійної фізкультурної освіти – визначального фактору вирішення актуальної педагогічної проблеми формування компетентностей, потрібних фізкультурно-діяльній особистості, та будівничому власного здоров'я, ми й вбачаємо можливість формування відповідних компетентностей, як головної місії «Фізичного виховання».

«Ідеал» молодій фізично розвиненій та діяльній людині, що вступає у самостійне життя, який потрібно досить детально прописати на підставі вивчення вже існуючих прикладів фізкультурно-діяльних осіб і будівничих здоров'я, фактично стане орієнтиром для розробників наступних навчальних програм нового типу для вищих навчальних закладів. Потім, «відступаючи» крок за кроком від нього, до віку юної особи, що відповідає періоду її навчання у старших класах школи і ще далі, можна задати освітні вимоги до змісту фізичного виховання юнацтва від ВНЗ різних рівнів акредитації, середніх спеціальних навчальних закладів і ПТУ, з урахуванням специфіки їхніх спеціальностей і аж до загальноосвітньої школи та дитсадочка включно.

Зазначене дозволяє зробити декілька наступних важливих висновків, які напряду торкаються змісту бажаного вузівського «Фізичного виховання».

По–перше. У зв'язку із визначеними конкретними, для країн – учасниць Болонського процесу, спільними заходами (формуванням спеціалістів широкого профілю, скороченням терміну базової вищої освіти, введенням накопичувального перевідного кредиту тощо), в Україні, в цілому, не вдасться,



та й непотрібно, зберігати дисципліну «Фізичне виховання» у її нинішньому змісті та відповідних формах організації навчального процесу.

По–друге. Перспективним є нове розуміння фізичного виховання, як частини складного процесу гуманізації та гуманітаризації освіти, котрі й надалі будуть зберігати гідне місце як вектор вдосконалення системи сучасної вищої освіти. Адже, гуманітаризація передбачає планування та здійснення важливих заходів, спрямованих на пріоритетний розвиток загальнокультурних компонентів у змісті освіти, тобто у змісті навчальних дисциплін, і, таким чином, на формування особистісної зрілості студентів, які навчаються. Це можливо, перед за все, через поєднання традиційного фізичного виховання, у частині уваги до розвитку фізичних якостей молоді людини, з акцентованими зусиллями по формуванню студентів-бакалаврів, як фізкультурно-діяльних особистостей і будівничих власного здоров'я.

По-третє, як зазначалось, цій новій за спрямованістю і змістом, вкрай потрібній навчальній дисципліні, варто повернути назву «Фізична культура». Вона мусить бути побудована з урахуванням вказаних вище особливостей подальшого розвитку європейської системи вищої освіти, гідне місце серед яких займають вимоги забезпечення компетентнісного підходу. Нарешті, вкрай важливим є розуміння того, що оперативні і достатні кроки по перебудові переважно моторного змісту «Фізичного виховання» повинні бути виконані впродовж найближчих років, адже часу на розкачку немає.

### **Література до другого розділу**

1.Амосов Н.М. Моя система здоров'я / Н.М. Амосов // Наука и жизнь. – 1998. - № 5. – С.28-35.

2.Андреев А.Н. Культурология / А.Н Андреев. – Минск : Дизайн ПРО, 1988. – 160 с.

3.Антонова Н.А. Ценностные ориентации в системе личностных качеств студентов высшего педагогического учебного заведения : дис.. ...кандидата псих. наук : 19.00.07 / Антонова Наталья Алексеевна. – К., 2003, 203 с.

- 4.Архангельский С.И. Лекции по научной организации учебного процесса в высшей школе / С.И. Архангельский. – М. : Высшая школа, 1976. – 200 с.
- 5.Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1991. - № 7. – С.37-41.
- 6.Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого / Бальсевич В.К. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 207 с.
- 7.Бех І.Д. Особистісно орієнтоване виховання : навч. посіб. / Бех І.Д. – К. : ІЗМН, 1988. – 204 с.
- 8.Бондаревская Е.В. Педагогика, личность в гуманистических теориях и системах воспитания : учеб. пособ. для вузов / Е.В. Бондаревская, С.В. Кульневич. – Ростов н/Д. : Творческий центр «Учитель». – 1999.–296 с.
- 9.Бондарчук Н. Показники фізичного розвитку студентів Ужгородського національного університету з різних біогеохімічних зон Закарпаття / Наталія Бондарчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 85.
- 10.Братусь Б.С. Аномалии личности / Б.С. Братусь. – М.: Мысль, 1988. – 219 с.
- 11.Булатова М.М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М.М. Булатова, О.Г. Літвін // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3–9.
- 12.Булич Е. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посіб. / Е.Г. Булич, І.В.Муравов . – К. : ІЗИН, 1997. – 224 с.
- 13.Буркова Л. Технології в освіті / Л. Буркова // Рідна школа. – 2001. - № 2. – С.18-20.
- 14.Быховская И.М. Ценностные ориентации массового сознания как фактор развития физической культуры / И.М Быховская // Всесоюз. науч.-практ. конф., 16-21 февраля 1990, г. Севастополь : тезисы конф. – М., 1990. – С.18–19.

- 15.Василенко В.А. Ценность и ценностное отношение / В.А. Василенко // Проблема ценности в философии. – М. : Наука, 1966. – С.41-50.
- 16.Визитей Н.Н. Социология спорта. Курс лекций / Н.Н. Визитей. – К. : Олимпийская литература, 2005. – 248 с.
- 17.Выготский Л.С. Собр. соч. / Л.С. Выготский. – В 6-ти т. – Т.6. – М.: Педагогика, 1984. – 400 с.
- 18.Выдрин В.М. Основы теории и методики физической культуры : учебник / В.М. Выдрин, А.А. Гужаловский, В.Н. Кряж. – М.: Физкультура и спорт. – 1986. – 352 с.
- 19.Гадамер Х.-Г. Истина и метод. Основы филос. герменевтики : [пер. с нем.] : [общ. ред. и вступ. ст. Бессонова Б.Н.] / Гадамер Х.-Г. – М.: Прогресс, 1988. – 704 с.
- 20.Гессе Г. Игра в бисер : [пер. с нем.] : [вступ. ст. Павловой Н.С.; ил. Мельникова И.Н.]. – М. : Правда, 1992. – 496 с.
- 21.Гориневский В.В. Гигиена и физическая культура в борьбе с предрассудками и вредными привычками быта (Из цикла лекций, прочитанных в домах отдыха 24.VII.1929 г.) / В.В. Гориневский : в кн. «Физическая культура и здоровье. Посмертный сборник трудов, отдельных статей и выступлений». – М. : Физкультура и спорт, 1945. – С.97-108.
- 22.Григорьев В.И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления / В.И. Григорьев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 54–61.
- 23.Груздев Г. Педагогическая технология эвристического типа / Г. Груздев, В. Груздева // Высшее образование в России. – 1996. - № 1. - С.117-121.
- 24.Донской Д.Д. Развитие идей П.Ф. Лесгафта о физическом упражнении как двигательном действии / Д.Д. Донской // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 2. – С. 2–4.

25. Дудоров В.В. Формирование ценностных ориентаций в сфере физической культуры: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Дудоров Владимир Валентинович. – М., 2000. – 225 с.

26. Дюперрон Г.А. Методика урока физического воспитания / Г.А. Дюперрон. – Л.: Время, 1929. – 116 с.

27. Дюперрон Г.А. Теория физической культуры: Систематика. Элементы физической культуры. Основные гимнастические системы. Ритмопластические системы. Спортивные игры. Эклектические системы / Г.А. Дюперрон. - 2-е изд., доп. – Л : Время, 1927. – 282 с.

28. Зеньковский В.В. Принцип индивидуальности в психологии и педагогике / В.В. Зеньковский // Вопросы психологии и философии. – М., 1911. – ГОД XXII, КН. 110 (V). – С. 815–855.

29. Змеёв С.И. Технология обучения взрослых / С.И. Змеев // Педагогика. 1998. - № 7. – С.42-45.

30. Кареев Н. Идеалы общего образования / Н. Кареев // Alma mater. – 1992. - № 1. – С.81-86.

31. Креатология и интеллектуальные технологии инновационного развития : учеб. для вузов / [Пигоров Г.С., Козинец В.П., Махмудов А.Г. и др.] – Днепропетровск : Пороги, 2003. – 502 с.

32. Круглова Л.К. Основы культурологии / Л.К. Круглова. – СПб.: СПГУВК, 1995. – 393 с.

33. Круцевич Т.Ю. Физическое воспитание как социальное явление / Т.Ю. Круцевич, В.В. Петровский // Наука в олимпийском спорте. – 2001. - № 3. – С.3-15.

34. Куланин Б.Д. Влияние специальных знаний, убеждений и потребностей на практику самостоятельных занятий физической культурой студенческой молодежи (на примере вузов РСФСР) : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Б.Д. Куланин. – М., 1986. – 21 с.

35.Кулиниченко В.Л. Валеософия и валеозтика как формы современной практической философии / В.Л. Кулиниченко // Практична філософія. – 2001. - № 1. – С.158-174.

36.Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта : [пер. с венгерского] : [Столбов В.В.]. – М. : Радуга, 1982. – 309 с.

37.Кун Т. Структура научных революций / Т. Кун : [пер. с англ.] : [ред. и предисл. Микулинского С.Р., Марковой Л.А.]. – 2-е изд. – М. : Прогресс, 1977. – 300 с.

38.Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Лубышева Л.И. – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.

39.Лубышева Л.И. Концепция физкультурного образования : теория, методика / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1994. - № 3. – С.14-19.

40.Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. - № 6. – С.4-12.

41.Лубышева Л.И. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни / Л.И. Лубышева, В.К. Бальсевич // Современные исследования в области спортивной науки ; матер. междун. конф. – СПб. : НИИФК, 1984. – С.122-127.

42.Люшен Г. Взаимосвязь между спортом и культурой / Люшен Г., Столяров В.И., Кравчик З.М. // Спорт и образ жизни : сб. статей. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – С. 39–40.

43.Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры / А.М. Максименко. – [2-е изд.]. – М., 2001. – 319 с.

44.Матвеев А.П. Теоретико-методологические основы формирования учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе : дис. ...доктора пед. наук : спец. 13.00.04 / Матвеев Анатолий Петрович : [в виде научного доклада]. – М.: Физическая культура, 1997. – 70 с.

45. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / Муравов И.В. – К. : Здоров'я, 1989. – 270 с.

46. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К.: Олімпійська література, 2004. – 16 с.

47. Николаев Ю.М. Теоретико-методологические основы физической культуры : автореф. на соискание учен. степени доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Ю.М. Николаев. – СПб., ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002. – 66 с.

48. Николаев Ю.М. Физическая культура и основные сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа / Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 8. – С. 5–9.

49. Освітні технології : навч. – метод посіб. / [Пехота О.М., Кіктенко А.З., Любарська О.М. та ін.] ; [заг. ред. Пехота О.М.]. – К.: А.С.К., 2001. – 256 с.

50. Педагогика и логика / [Щедровицкий Г., Розин В., Алексеев Н. и др.]. – М. : Касталь, 1993. – 412 с.

51. Пионтрковский Е.О. Эбер и его естественный метод физического воспитания / Е.О. Пионтрковский. – М.-Л.: Молодая гвардия, 1924. – 152 с.

52. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий / К.К. Платонов. – М.: Высшая школа, 1981. – 175 с.

53. Подлесний О.І. Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів – судноводіїв : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.І. Подлесний. – К., 2008. – 23 с.

54. Пономарев Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека / Н.И. Пономарев. – СПб : ГДОИФК, 1996. – 280 с.

55. Приходько В.В. Если дело – табак... / Приходько В.В. – Днепропетровск : Промінь, 1988. – 206 с.

56.Приходько В.В. Здоровье – каждому / Приходько В.В. – К.: Здоров'я, 1987. – 102 с.

57.Приходько В.В. К построению понятия «физкультурная деятельность» / Приходько В.В., Неверкович С.Д. : Труды ученых ГЦОЛИФКа. 75 лет. Ежегодник. – М. : ГЦОЛИФК, 1993. – С.117-123.

58.Приходько В.В. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я : навч. посібник : [Заг. ред. і передмова А.Г. Чічкова] / Приходько В.В., Кузьмінський В.П. – Дніпропетровськ : НГУ, 2004. – 230 с.

59.Приходько В.В. Педагогические основы физкультурного образования студентов (Опыт игрового проектирования и экспертизы) : дис. ...доктора пед. наук : 13.00.04 / Приходько Владимир Васильевич. – М., 1991. – 416 с.

60.Смирнов С. Технологии в образовании / С. Смирнов // Высшее образование в России. – 1999. - № 1. – С.109-112.

61.Столяров В.И. К вопросу о теории физической культуры : методологический анализ / В.И. Столяров // Теория и практика физической культуры. – 1985. - № 7. С.19-21.

62.Столяров В.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания: молодежь и современность / В.И. Столяров, И.М. Быховская, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 5. – С. 13.

63.Столяров В.И Место физической культуры и спорта в системе явлений культуры : метод. разработка для аспирантов и слушателей ВШТ ГЦОЛИФК / Столяров В.И. – М., 1988. – 27 с.

64.Столяров В.И. Спорт и современная культура: методологический аспект / В.И. Столяров // Теория и практика физической культуры. – 1997. - № 7. - С.2-7.

65.Столяров В.И. Физическая культура и здоровый образ жизни человека как социальные феномены / В.И. Столяров // Физическая культура и здоровый

образ жизни // Всесоюз. науч.-практ. конф., 16-21 февраля 1990, г. Севастополь : тезисы конф. – М., 1990. – С.148-149.

66. Теорія і методика фізичного виховання : поруч. для студентів вищих навч. закладів фізичного виховання і спорту [ред. Круцевич Т.Ю.]. - К. : Олімпійська література, 2008. – Т.1.

67. Тихомиров В. Современные образовательные технологии : мировой опыт и положение дел в России / В. Тихомиров // Alma mater. – 2002. - № 1. – С.9-12.

68. Тугаринов В.П. Духовные ценности человека / В.П. Тугаринов // Советская педагогика. – 1966. - № 1. – С.12-16.

69. Тугаринов В.П. Избранные философские труды / В.П. Тугаринов. – Л. : ЛГУ, 1988. – 350 с.

70. Ушакова М.В. Современная российская высшая школа как объект социально-гуманитарного знания: Содержание, формы и методы обучения в высшей школе: Аналитические обзоры по основным направлениям развития высшего образования / М.В. Ушакова. – Вып. 5. – М. : НИИВО, 2002. – 48с.

71. Філософський словник : [ред. В.І. Шинкарук]. – К., 1986. – 586 с.

72. Фуко М. Герменевтика субъекта / М. Фуко : в кн.: «СОЦИО-ЛОГОС» : [пер. с англ., нем., франц.]. : [сост., общ. ред. и предисл. Винокурова В.В., Филиппова А.Ф. – М.: Прогресс, 1991. – С.284-311.

73. Шеллинг Ф.В.Й. Сочинения. : [пер. с нем.] : [сост., ред., вступ. ст. Гулыга А.В.]. – М. : Мысль, 1987. - Т.1.

74. Якимович В.С. Проектирование системы физического воспитания на основе личностно-ориентированного образования / В.С. Якимович // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 1. – С. 58–61.

75. Якимович В.С. Цель физкультурного воспитания – человек культуры / В.С. Якимович, А.А. Кондрашов // Теория и практика физической культуры, 2003. – № 2. – С. 6.

76. Capra F. The Turning Point. Scions, So site, and Rising Culture / F. Capra. - Flaming. London, 1983. – P. 47-50.



### Розділ 3

## ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА КОНЦЕПЦІЇ РЕФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ БАКАЛАВРІВ НА ОСНОВІ НЕПРОФЕСІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ

### 3.1 Технологія непрофесійної фізкультурної освіти

Зміст даного підрозділу монографії присвячений доповненню концепції непрофесійної фізкультурної освіти відповідною педагогічною технологією НФО. При цьому, створюючи дану технологію, ми виходили з того, що *педагогічна технологія у дії* – це довгий ланцюжок взаємозалежних та взаємодоповнюючих діяльностей, обумовлених змістом теоретичного опрацювання проблеми, що розв'язується, а також тих дій, що забезпечують результативну організацію педагогічного процесу; усі вони підпорядковані загальній меті вирішення актуальної наукової й практичної проблеми.

Розроблена педагогічна технологія НФО, «робоча» частина якої представлена у підрозділі далі, апробована у педагогічному експерименті, проведеному в Українському державному хіміко-технологічному університеті (УДХТУ). Як впливає з нашого розуміння дефініції технології, вимоги до спрямованості та елементів цієї технології визначені попередньо проведеною концептуальною і понятійною роботою в області НФО.

Аби визначити стан готовності викладачів фізичної культури, необхідний для їхньої участі в апробації технології НФО, попередньо була сформована група провідних викладачів кафедри фізичної культури, спорту і здоров'я УДХТУ, які потім виступили у якості експертів при визначенні додаткових вимог до фахівців. Перед початком їхньої роботи (під час підготовки до педагогічного експерименту) у ході спеціального семінару був проведений детальний інструктаж, на якому обговорювалась сформована концепція НФО (Додаток А). Був також сформульований ряд додаткових вимог до професійної готовності викладачів дисципліни «Фізичне виховання», як відповідні бажані

характеристики, необхідно притаманні сучасному викладачу цієї оновленої навчальної дисципліни. Зокрема, при проведенні зі студентами теоретичних і методичних занять викладачам потрібна наявність попередньо засвоєних понять «здоров'я людини», «стан здоров'я», «непрофесійна фізкультурна освіта», «фізкультурна діяльність», «будівництво здоров'я» і «будівничий власного здоров'я».

Такі попередньо підготовлені викладачі потім і прийняли участь у педагогічному експерименті із впровадження непрофесійної фізкультурної освіти в УДХТУ. Вони ж, потім, були додатково опитані для уточнення обсягу і змісту освіти нових генерацій викладачів фізичної культури, здатних забезпечити реформу вузівського «Фізичного виховання», яку ми обстоюємо.

Мова, фактично, йде про початок процесу доопрацювання вимог щодо професійного обличчя сучасних викладачів фізичної культури (магістрів), про формування системи освіти нової генерації викладачів відповідно до визначеної нами концепції і змісту реформи «Фізичного виховання». Адже доопрацювання існуючих модельних характеристик викладача стосується аспектів діяльності сучасного фахівця, які відсутні у повсякденній роботі навіть кращих викладачів фізичного виховання вищих навчальних закладів. Але саме за рахунок додавання до традиційної діяльності викладачів нових компонентів єдино й можливо реалізувати нові зміст, форми і методи організації занять у цій дисципліні, яку конче потрібно реформувати.

Прийнятний для реформи цієї навчальної дисципліни і методологічно-виправданий хід описаний у фундаментальній колективній праці «Педагогіка і логіка» [32], у якій розглядається наступна ситуація.

Зазвичай уявлення про «продукт діяльності» навчання і виховання задаються вже існуючими зразками, тобто найбільш освіченими й діяльними педагогами та їх учнями. І, по мірі того, як відбувається уточнення нового, бажаного стану освіченості учнів, уявлення про цей кінцевий «продукт» діяльності також уточнюється на основі існуючих у реальності зразків. Отже, у випадку, коли нас перестають задовольняти результати нині поширеної

практики педагогічної діяльності, ці уявлення (про різницю) перетворюються у проекти бажаних додаткових рис учнів, тобто, майбутніх фахівців. Але це торкається випадків коли різниця (як є зараз - як потрібно надалі) невелика.

Однак, трапляються ситуації, коли ми змушені свідомо, на рівні проекту, розгортати знання про продукти бажаної майбутньої, поки що відсутньої у викладачів практичної діяльності, котрі *істотно відрізняються* від звичних, вже освоєних ними дій. Тільки з часом, відповідно до отриманих ними нових знань, буде формуватись і розгортатись нова практика педагогічної діяльності. У цьому випадку створюваний проект визначає не тільки уточнення в діяльності по створенню нових бажаних продуктів (тут, складу компетентностей бакалаврів, що відповідають новій меті предмету «Фізичне виховання»), але й діяльність, спрямовану на зміни в уже існуючих системах педагогічної діяльності магістрів з фізичного виховання [32, с.93].

Теза про неможливість уточнення і доповнення модельних уявлень про нові, необхідні елементи у діяльності викладачів фізичного виховання в ситуації підготовки «освітньої» реформи навчальної дисципліни, на підставі вивчення самої лише традиційної педагогічної практики підтверджується в дисертаційній роботі [49, с.89]. Автор пише, що опитування 35 викладачів, які ведуть заняття традиційно, показало, усі вони мають досить поверхневі знання про активні методи навчання і, вже з однієї цієї причини, не можуть його застосовувати. Отже, можливе опитування цих викладачів про те, що повинні знати та вміти їхні колеги, аби вони могли успішно застосовувати активні методи навчання, не раціональне – вони не є у цьому обізнаними.

Як результат такого розуміння, до нашого дослідження з визначення уточненого змісту освіти магістрів з фізичного виховання нового покоління були включені тільки фахівці кафедри фізичної культури, спорту і здоров'я УДХТУ, що брали безпосередню участь у підготовці та проведенні педагогічного експерименту, а отже набули принципово нових знань. Ми сформулювали гіпотезу, - оскільки частина викладачів була спеціально підготовлена у ході семінару, що передував їх роботі в експерименті і, потім,

набули відповідного, якісно нового педагогічного досвіду роботи із забезпечення фізкультурної грамотності і непрофесійної фізкультурної освіти студентів, саме такі викладачі й здатні виконати функцію експертів.

Перед опитуванням, аби виключити з дослідження ту частину викладачів, які не в повній мірі відповідали вимогам до експертів, була застосована методика оцінки рівня їхньої компетентності [16]. Внаслідок застосованої методики, з 13 викладачів, що брали участь в експерименті, до групи експертів було відібрано лише 9 таких, що одержали коефіцієнт компетентності 0,66 бали і більше. Тільки потім на підставі анкетного опитування експертів були визначені додаткові вимоги до змісту професійної діяльності магістрів фізичної культури і спорту, котрі зможуть проводити заняття з «Фізичного виховання» з урахуванням компетентнісного підходу.

Складена для експертів анкета містила лише відкриті питання, які потребували від них рефлексивного аналізу власної діяльності у ході експерименту. Після відкидання схожих відповідей експертів, а також тих, що набрали менше 25% голосів від числа опитаних, для подальшої роботи з отриманими конструктивними відповідями була введена додаткова вимога, враховувати тільки такі пропозиції про очікувані якості викладачів-магістрів нової генерації, які були зазначені більше ніж у 50% анкет респондентів.

Опрацювання отриманих відповідей експертів дозволило виявити необхідні якості викладачів кафедр фізичного виховання для формування фізкультурно-діяльних особистостей і будівничих власного здоров'я під час проведення ними *методичних занять* із студентами-бакалаврами:

- знання про структуру мотивації молодих людей до занять фізичною культурою; вміння допомогти студентам усвідомити і уточнити власні мотиви і мету самостійних занять фізичною культурою і оздоровленням;

- знання та вміння реалізувати на практиці методику застосування активних методів навчання: аналіз ситуації у стані фізичного розвитку і здоров'я; проведення дискусій і ділових ігор, як елементу технології НФО;

- вміння проводити заняття, що розкривають зміст, послідовність і дозування фізичних вправ в індивідуальних фізкультурно-оздоровчих або фізкультурно-рекреаційних програмах, а також допомагають здійснювати поточний контроль при самостійному застосуванні учнями засобів фізичної культури і оздоровлення (являються важливою частиною компетентностей);

- вміння вчити студентів набуванню компетентностей з використання методик самоконтролю за функціональним і фізичним станом (проби Генча і Штанге, тест Руф'є, маса-ростовий індекс, визначення ЧСС і т.п.).

У процесі проведення *практичних занять* з «Фізичного виховання»:

- вміння проводити практичні заняття з урахуванням інтересів до різних форм рухової активності і спорту, як у юнаків, так і у дівчат;

- знання особливостей і вміння проводити заняття зі студентами підготовчої групи, які мають незначні відхилення у стані здоров'я.

У процесі навчання студентів *самостійному використанню засобів фізичної культури й оздоровлення*:

- вміння застосовувати у роботі зі студентами такі форми і способи педагогічної комунікації, що забезпечують довіру та щирість у спілкуванні, необхідні для відвертого обговорення особливостей стану здоров'я студентів, незалежно від їхньої статі;

- знання діяльних зразків і особливостей методики оздоровлення за відомими авторськими системами будівничих власного здоров'я;

- знання змісту доступної літератури, що рекомендується студентам для самостійного вивчення, вміння консультивати студентів по роботі з такою літературою, включаючи її пошук в Інтернеті;

- вміння проводити групові та індивідуальні консультації по використанню студентами різних засобів фізичної культури та оздоровлення;

- знання методики розробки і, на цій основі, вміння навчати студентів щодо самостійної розробки останніми своїх індивідуальних фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних програм.

У процесі здійснення *поточного і підсумкового контролю* за результатами непрофесійної фізкультурної освіти:

- вміння використовувати методи педагогічних досліджень, що дозволяють об'єктивно оцінювати фізичний розвиток та функціональний стан студентів, а також виявляти зміни, що відбуваються у їхньому стані;

- вміння здійснювати таку комплексну оцінку успішності з «Фізичного виховання», котра враховує оволодіння компетентностями, як теоретико-методичного, так і практико-діяльнісного розділу оновленої дисципліни.

Аналіз отриманих експертних оцінок підтвердив важливість виділення зазначених додаткових модельних характеристик майбутнього викладача дисципліни «Фізичне виховання» у ході її реформування. Отже, проведене і описане вище дослідження, дозволило визначити важливі вимоги до нової генерації викладачів, які потрібно використати при уточненні змісту професійної освіти майбутніх магістрів з фізичної культури і спорту та перепідготовки вже працюючих викладачів кафедр фізичного виховання.

Відтак розглянемо вплив викладачів на студентів у послідовності, що обумовлена розробленою педагогічною технологією НФО, на заключному, «замикаючому» етапі багаторічних організованих занять молодого людиною фізичною культурою. Як наслідок реалізації технології, у студентів повинні бути сформовані якості, що дозволяють їм самостійно вирішувати задачі збереження і зміцнення здоров'я, відновлення та підвищення свого психофізичного потенціалу і стану здоров'я. Ця педагогічна технологія включає три основних етапи, які отримали умовну назву «розумовий», «аксіологічний» та «діяльнісний», котрі передбачають наступні дії педагога.

Дія А). Створення у студентів, у ході навчального процесу, відчуття екстремальної ситуації відносно стану здоров'я, яка вимагає для її подолання поки що відсутніх властивостей особистості. Така екстремальність може бути щонайкраще створена в умовах організаційно-навчальної гри. Тут повинно враховуватись, що гра – це особлива соціокультурна форма, яка дозволяє знаходити дії, котрими людина поки ще не володіє. Контрольовані викладачем

фрустрація, стресовий стан студента заздалегідь передбачаються сценарієм гри, оскільки інакше не вдається мобілізувати і вивести її учасників до критичного «бачення самих себе» у процесі рефлексії, аналізу тих сторін життєдіяльності, які стали предметом ігрової проблематизації. Як свідчить досвід проведеного експерименту, стан екстремальності, про який йде мова, викликає вже саме по собі усвідомлення студентами свого низького вихідного, до початку занять НФО, психофізичного стану і стану здоров'я.

Наголошуємо, така штучно організована і контрольована викладачем екстремальна ситуація не має нести шкідливого для структури особистості характеру. Це дійсно можливо, адже екстремальність організується тут в умовах колективної мислєдіяльності, коли у навчальній роботі студенти беруть участь разом з викладачем, якій не лише усвідомлює цінності здоров'я, але й має знання про вдосконалення життєдіяльності особи у частині її здоров'я, фіксує стан студентів і направляє гру у потрібне русло.

Аби створювати щось нове (тут, проект подолання штучно створеного стану екстремальності), а саме таким новим виступають зміст і порядок фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних занять, які являються потрібною альтернативою фізкультурно-пасивному життю особи, студентам треба розмірковувати і пробувати висказати своє бачення, у такий спосіб ризикувати й мати право на помилку. Але головною умовою продуктивності мислення учасників у грі є робота з ними фізкультурно-діяльного педагога (можлива й участь іншого авторитетного будівничого власного здоров'я).

Викладачу важливо продемонструвати студентам спосіб виходу з екстремальності, пов'язаної з усвідомленням проблем з їхнім здоров'ям, за рахунок набування більш високого рівня здоров'я через самовизначення до фізкультурної діяльності і подальшої практики будівництва здоров'я. Тим самим педагог сприяє становленню у студентів таких функцій, як рефлексія, чи здатність «повернути свідомість на себе», тобто на свій фізичний стан, власні думки і дії. Це, також, розуміння потенціалу покращення здоров'я, в ході аналізу зібраних об'єктивних показників і самооцінки стану здоров'я.

Головні результати, що досягаються у ході першого етапу:

- формування рефлексивного і розуміючого відношення студентів до особливостей екстремальної ситуації у їх життєдіяльності у частині здоров'я, об'єктивній оцінці студентами власного здоров'я сприяють застосовані різноманітні тести для кількісної оцінки і якісної самооцінки свого здоров'я;

- виникнення розуміння можливості подолання екстремального стану у власному здоров'ї в результаті підвищення потенціалу свого здоров'я.

Дія Б). Формування понять «непрофесійна фізкультурна освіта», «фізкультурна діяльність», «будівничий здоров'я», «будівництво здоров'я» і «середовище мешкання діяльної людини». Формування уявлень про «рукотворність» середовища мешкання діяльної людини, про можливість подолання екстремальності у життєдіяльності через створення такого середовища її мешкання, яке дозволяє, з одного боку, підвищувати потенціал здоров'я, тоді як з іншого, усувати несприятливі впливи середовища.

Студенти починають розуміти різницю між «зовнішніми умовами» і «середовищем мешкання діяльної людини». Очевидно, усі ми, хто живуть у конкретному місті України, знаходимось в однакових зовнішніх умовах з точки зору стану екології у даному місті, якості питної води і повітря, наявності інфраструктури загальноміських спортивних споруд тощо. Але середовище мешкання, в цих умовах, у кожної людини може бути суттєво відмінне: один присвячує частину вільного часу роботі над своїм вдосконаленням, а другий проводить цей час за кухлем пива; один йде у тренажерний зал, а другий надає перевагу фізкультурно-пасивному дозвіллю; один, якщо є кошти, купує спортивну форму, а другий нові джинси тощо.

Тож, усвідомлюють студенти, вони як мінімум здатні самі формувати своє середовище мешкання (воно може бути або таким, або іншим) але воно, у значній мірі, визначає стан здоров'я людини. Отже, розуміють студенти, якщо середовище мешкання «рукотворне», то й здоров'я теж «рукотворне».

Дія В). Вихід викладача до ситуацій педагогічного співробітництва зі студентами. У цей момент викладач полишає позицію такого собі керівника



педагогічного процесу і має створювати навчальну дійсність у формі клубного, за спільними інтересами до проблеми здоров'я, ігрового простору. Щонайкраще ця задача вирішується саме у ході гри. Лише у такому щирому спілкуванні виникає гарна можливість, в результаті колективної мисле діяльності, актуалізувати, ціннісне відношення особи до здоров'я та сприяти самовизначенню до фізкультурної діяльності і будівництва власного здоров'я. Тут викладач має відмовитись від звичної позиції надиктовування деякої інформації, звички бути таким собі «єдиним джерелом інформації».

Тільки у ситуації довірчого педагогічного співробітництва в системі «викладач – студент», а також у ході взаємодії студентів поміж собою, відбувається важлива комунікація рівноправних особистостей; тільки у цьому випадку взаємний вплив стає дієвим. «Форма реалізації... спільної діяльності, є структура розподілу «функціональних місць» між членами групи, що визначає їхні «позиції» у відношенні до предмета діяльності, її цілям і засобам, а також система активних способів взаємодії суб'єктів у групі з метою узгодження своїх індивідуальних дій і досягнення загального результату» [47, с.90]. Присвоєння та актуалізація цінності і факт самовизначення «хочу бути здоровим», це і є кульмінаційний момент зусиль педагога на даному етапі, як педантрополога, що забезпечує виведення осіб, які займаються НФО, до нових обріїв їх власного психофізичного розвитку.

Дія Г). Наступна задача – формування студентами, за участю викладача, уявлень про якість життя, як особливі еталони для організації життєдіяльності, в орієнтації на які й будується життя суспільної людини. Для перспектив креативної педагогіки в Україні важливо, що сьогодні в розвинених країнах ідеали членів суспільства часто присвячені організації громадянами здорового і діяльного життя. Це знаходить своє відображення і в структурі уявлень про відповідну якість життя особи, характерних для випускників західних вузів, представників середнього класу. Такі уявлення про доцільність устрою власного фізкультурно-діяльного та здорового життя вже поступово поширюються серед студентства та мешканців міст в Україні.

Після дії Г) майже все, що повинен зробити студент для розгортання фізкультурної діяльності і діяльності будівництва здоров'я (поставити перед собою мету та визначити образи фізкультурної діяльності, сформувані відсутні знання, розробити проект і програму такої діяльності і т.д.), він у стані виконати й сам. Як стверджував у своїх виступах відомий методолог Г.П. Щедровицький, педагогам важливо забезпечити момент породження і розгортання відповідної культурі діяльності особи, а потім «людину саму підхоплює і несе за законами діяльності». Цей фрагмент освітнього процесу доцільно закінчити написанням студентських рефератів за темою «Мої уявлення про сутність здоров'я і характеристика індивідуального здоров'я».

Дія Д). Нарешті, можливо ставити питання відносно пробної розробки, теж за участю викладача, індивідуальних фізкультурно-оздоровчих або рекреаційних програм занять. Реалізація таких достатньо тривалих програм (на період літніх канікул, на пору року) у разі контролю з боку викладача, дозволяє студентам розвинути потрібні будівничому власного здоров'я здатності й набути перший досвід фізкультурної діяльності. Тільки тепер, коли цінності і мета своїх занять, необхідні для дій поняття і знання студента приведені у систему, **він стає суб'єктом фізкультурної діяльності чи діяльності будівництва власного здоров'я** – це і є кульмінація у становленні компетеностей. Наступний аналіз, разом з викладачем, змісту індивідуальних програм занять і досягнутих результатів в оптимізації свого фізичного розвитку і стану здоров'я дозволяє виявити і усунути можливі помилки.

І не суть важливо, чи всі студенти з цього моменту «одразу й на все життя» включаються у фізкультурну діяльність чи то будівництво власного здоров'я. Натомість важливо, що була задіяна і, при виникненні необхідності, буде розгорнута в подальшій життєдіяльності ця грань освіти особистості в області культури фізичної, був набутий під контролем викладача досвід здійснення фізкультурної діяльності (будівництва власного здоров'я).

Технологія непрофесійної фізкультурної освіти, що відбиває всі особливості педагогічного процесу від дії А) до Д), представлена на рис.3.1.

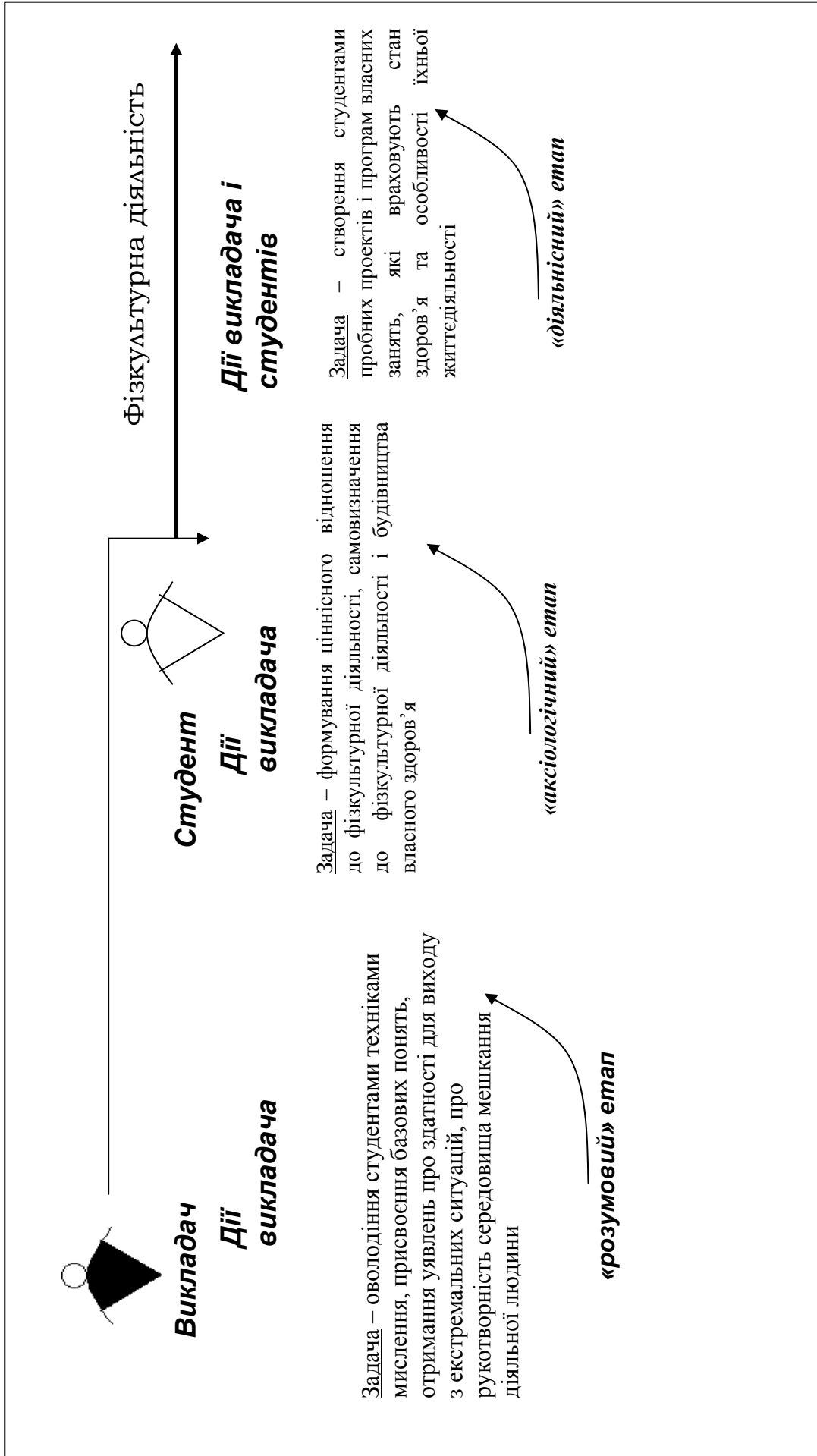


Рис. 3.1. Технологія непрофесійної фізкультурної освіти студентів основної і підготовчої груп

При цьому, зауважимо, додатково необхідно враховувати особливості взаємодії педагога в системі «викладач – студент», яку він формує (рис.3.2). Непрофесійна фізкультурна освіта, пред'являючи вимоги до особистості педагога, передбачає визначений порядок його роботи зі студентами.

*Як перший крок устрою освітнього процесу (а), від викладача вимагається вміння зайняти позицію «розуміючого» дослідника стосовно особи студентів, що входять до системи занять непрофесійною фізкультурною освітою, яка ним формується, – це забезпечує індивідуальний підхід до особи, тому без вивчення своїх учнів обійтись не можна.*

Адже вимога результативного впливу на студентів не може бути реалізована доти, поки педагог не одержить і не переробить інформацію про особливості особистості кожного, хто займається. У тому числі, про вихідний функціональний, фізичний стан і здоров'я особи. Про не декларативне, реальне відношення до здоров'я і здорового стану людини. Про наявність індивідуальних цілей і минулої практики управління своїм фізичним станом і здоров'ям, а також наявних необхідних для цього знань, вмінь і навичок.

*Другий крок, (б) полягає у рефлексивному аналізі своєї (педагога) готовності до роботи з даним конкретним складом студентів, маючи за мету становлення їх як суб'єктів фізкультурної діяльності і діяльності будівництва власного здоров'я. Адже для педагогічної діяльності, що розвивається, характерний не тільки вплив педагога на своїх учнів, але також і учнів на педагога. Це повинно бути враховано і реалізовано педагогом у зоні найближчого розвитку учня, коли йому, з огляду на студента, прийдеться опанувати формами, методами і засобами педагогічного впливу, якими він поки що не володіє. Без таких зусиль стосовно підвищення майстерності самого себе, тобто необхідного поповнення арсеналу педагогічних засобів відсутніми знаннями і елементами педагогічної техніки, конче необхідними для роботи з даним складом студентів, неможливе подальше становлення професіоналізму викладача, який формується у ході самовдосконалення.*

Нарешті, на третьому кроці (в) педагог приступає до виконання щораз у чомусь особливої роботи проектування і конструювання змісту і форм освітнього процесу саме з даним складом студентів (тобто, власне безпосередньо організує процес їхньої непрофесійної фізкультурної освіти).

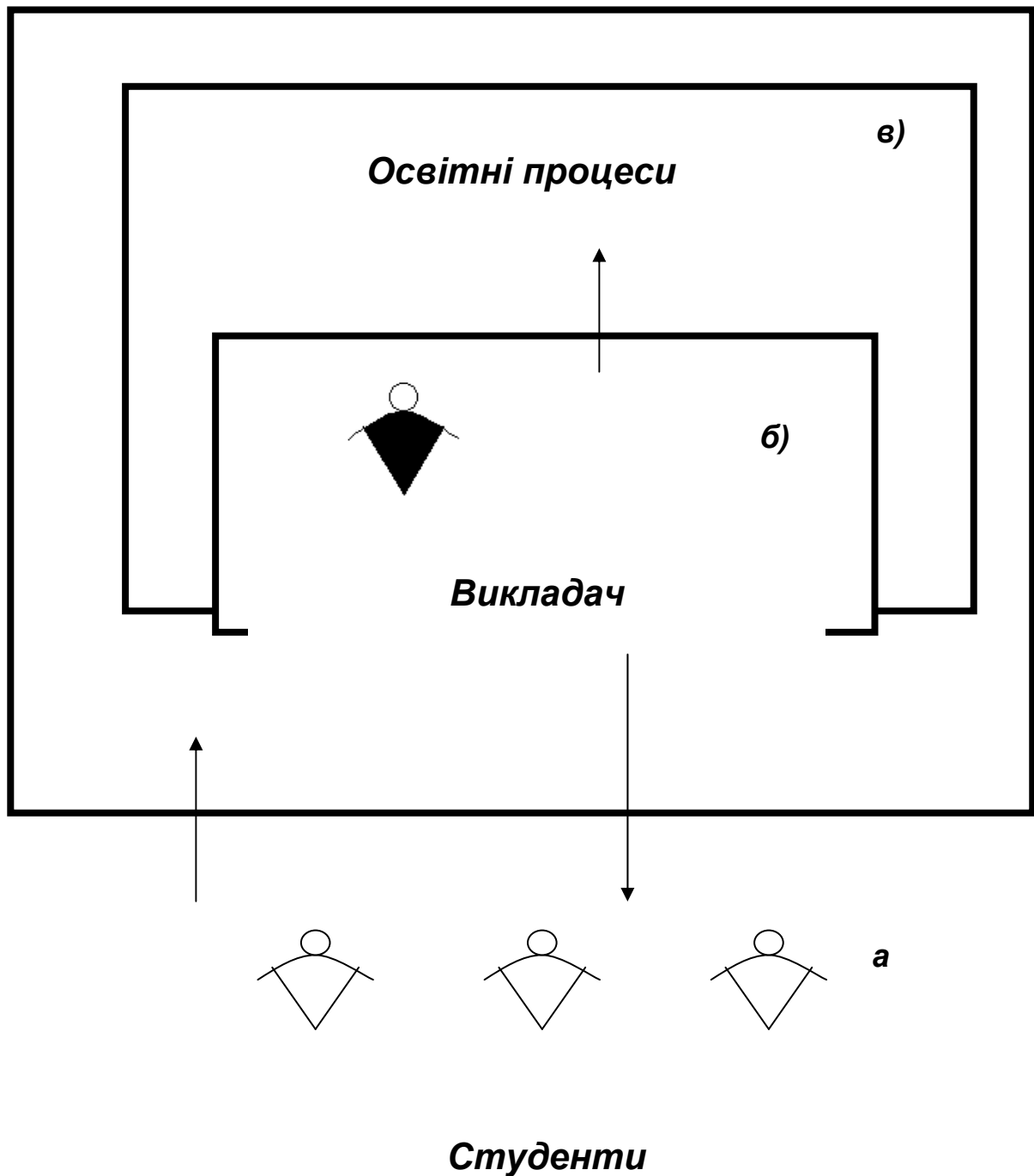


Рис. 3.2. Загальна схема взаємодії викладача зі студентами у ході НФО

Наголошуємо, справжньої освіти без розвитку, і студентів, і викладачів, не буває. «Зони найближчого й актуального розвитку учня і, відповідно, зони актуального й найближчого розвитку педагога взаємно пересікаються, взаємно проникають безупинно друг у друга в ході навчального процесу. Причому потрібен безперервний перегляд зони найближчого розвитку учнів, що, у свою чергу, змінює саму схему поводження педагога, розширює арсенал його педагогічних впливів» [22, с.70-71].

Цікавими видаються нам, також, зауваження американського дослідника Westcott, що помітив наступне. Особи, які займаються, хочуть бачити у викладачеві фізичної культури ідеал, що володіє наступними рисами. Знаннями і схожістю, - люди більше довіряють людині, що схожа на них, викладач повинен уміти створювати дружню атмосферу на заняттях, але не бути занадто фамільярним. Педагогічними якостями – більшість тих, що займаються, люблять, коли їм приділяється персональна увага, у такому випадку викладач виступає в ролі методиста, акцентуючи увагу на індивідуальних заняттях студента. Підтримкою – викладач повинен вміти підтримувати зусилля для досягнення кращих результатів учнів, що займаються [58].

Очевидно, що Westcott виділив характеристики такого стилю педагогічного спілкування, які повинні бути повною мірою враховані викладачами у процесі непрофесійної фізкультурної освіти студентів.

У якості ж пріоритетної, визначальної, «рамкової» форми у технології НФО виступає, безумовно, навчальна гра, а саме такий її різновид, як організаційно-навчальна гра [28, 29; 39]. «Ігрова діяльність – це вільний прояв життєвої активності особистості, як тимчасовий відхід від «правил» життя заради зміни себе в цілому. Її надзадача складається у зміні людини, у радості самовідновлення» [48, с.70]. Ігрова дія, стосовно інших активних форм і методів організації навчання, що використовуються у ході НФО (проблемної лекції, дискусії, практичного заняття), дає викладачу найбільші можливості для ефективного процесу непрофесійної фізкультурної освіти.

Таким чином, у своїй сутності, представлена педагогічна технологія це логічна послідовність взаємообумовлених, взаємозалежних і взаємодоповнюючих дій викладача, що направляють учня до розуміння особливостей раціонального устрою життєдіяльності людини, актуалізації цінностей проживання здорового і діяльного життя, формуванню понять і знань, вмінь і навичок, набування першого досвіду складання фізкультурно-оздоровчих програм які у комплексі вплив на особу забезпечують породження фізкультурної діяльності і діяльності будівництва здоров'я.

### **3.2. Організаційно-навчальні ігри як засіб педагогічного впливу на особу у технології непрофесійної фізкультурної освіти**

Зауважимо, увага до інтерактивних методів навчання, яку помічаємо в Україні в останні роки, невинувато відсунула на другий план ділову грату її різновиди, внаслідок чого потроху замовчується цей метод і форма проблемного навчання у вищій школі. Як свідчить аналіз наших розробок, а також аналіз їхньої апробації, організаційно-навчальні ігри є оптимальною формою і важливим засобом непрофесійної фізкультурної освіти. Наявність в іграх рефлексивного, розуміючого, пошукового і розумового компонентів у темі здоров'я особи дозволяє використовувати їх для формування у студентів дослідницького і творчого відношення до відповідної дійсності. Участь у таких іграх сприяє розвитку *рефлексії*, як однієї з головних складових креативного мислення і «зміни фрагментів свідомості» її учасників.

Звичні для вищої школи засоби викладання навчального матеріалу, які засновані на монологі викладача, мають принциповий недолік. Вони зорієнтовані в основному на передачу інформації та знань, але не забезпечують розвиток творчого мислення. Головна вада полягає в тому, що *вони не спираються на рефлексію, як внутрішній механізм розвитку мислення учня*. Саме рефлексія особи, як основа аналізу і перебудови змісту власних дій, є глибинною складовою мислення, одного із завдань НФО.

В.М. Розін, який провів методологічний аналіз різних ділових ігор, виявив їхні важливі для розвиваючого навчання особливості. «Ділові ігри дають особливо цікаві результати у тих випадках, - відзначає він, - коли їх матеріалом є складні кооперативні структури діяльності, конфлікти і проблеми, альтернативні ситуації і рішення, різні нововведення» [44, с.67]. На думку В.М. Розіна, гра не може успішно проходити без розгорнутої рефлексії її цілей, функцій, характеристик, процедур, особливостей, а також без серйозного теоретичного забезпечення.

Отже, у діловій грі, котра використовується у ході навчання НФО, необхідно дотримуватись наступних правил їх організації:

- повинна бути сформульована мета і розроблений сценарій гри;
- визначені ролі учасників і проведений їхній попередній інструктаж;
- гра повинна направлятись та організовуватись її керівником;
- після гри важливо провести аналіз і зробити висновки, що співвідносяться з поставленою на гру метою [17, с.8].

Гра-навчання відрізняється від інших засобів, які використовують у ході навчання студентів, такими її особливостями:

- наявністю сторін (робочих груп студентів), що протистоять одна одній і мають у грі різні інтереси та імітують, наприклад, можливу поведінку людини, котра попала в ситуацію, яка несе загрозу її життєдіяльності;
- динамізмом і можливою зміною цієї ситуації під впливом рішень, які приймаються, при цьому на кожному етапі гри її учасники зіштовхуються з попереднім результатом своїх дій, який треба враховувати чи уточнювати;
- особистою участю студентів в аналізі-дослідженні ймовірних наслідків від рішень, щодо керованого ними процесу підвищення рівня стану здоров'я, визначеного темою гри та її відповідним етапом.

Реальність професійного життя, дійсно, містить важкі і екстремальні для випускника вищу ситуації. Але технологія непрофесійної фізкультурної освіти передбачає, що спочатку, під час навчання у вищому навчальному закладі, важливо проімітувати такі можливі ситуації у життєдіяльності у мисленні і



свідомості студентів. Тим самим допомогти студентам зрозуміти умови і способи виходу з можливих ситуацій екстремальності, які насправді колись можуть загрожувати здоров'ю і самому життю людини [35, с.58].

Ігровий процес характеризується безліччю ситуацій зіткнення точок зору і думок, численними діями по фіксації та визначенню виникаючих у ході обговорення проблем. В умовах багатофункціональності ігрових взаємодій часто виникають моменти, коли учасники-початківці не володіють необхідними способами роботи у гострій комунікації, у них відсутні прийоми організації мислення і діяльності під час вирішення виявлених проблем. Для подібних випадків в організаційно-навчальних іграх (ОНГ) передбачаються закладені в їх структуру консультації спеціально підготовлених викладачів, що сприяють формуванню у студентів відсутніх у них засобів ігрової роботи.

ОНГ – це складний комплекс інтелектуальних і соціальних взаємодій як усередині робочої групи, так і між учасниками різних груп. Такі ігрові процеси і можливі конфлікти характеризуються різноманітними соціально-психологічними феноменами, вплив яких потрібно враховувати з метою успішного управління ходом гри. Обговорюваний тип гри називають *організаційним*, підкреслюючи наступний момент: для передачі і засвоєння студентами потрібного суспільно-історичного досвіду, зокрема, можливого використання засобів фізичної культури і оздоровлення, необхідних для цього знань і вмінь, головною та істотною є організація ігрових умов для присвоєння учасниками відповідних культурних норм. Момент організації студентів важливий як при проектуванні гри, так і при безпосередній реалізації її (гри) проекту.

Для того, щоб особа у процесі навчання дійсно створювала нові потрібні у подальшому житті здібності та якості, її треба поставити у ситуацію, яка правдоподібно і повно імітує деяку реальність. Адже в умовах ігрових імітацій вона може виконувати якісь самостійні дії, але вони не стануть набутими знаннями, допоки не буде побудований рефлексивний ряд і вона не почне шукати відповіді на питання: що я робив, чому я робив так, а не інакше? Тобто,

треба скласти зрозумілу їй схему того, що виконувалось у грі, з урахуванням можливих подібних гострих ситуацій при «виході у реальне життя», які спонукатимуть вихід до рефлексії. І «відкласти» схему рефлексивної роботи відповідно свого здоров'я у свідомості на майбутнє.

Важливо також відзначити, активізація рефлексії в ході ОНГ веде до того, що особа, яка навчається, поступово робить власну діяльність об'єктом свого впливу, вона починає цілеспрямовано змінювати, удосконалювати чи заново вибудовувати її. І в цьому сенсі досягнення мети розвитку студентів у грі змикається з процесом їхнього саморозвитку і само зміни і, по суті, поглинається ними. «Розвиток, що зорганізується і направляється вчителем, переходить до саморозвитку, «двигуном» якого стає особа, що займається. Так відбувається дійсний розвиток при навчанні, в результаті якого, той, кого навчають, стає незалежним від того хто навчає, «приростивши до себе» розумові дії і засоби навчання і самонавчання при рефлексивному засвоєнні навчальних зразків» [18, с.16].

Студенти мають уловити, що людина учиться і формує здатності не тоді, коли безпосередньо діє на основі нових знань, але коли рефлектує свої дії, коли задає собі питання, чому в даній ситуації вона діє так, а не інакше, чому ці успішні «тут і зараз» прийоми і засоби можуть не згодитись для інших ситуацій, що нового вносить інша ситуація і якої зміни у діях зажадає?

Можна узагальнити, якщо непередготовлена до цієї діяльності людина у реальному житті починає складати і реалізувати програми зміцнення власного здоров'я, *оминаючи етап непрофесійної фізкультурної освіти*, то можливі тут помилки у її «справжній» життєдіяльності будуть коштувати дорого, що і стримує людей від подібних дій. Саме тому у ході фізкультурної освіти студентам необхідно спочатку грати в проблематизацію і розробку задуму програми будівництва здоров'я, а також у можливу її реалізацію. За рахунок можливостей гри, які, надаючи право на помилку, роблять людину мінімально відповідальною та «постраждалою» від отриманого від'ємного кінцевого

результату імітації, студенти можуть освоїти всю систему знань і здібностей, необхідних для фізкультурної діяльності і будівництва здоров'я.

Як бачимо, для вибору гри як провідної форми і методу непрофесійної фізкультурної освіти, існують достатні підстави. На наш погляд, сучасна педагогіка не має іншого рівно дієвого способу освіти й розвитку (приміром, тренінги не впливають на зміну вказаних глибинних механізмів розвитку, торкаючись лише поведінкових моментів). Гра – це особлива соціокультурна форма, що дає можливість за рахунок організації рефлексивних процесів здійснювати та засвоювати дії, якими особа поки що не володіє.

Аби створювати нове, а таким новим для людини є зміст індивідуальних фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних програм занять, треба ризикувати і мати право на помилку. Перевірка програм на перспективи їх реалізації, оцінка можливих наслідків від їхнього впровадження, також найменш хворобливі в умовах гри. А.С. Макаренко підкреслював, що гра до суспільних цілей не має прямого відношення, але має до них відношення непряме: вона привчає людину до тих фізичних і психічних зусиль, які необхідні їй для роботи.

У методологічних розробках *рефлексію* розглядають у контексті механізмів і закономірностей природного розвитку діяльності. Спеціально розглядається ситуація «розриву» у життєдіяльності, коли при зміні зовнішніх умов людина виявляється нездатною продовжувати жити по-старому. У випадку відсутності «зарезервованих», раніше набутих нею придатних знань і компетентностей, засвоєних зразків бажаної тут і зараз діяльності, вона буде змушена «нашвидкуруч» проектувати і будувати нові діяльності. Натомість створення нових діяльностей підготовленою особою відбувається шляхом рефлексивного аналізу вже набутого нею досвіду фізкультурної діяльності і будівництва здоров'я, що виконувались раніше, та отриманих при цьому результатів. Рефлексія виконує тут функцію регуляції й організації взаємодії різних рівнів мислення і розуміється як усвідомлення основ для дій і засобів вирішення актуальної життєвої задачі, що виникла.

При цьому ми, по-перше, ґрунтуємося на уявленні про наявність внутрішнього логічного зв'язку поняття рефлексії з поняттям психічного розвитку, розробленим у концепції розвиваючого навчання. По-друге, ми розуміємо рефлексивну діяльність як специфічний вид розумової діяльності, предметом якої є власна діяльність суб'єкта. Зокрема, важливим представляється рефлексивне відношення учня до діяльності навчання. *Зміст і функції компонентів рефлексії описують її структурно-функціональні моделі.* Приведемо зміст однієї з таких моделей, якої ми дотримуємось.

Згідно цієї моделі, *початкова стадія рефлексивного аналізу* характеризується виникненням інтенції до оволодіння, регуляції і зміни власної життєдіяльності. Такого типу інтенція з'являється при переході суб'єкта від діяльності, детермінованої потребою зміни її предмету, до якісно нової діяльності, для якої це перетворення саме і виступає як предмет особливого розгляду. Даний перехід здійснюється як осмислений перехід до нової, принципово іншої форми організації власної діяльності.

*Компонент конструювання* визначає границі включення процесу рефлексії, як предмету діяльності. Рефлексії можуть піддатися, наприклад, мета і задачі, форми, зміст і засоби фізкультурної діяльності чи щось інше. Предметом рефлексивного аналізу може стати діяльність, у своїй цілісності.

Виділення *компоненту організації* базується на уявленні про розгорнуту структуру діяльності. Встановлені за допомогою рефлексивного аналізу елементи потрібної особі діяльності повинні бути співвіднесені з метою й зорганізовані в єдину, нову систему діяльності. Така організаційна побудова нової діяльності здійснюється не тільки як спів організація її внутрішніх складових елементів, але і як організація взаємозв'язків створеної діяльності з зовнішніми умовами і ситуаціями життєдіяльності.

*Схематизація* полягає у зображенні діяльності чи окремих її елементів за допомогою спеціальної графіки, різних знаково-символічних засобів, а також у формі згорнутої, скороченої мови. При реалізації даної функції рефлексії досягається «зняття» предметного різноманіття діяльності. Її істотні зв'язки,

елементи і відносини мов би «підсвічуються» (стають більш зрозумілими суб'єкту діяльності). Виділені елементи, зв'язки і відносини розкриваються через їхнє співставлення і взаємне пов'язування [17].

Наступний компонент рефлексії зв'язаний з *об'єктивацією власної діяльності при виконанні рефлексивного аналізу*. Об'єктивація передбачає формування зовнішньої та відстороненої стосовно власної діяльності позиції, бачення останньої немовби звільненої від себе, тобто позбавленої свого упередженого відношення. Об'єктивація власної діяльності, «очищення» від власної суб'єктивності, допомагає представити її як особливу дійсність освоєння при навчанні. У цьому моменті рефлексивного аналізу відбувається немов би передача і засвоєння «живого» процесу мислення, його способів, засобів і технік, оскільки вони стають об'єктивним предметом засвоєння.

*Креативний* компонент рефлексії несе завершальне функціональне навантаження при навчанні, що складається у формуванні нового у психіці студентів. Це стає можливим при актуалізації нових для особи онтологічних картин і здібностей, за допомогою яких відбувається оперування освоєними у процесі навчання зразками діяльності. Реалізація даного компоненту рефлексивного аналізу веде до ефекту саморозвитку діяльності та її суб'єкта.

Не зупиняючись на детальному описі суті ігрового методу, досить детально описаного у педагогічній літературі, підкреслимо лише ті його моменти, що мають принципове значення для виникнення та успішного протікання рефлексивного аналізу, включаючи його *креативну складову*.

1. У ігровій ситуації можна успішно створювати психолого-педагогічні умови невизначеності і проблемності в навчальних зразках діяльності, забезпечивши тим самим умови рефлексивного освоєння тими, хто навчається, передбаченого викладачем важливого навчального матеріалу.

2. Груповий характер ігрового навчання забезпечує «прогривання» різноманітних ролей, зміну позицій і, що важливо, відстороненої позиції учасника стосовно дій партнера по грі і стосовно власної ігрової діяльності.

3. При ігровому навчанні стає можливою організація між групового колективного обговорення варіантів рішень спільного для всіх проблемного завдання управління власним здоров'ям, отриманих у роботі окремих груп. У такому обговоренні приймають участь як студенти - члени робочих груп, так і викладачі, що проводять дану гру: на загальному засіданні розгортається дискусія, у ході якої висловлюються різні точки зору, часто суперечні одна одній. При цьому у учасників дискусії виникає рефлексивний аналіз не тільки своєї, викладеної точки зору при пошуку аргументації на її захист, чи то усвідомлення її помилковості, але також і при аналізі позицій партнерів по обговоренню з метою досягнення їх відповідного розуміння. Момент різниці представлених на обговорення варіантів доповідей груп підсилюється, якщо учасники гри відрізняються гетерогенністю і різним рівнем в ступеню їхнього просування до поставленої навчальної проблеми, до використання різних можливих підходів і засобів її вирішення [17, с.17-19].

Таким чином, у ході проведеного обговорення доведені широкі можливості організаційно-навчальних ігор для різноманітних рефлексивних процесів, що дає достатні підстави для використання гри у якості провідної форми та методу у технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів.

### **3.3. Гра і педагогічний експеримент з непрофесійної фізкультурної освіти студентів**

Звертаючись до ідеї педагогічного експерименту по апробації технології непрофесійної фізкультурної освіти, проведеного нами в Українському державному хіміко-технологічному університеті, покажемо сутність того, як була використана і може бути застосована надалі ігрова форма занять з формування компетентностей з фізичного виховання в умовах навчального процесу у вищій школі.

Педагогічну діяльність в ході експерименту на I курсі можна вважати удосконаленням традиційного фізичного виховання студентів, оскільки він був присвячений проведенню усього лише модернізованих форм навчальних занять

(Додаток Б). Гуманістична спрямованість викладання предмету забезпечувалася додаванням до традиційних форм і засобів фізичного виховання методу проблемного навчання (проблемних лекцій, рольових і ситуаційних ділових ігор, вирішенням проблемних задач, пов'язаних з темою здоров'я), а також фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних заходів, здійснюваних як під керівництвом викладачів, так і студентами самостійно.

Основним результатом побудованого у такий спосіб фізичного виховання з'явилося зростання показників фізичної підготовленості, а також ряду позитивних змін у стані інтелектуальних функцій. Це, також, поява у студентів звички самостійного, від часу до часу, використання засобів фізичної культури, накопичення інформації, яка забезпечувала певний рівень фізкультурної грамотності студентів – учасників експерименту [37].

Натомість використані організаційно-навчальні ігри (ОНГ) за участю студентів II курсу ми розглядаємо, як механізм формування відповідних компетентностей і породження фізкультурної діяльності. Адже, гра це:

- такий освітній простір, у якому з'являється можливість не утилітарних дій, що дають вихід до нових обріїв вдосконалення життєдіяльності людини, якою тут виступає тема її здоров'я;

- простір, що дозволяє уявити, осмислити і відібрати один з можливих обріїв життєвого шляху за рахунок актуалізації значимих цінностей особи;

- простір, що дозволяє здійснити проблематизацію «самого себе» теперішнього і приймати рішення щодо організації свого подальшого життя;

- простір, який створює умови для розгортання рефлексивних процесів, як ретроспективних (направлених у минуле), так і проспективних, (спрямованих у майбутнє людини), що дозволяє їй створювати в ігровому просторі проекти і програми власної фізкультурної діяльності і діяльності будівництва власного здоров'я [25].

ОНГ забезпечують вільну комунікацію, можливість одержати нову важливу інформацію і створити нові уявлення. Здійснювана в ОНГ рефлексія власного психофізичного стану є умовою виникнення у студентів позитивної

мотивації до досягнення ними свого здорового стану. Тому, ігрова форма навчальної практики з «Фізичного виховання» дозволяє сприяти формуванню миследіяльній картини світу, появу у студентів компетентностей, необхідних для розгортання власної фізкультурної діяльності, формування уявлень про діяльність в області культури фізичної як про цілісну систему.

Відтак, ОНГ, це така організація взаємодії викладачів і студентів у навчальному просторі, яка сприяє самовизначенню останніх до фізкультурної діяльності. Особливістю ОНГ є колективна миследіяльність, під час якої особистість переглядає минулі способи організації життя і, при цьому, має значну свободу і можливість вибору у прийнятті рішень щодо покращення власного здоров'я, як грані своєї життєдіяльності, що реформується особою.

*Отже, основне призначення, креативний сенс ОНГ у ході непрофесійної фізкультурної освіти полягає у сприянні породженню нової для даної особи діяльності через створення студентами власної (ідеальної, тобто, поки що не апробованої) моделі фізкультурної діяльності і будівництва здоров'я, що потім розгортаються, у проведенні розумового експерименту з їх реалізації.*

Для того, щоб реалізувати повною мірою специфічні принципи, зміст і технологію непрофесійної фізкультурної освіти, потрібно відійти від звичних форм організації тілесно-орієнтованого «Фізичного виховання». Тому, основний обсяг навчальних годин, що виділялись на навчальну дисципліну (140 академічних годин на рік), у педагогічному експерименті планувався на чотири навчальних практики. Кожна практика мала тривалість один тиждень (п'ять навчальних днів), на практику передбачалося по 30 академічних годин з розрахунку по 6 навчальних годин на день. Передбачалось, також, 20 годин на індивідуальну роботу викладача зі студентами у трьох перервах між практиками. Очевидно, що традиційна організація занять «Фізичного виховання» у формі двох занять на тиждень тривалістю 2 година кожна, на час експерименту була скасована (вона залишилась у контрольній групі).

Терміни проведених навчальних практик: перша – кінець вересня; друга – кінець листопада; третя – кінець лютого; четверта – кінець травня місяця.



Кожна практика містила у собі два блоки навчальних занять:

- аудиторні заняття у формі ОНГ, як правило, на першій і третій парі, що складає 20 годин у загальному обсязі практики;

- щоденні фізкультурно-оздоровчі чи рекреаційні заняття на другій парі, влаштовані з урахуванням інтересів студентів, у кількості 10 академічних чи то 7,5 астрономічних годин, що знаходиться у межах норми тижневої рухової активності для даного віку (виходили з того, таку норму рухової активності складають 6-8 астрономічних годин на тиждень).

Безпосереднє проведення ОНГ, як «стрижня» навчальної практики студентів з «Фізичного виховання», можна представити через п'ять стадій, кожна з яких були повинні підготувати та забезпечити викладачі, спеціально підготовлені до роботи в експерименті. Приведемо, як приклад, структуру першої практики, що відноситься до робіт на «розумовому» етапі описаної вище педагогічної технології (при цьому, друга практика відповідала «аксіологічному» етапу, а третя і четверта – «діяльнісному» етапу педагогічної технології НФО).

Зміст першого дня першої практики на основі ОНГ (і першої стадії) був такий. *Перша стадія – підготовча.* В неї входять: вибір студентами однієї з тематичних робочих груп; ознайомлення учасників із правилами ОНГ, що повідомляються керівником гри; освоєння інформації, необхідної для продуктивної роботи (опанування і застосування студентами тестів для оцінки рівня розвитку тих чи інших психофізичних якостей, власного функціонального стану, а також рівня робото здатності). Тривалість ігрової роботи у цей і наступні дні – по 4 академічні години. Сюди входить виконання аналізу студентами, за участю викладача, отриманої вихідної інформації про їхнє здоров'я і усвідомлення особливостей інтелектуальної діяльності, спрямованої на управління власним здоров'ям. При цьому у ході навчальної практики робота студентів організовувалась, як на загальних засіданнях, так і у тематичних робочих групах, склад яких 7-9 осіб студентів.

Другий день. *Друга стадія – проблемна.* Тут студент, фактично, і опиняється у *стані штучно створеної екстремальності*, після того, як зібрав, обробив і інтерпретував об'єктивні і суб'єктивні дані, що характеризують його власне здоров'я. Стадія присвячується виділенню, на основі проведеного рефлексивного аналізу, наявних проблем в організації життєдіяльності, що призвели до порушень у стані здоров'я і появи тієї чи іншої патології. Встановленню ієрархії проблем в організації життєдіяльності за ступенем їхнього впливу на наявний психофізичний стан студентів.

Третій день. *Третя стадія – онтологічна.* Передбачає формування поняття про здоровий стан і побудову студентами власних уявлень про способи подолання екстремальності, що виникла. Уявлень про подолання наявних перед патологічних або, навіть, патологічних станів за рахунок зміни характеру своєї життєдіяльності засобами фізичної культури. Формування образу фізкультурно-діяльного життя, виходячи з умов і можливостей особи.

Четвертий день. *Четверта стадія – понятійна*, зв'язана з побудовою базового поняття «фізкультурна діяльність». Спирається на вже раніше створені студентами у ході ОНГ онтології і змістовні доповнення викладача-керівника практики, що поповнюється студентами - учасниками обговорення новим важливим змістом. Те, що особисто пережите й зрозуміле зовсім не схоже на отриману від викладача інформацію. Тому той, хто доклав зусиль до побудови онтології або поняття, забути («загубити») їх вже не зможе.

П'ятий день. *П'ята стадія – програмування.* Передбачає пошук, аналіз і комплексування, у першому наближенні, прийнятних для даної особи засобів занять фізичною культурою протягом дня. Зміст потрібних і актуальних для студентів занять, що формується, буде у подальшому ними удосконалюватися в напрямку його індивідуалізації під час індивідуальних консультацій з викладачем. І лише потім, вже після третьої практики, можливе його самостійне застосування під контролем викладача.

За схожою схемою (за днями) відбувалась організація також наступних навчальних практик з «Фізичного виховання» в експериментальних групах.

Представлене дозволяє зазначити, що педагогічна технологія НФО є, так званою, екстремальною педагогічною технологією. Хоча, у науковій літературі таке поняття, як екстремальна педагогічна технологія, з'явилося у останній час, зазначимо, екстремальні педагогічні технології, це апробовані і ефективні технології, що знаходяться в арсеналі головним чином силових структур, підрозділів особливого ризику й окремих недержавних освітніх структур, де у процесі спеціальним чином влаштованого, «ризикованого» навчання необхідно створювати ті чи інші екстремальні умови [27, с.23].

*Екстремальна ситуація, як навчальна система, зазвичай «провокується ззовні» і постає як психічна реакція людини на загрозу її життю чи здоров'ю. Це реакція «збудженої свідомості» та «мобілізованого організму» на створену у грі ситуацію, як відповідь «вбудованого» у біологічний компонент людини рефлексу самозбереження, а у більш загальних випадках це реакція емоційної напруги особи на нові, такі що виникли, випадки невизначеності та ризику.*

Найчастіше, екстремальна ситуація, що моделюється у такій грі, виникає як результат відсутності у студентів наявного та придатного досвіду і знань про адекватну поведінку в усвідомлених як незвичні умовах, що створилися, так би мовити «у поведінкових тупиках». Фон небезпеки, що відчуває особа, додає гостроти почуттів, усвідомлену особою неадекватність екстремальності, що нею відчувається. При цьому: «Реалізація прийнятого рішення по виходу із ситуації створює умови для формування нового, відсутнього раніше стереотипу поведінки і нової якості особистості, що буде вихідним до моменту появи чергової гострої ситуації» [27, с.24].

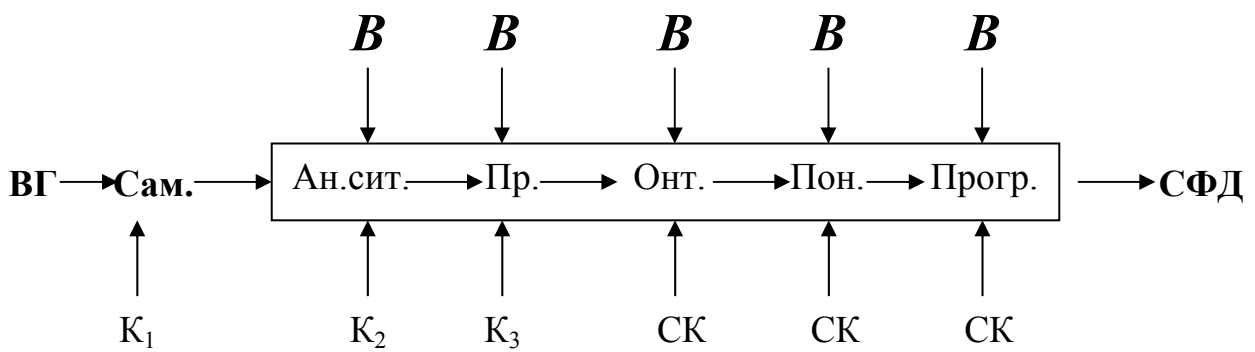
Тим, хто проектує і реалізує екстремальну педагогічну технологію, треба пам'ятати наступне. Якщо *стрес учасників тривалий, може розвинути патологічна реакція внаслідок порушення балансу емоцій і розбалансованості нормального (не переобтяженого) функціонування мозку. У цьому випадку втрачається можливість повноцінно реагувати на ситуацію, у якій опинилася людина, а отже шанси на відшукування нею благополучного виходу з екстремальної ситуації помітно знижуються.* Негативними наслідками емоційного переживання, сильного стресу можуть стати емоційний шок, різні

психічні відхилення, які виникають на тлі запізнілих відновлювальних процесів, що звичайно виявляються у різних фобіях, неадекватних психічних реакціях на подразники, значним зниженням творчого потенціалу. Однак: «Екстремальна ситуація завжди вважалася унікальною обопільно гострою навчальною системою, - відзначають Назарова і Шаповаленко, - деякі втрати під час якої завжди виправдувалися зменшенням ймовірних втрат у наступних подіях» [27, с.24].

Вказані автори підкреслюють, що для активізації реакцій пристосування необхідні критичні умови, безпосередньо зв'язані із сильно вираженими нерівно ваговими станами, які виявляють себе у виникаючому психічному напруженні, тобто в емоційному та інформаційному стресі. Отже, екстремальна педагогічна технологія це спосіб організації навчання, який базується на використанні особливостей сильно нерівноважних станів і властивостей хаотичних систем, які володіють здатністю активізувати процеси пристосування і підвищувати ефективність у оволодінні новим знанням, котре може бути назване екстремальним чи нелінійним. *І тут знову ми звертаємось до конструктивної ролі емоцій. При цьому, мова не йде про стани на межі з такими, що дійсно загрожують патологією, але які без перебільшення можна вважати конче потрібною рушійною силою у створюваних педагогічних технологіях.* При цьому не слід ототожнювати екстремальні ситуації із супутніми з ними стресами [27, с.27-29].

Принципова послідовність дій учасників у ОНГ, яка передбачалась змістом експериментальних навчальних практик, презентується на рис.3.3.

Зупинимось, також, на психологічних особливостях поведінки осіб, що займаються (під час їхньої участі в ОНГ), покажемо особливості організації розуміння та рефлексії щодо штучно створеної у грі екстремальності. При цьому серед учасників гри необхідно розрізняти позиції викладачів, один із яких є керівником гри, а інші ігротехніками (тими, хто організує комунікацію і направляє хід обговорення в окремій групі студентів-учасників гри, як елементу педагогічної технології НФО).



<b>Входження в гру</b>	<b>Ігровий простір</b>	<b>Вихід з гри</b>
<b>ВГ</b> – вибір студентами групи фокусу гри (робочої групи) <b>Сам.</b> – самовизначення у грі, у т.ч. постановка цілей на період гри <b>Ан.сит.</b> – аналіз ситуації (згідно теми гри) <b>Пр.</b> – проблематизація <b>Онт.</b> - онтологізація	<b>Пон.-</b> побудова понять <b>Прогр.</b> – створення програми власних занять <b>СФД</b> – самостійна фізкультурна діяльність <b>В</b> – вплив викладача <b>К<sub>1</sub></b> – контроль викладача <b>К<sub>2</sub></b> – взаємний контроль студентів <b>К<sub>3</sub></b> – взаємна корекція <b>СК</b> – самоконтроль	

Рис.3.3. Принципова послідовність дій учасників у ході ОНГ

*Перший день гри.* Введення у гру, як правило, проходить у такій послідовності. Спочатку керівник гри проводить установку для ігротехніків (підготовлених заздалегідь до такої функції викладачів). Тут створюються уявлення про цілі і особливості майбутньої ОНГ, про механізм організації колективної мислєдіяльності. Формулюються вимоги до кінцевого результату, уточняється, за потреби, попередньо складена програма гри [17].

Для студентів гра починається з установчої доповіді керівника гри. Оскільки під час доповіді обмежитися лише цілями ОНГ та очікуваними результатами не можна, керівник приділяє увагу устрою гри (призначенню й особливостям роботи груп, призначенню загальних засідань і консультацій,

необхідності дотримання програми і т.п.). Особливо важливі для учасників гри вимоги *до організації розуміння і рефлексії* під час прослуховування доповідей та їхнього обговорення, у ході аналізу зібраних даних згідно проведених тестів, що характеризують їхній психофізичний стан. Потім учасникам надається право самостійно записатися у ту чи іншу тематичну групу, хоча в умовах ОНГ, як, зрештою, зрозуміють учасники гри, це не принципово, адже під час ігрової роботи учасниками має бути відстежений і зафіксований увесь істотний зміст, як запропонований викладачами, так і іншими учасниками груп, включаючи ту, у якій вони будуть знаходитися.

Під час першого засідання у робочих групах необхідно: обговорити мету й задачі гри відповідно до її теми; уточнити індивідуальні ігрові цілі учасників групи; визначити мету своєї робочої групи на період гри; обговорити запропоновану програму гри; намітити бажані результати роботи групи на кожний день; намітити форми взаємодії з іншими групами.

На цьому етапі та у ході першої для студентів навчальної практики з дисципліни «Фізичне виховання» складність майбутньої роботи, як правило, учасниками гри не сприймається. Адже студенти знають, що за організацію і результати навчального заняття звичайно відповідають викладачі. Тому, до організації свого розуміння щодо особливостей ОНГ спочатку ніхто всерйоз не відноситься. Але вже незабаром перше неприємне відкриття учасники зроблять, розпочавши обговорювати мету й задачі гри, сформульовані в установчій доповіді керівника гри. За звичай виявляється, що установчу доповідь ніхто не запам'ятав. Вони не можуть відповісти на питання, чого прагнув керівник гри, на що звертав увагу у своїй установці на гру?

Тому ігротехнік має бути готовим представити основні тези і положення доповіді, домагаючись забезпечити більш-менш змістовне уявлення студентів про проблему і цілі гри. На своє здивування, багато учасників групи цілий ряд положень доповіді керівника тут «почують вперше» і чіткіше зрозуміють значення ОНГ для них самих.

Але навіть повного представлення цілей і характеру майбутньої роботи недостатньо для того, щоб учасники визначили своє місце у грі. Потрібний другий компонент – формування кожним студентом своїх цілей у грі. І тут робочу групу чекає чергове тяжке відкриття, виявляється, вони не вміють визначати і формулювати цілі у контексті свого здоров'я. Нова перешкода частково породжена об'єктивними причинами устрою мислення і свідомості: та чи інша мета у людини не виникає сама по собі. Для її появи людина повинна відчувати напруженість ситуації, що обіграється, усвідомити потребу підготовки своїх відповідних подальших дій. Іншими словами, свідомість учасників повинна зафіксувати наявність гострих протиріч в існуючому стані справ з їхнім здоров'ям. Якщо обговорювана проблема особисто за торкне учасника, покаже наявні проблеми у його житті, це дозволить сформулювати власну мету на самому початку роботи у грі.

Делікатність і обережність особливо необхідні під час обговорення особистих цілей. Принцип ігропрактики «щирість на грані відвертості» може використовуватися тільки в обстановці довіри і доброзичливості всіх учасників групи. Викладачу-ігротехніку треба пам'ятати, що здоров'я кожної людини, це досить інтимна тема, набагато більш тонка, ніж тестування окремих фрагментів її психофізичного чи функціонального стану. Довірчу обстановку неможливо створити у перший же день роботи групи. Крім того, учасники мають право називати свою мету поки що не щиро, так би мовити «промацуючи» цінності і установки викладача та інших учасників групи.

Такою ж складною та умовною є розробка програми просування групи по майбутніх днях гри. Крім того, структура і зміст програми можуть дещо змінюватися і уточнюватися. Але окреслення змісту роботи все одно має важливе значення на цьому етапі. Осмислення майбутніх дій дозволяє учасникам групи сформулювати установку на подальшу колективну роботу.

До закінчення першого дня групової роботи необхідно виконати дві важливі справи. Спочатку колективно обговорити хід і характер першого засідання групи, прагнучі висказати критичні зауваження та оцінку спільної

роботи. Потім потрібно виділити декількох змінних голів засідань групи, секретаря для запису основних результатів обговорення та гравців, здатних виконувати роль доповідачів на перших загальних засіданнях груп.

*Другий день гри.* Успішне входження у гру багато в чому визначається рівнем обговорення на першому загальному засіданні учасників ОНГ, на якому пролунають стартові доповіді від груп. Вони присвячуються аналізу ситуації, що визначила тему і зміст гри. Перше загальне засідання проходить, як правило, у демонстрації розбіжностей, зіткненні думок, посилянь на «смажені» факти. Деякі доповіді обговорюються, до них привертає увагу керівник гри, інші залишаються без уваги. Учасникам гри видається, що ясності до суті справи доповіді на засіданні не вносять, обговорювана тема, здається їм, стає ще більш заплутаною. Така звична лекція, з її удаваною прозорістю змісту, представляється їм чи не найкращою формою роботи.

Для учасників гри, які очікували бажаних для них зрозумілих дій і чудес запропонованого колективного мислення, настає момент розчарування. Але їм невтішно, що перше засідання з доповідями від груп може бути тільки саме таким. Його ціль у тім, щоб продемонструвати складність, неясність ситуації й відсутність «на поверхні» обговорення принципів пропозицій, без яких неможливий вихід до вирішення проблеми будівництва здоров'я.

Важливим кроком до продуктивної роботи повинно стати обговорення в робочій групі підсумків першого загального засідання. Провести його викладачу–ігротехніку нелегко. Багато учасників ще не сприймають гру, як особисту справу, залишаються або слухачами, або здивованими критиками того, що відбувається. Ігротехнік має розпочати спеціальне обговорення ряду питань. Приміром, що відбувалося на засіданні? Безладне спілкування з приводу теми дня, чи керівником гри організована демонстрація наявних у студентів обмежених знань і можливостей? Чого домагався керівник гри? На яких моментах він розвивав обговорення, а коли рішуче припиняв безладне багатоголосся? Які реальні життєві позиції проявилися в ході обговорення? Хто і чому рвався до суті проблеми, а хто і за якими можливими мотивами уникав



гострих моментів? Чому не відбулося справжнє обговорення деяких тем? Які реальні позиції і чиї інтереси були представлені в обговоренні?

Іншими словами, проведена таким чином в групі рефлексія є аналізом не того, про що йшла мова на засіданні, але радше з'ясуванням – що відбувалося і чого, навпроти, не було в обговоренні. І тут вирішується ряд важливих задач. Зокрема, завдяки з'ясуванню принципових моментів обговорення дещо проясняється «словесний туман», який розчарував багатьох учасників ОНГ. Стають зрозумілішими зміст і мета першого загального засідання. У ході рефлексії зміст засідання уточнюється, стають зрозумілими позиція і підстави дій керівника гри. Учасники починають здогадуватися, на зіткненні яких позицій може розгорнутися гра, вони починають формувати особистісне відношення до подальшої роботи: глибоку зацікавленість у чомусь конкретному, свої чекання і побоювання.

Перше загальне засідання може внести сум'яття в емоційний стан та певні зміни у роботу свідомості кожного з учасників групи. Адже у студентів немає сформованих стійких уявлень про те, що повинно помічатись як важливе під час обговорення питання про управління своїм психофізичним станом і здоров'ям, а що є несуттєвими фантазіями, які ведуть убік. Отже, свідомість учасників гри починає фіксувати можливість і справедливість різних думок і суперечливих позицій. «Плюралізм свідомості», що досягається, є необхідною умовою проявів проблемного мислення.

Потрібний грі, змістовний конфлікт позицій виникає, коли учасники «займуть своє місце» у грі і будуть у ній різними не за статусом (є студенти, а є викладачі), але за якістю напрацьованого та винесеного на обговорення змісту. При цьому, кожен із членів групи здатний висунути важливе і потрібне твердження. Ігротехнік повинен сполучати щире заохочення ініціативи й сміливих думок, з настільки ж доброзичливою і принциповою критикою кожного непевного ходу, обговорення кожної твердої позиції, запропонованої гравцем. При цьому, ігротехнік не повинен особисто захоплювати ініціативу, після чого вся комунікація піде так би мовити через «командний пункт». При

такому способі роботи формується небезпечний стиль авторитарного керівництва, за якого гравці мимоволі розділяються на правих і неправих, частина з них втрачають активність у грі.

Таким чином, підтримуючи ініціативу гравців щодо змісту обговорення, ігротехнік має стримувати відхилення від траси роботи, визначеної програмою гри (зразки використаних у ході педагогічного експерименту програм гри див. у Додатку В). Однак потрібно уважно відноситися до кожної думки чи оцінки, даної гравцями, не квапити групу з остаточними висновками, заохочувати появу нових суджень і пропозицій.

*Третій день.* До підготовки доповіді першого дня група, як правило, приступає з надією на успіх, він розуміється у звичайних уявленнях: виступ одержить схвалення і підтримку, наблизить усіх до рішення проблеми здоров'я, що обговорюється. Та зазвичай до проблеми, що обігрується, вступними доповідями не пройти. Призначення доповідей перших днів не в тім, щоб «утворити хор», але в тім, щоб тільки упорядкувати різноголосицю, зпівставити різні уявлення у середині груп і на загальному засіданні.

Кожне з висловлених суджень буде піддаватися сумніву, перехресному вогню. Демонстрація реальної ситуації, виходячи із зайнятих учасниками позицій, виявлених фактів, що породили проблему, - ось що розігрується на змісті обговорення перших доповідей. Поспішно підготовлене, поверхнєве повідомлення керівник гри відкине відразу. А от доповідь, що складається з чітких тверджень і навіть протилежних поширеним у суспільстві оцінкам, дозволить почати критику проблеми з різних сторін. Робота у режимі змістовного конфлікту дозволить продемонструвати безперспективність для учасників поширеного фізкультурно-пасивного стилю життєдіяльності, зафіксувати нестаток знань і уявлень, необхідних для вирішення проблем у досягненні здорового стану студентів, що заважають їм управляти здоров'ям.

Тому, зупинка доповіді групи у «тонкому» (тобто, поверхневому за глибиною, дещо наївному) місці міркувань, атака голослівних тверджень у

доповіді від групи керівником гри та учасниками інших груп є не тільки припустимим, але й необхідним педагогічним прийомом у ході ОНГ.

Для подальшого обговорення у групах потрібно виділити й зафіксувати в робочих записах студентів, що повинні вестись на всьому протязі гри, перелік основних понять, інших фрагментів, що забезпечують строгу логіку роботи і більш продуктивне розуміння доповідей і дискусій на загальних засіданнях. Приміром, у наступних навчальних практиках, вже при розробці фізкультурно-оздоровчих програм, як такі моменти можуть бути виділені:

- місце «проектування» у системі знань, що потрібні і формуються;
- взаємини і співвідношення проектування і програмування;
- зміст проектування і програмування власних фізкультурних занять;
- формування «середовища мешкання» у процесі фізкультурної діяльності;
- пошук потрібних і адекватних для особи засобів культури фізичної;
- комплексування цих різноманітних засобів у програмі власних занять;
- «запуск» індивідуальної програми фізкультурно-оздоровчих занять;
- контроль за ходом реалізації оздоровчої програми та її результатами;
- втручання у розроблену програму та її усвідомлена і потрібна корекція.

Важливо підкреслити, що такі розрізнення просторів обговорення вводяться не на початку першої гри, а лише через декілька днів, приміром, у третій день коли студентам стали зрозумілими її основні проблемні моменти.

Не менш важливим методом розвитку мислення є використання навчальної дошки, ватману, а можливо і комп'ютерної техніки для побудови схем у ході роботи груп і на загальному засіданні. Ігротехнік з перших засідань групи повинен заохочувати використання різних знакових зображень під час обговорення висунутих ідей. Можуть і повинні фіксуватися схеми структури фізкультурної діяльності, блок-схеми, графіки, умовні позначки позицій у ході ОНГ. Візуальне зображення допомагає утримувати основний зміст обговорень, «згортаючи інформацію», полегшує розуміння при співставленні різних позицій учасників та їхніх підходів.

Для уведення схем особливо зручні рефлексивні обговорення, на яких можна фіксувати позиції учасників роботи, структуру прослуханих доповідей. Включення до обговорення ємних, змістовних схем-абстракцій, що відбивають сутність проблеми, дозволяє провести конструктивний аналіз ситуації і перейти до плану конкретних дій. Однак розробка і введення схем повинні бути зв'язані з конкретною ситуацією у грі та обговоренням конкретних тем. Схеми не вдається використовувати продуктивно, якщо група чи хоча б її провідні, більш активні гравці поки не навчилися міркувати абстрактне, відсторонюватись у грі від суцього практичних обговорень.

Тут важливо підкреслити, що мислення людини і групове мислення розвиваються за рахунок засвоєння все більш складних знаків. Саме цей момент якісного переходу у стані мислення настає, коли, переконавшись, наскільки корисна і продуктивна робота з використанням навчальної дошки, група починає з ентузіазмом зустрічати будь-які запропоновані схеми. На жаль, занадто абстрактна схема може викликати оманливе відчуття, що вдалося вловити і зафіксувати найбільш істотне. Мислення негайно припиняється, а учасники гри втрачають зв'язок з обговорюваною темою.

Таким чином, використовуючи прийом розрізнення різних, стосовно теми, фрагментів змісту обговорення, група повинна готувати кожний свій наступний виступ, ретельно виділяючи основні, змістовні і проблемні тези доповіді. Але ще більш важливо відповісти на питання, що має намір зробити група, виступаючи із своєю доповіддю? Вона прагне відповісти на запитання теми дня, чи перевірити змістовність підходів і суджень інших груп, чи вона має намір покласти в основу подальшої роботи принципово нові ідеї тощо?

Не менш значимим може бути прагнення працювати в опозиції до інших груп та навіть атаки на «генеральну лінію» гри, яка вже намітилась. Доповідь може відбити також принципово різні позиції гравців у даній групі. У такому випадку буває корисно розділити час, наданий групі, на два чи навіть три коротких повідомлення від осіб, які мають різні точки зору.

Практика ОНГ показує, що вийти на рівень високих вимог, які висуваються до змістовної доповіді, може група, в якій налагоджена рефлексивна робота і утримується запропонована керівником на черговий день ОНГ тема. Група, де в активних обговореннях беруть участь не менше двох-трьох її учасників з очевидним самовизначенням до фізкультурної діяльності, де результативне і «по місцю» використовується навчальна дошка для онтологічних (щодо сутності явища) і організаційно-діяльнісних (щодо порядку і змісту дій) схем. Якщо на схемах першого типу «схоплюється» суть, прорисовується істотно у тих чи інших явищах, то організаційно-діяльнісні схеми вказують на послідовність здійснюваних особою дій.

Доповідь групи стане більш точною і корисною при дотриманні деяких додаткових вимог до її представлення на загальному засіданні. Це, перед за все, повідомлення усім учасникам гри мети даної доповіді, основних посилянь, на яких побудовані головні тези, короткий переказ того, як працювала група. Тільки потім варто формулювати основні пункти виступу.

Цілком ймовірно, що дискусія розгорнеться вже на вступній частині доповіді групи, а її зміст буде розгортатися і доповнюватися не в тому напрямку, якій вбачався на початку. А ще потрібно пам'ятати, з того моменту, коли доповідач вийшов до дошки, доповідь більше не належить групі, вона належить усім учасникам гри, а отже має бути корисною саме з цієї позиції. І залучення учасником гри «чужих» ідей є правильним.

*Четвертий-п'ятий день.* До колективного вирішення проблеми не можна прийти за рахунок деталізації і множення уявлень кожного з гравців про ситуацію, що обіграється. Діючи таким чином, «надаючи право висловитись кожному», викладачі тільки сприяють затемненню обговорень, заплутуванню змісту гри. Позитивні моменти від оголошення незліченних можливих варіантів дій, що починають накидати учасники групи, не слухаючи інших, як правило, виявляються незрівнянно замалими, з неминучими витратами часу і зусиль, супроводжуються розчаруванням у учасників від наслідків таких затягнутих і не конкретних обговорень.

Для продуктивної колективної роботи зазвичай використовується інша стратегія. Збільшується темп і напруга аналізу і міркувань у напрямках пошуку ідей, що дозволяють впорядкувати пред'явлені підходи, для розв'язання ситуації з темою здоров'я, що обіграється. Але тут важливо шукати не єдину, рятівну ідею, але виділити декілька можливих принципових підходів. Кожний з них «береться на пробу», потім обговорюються його можливості, як для прояснення проблемної ситуації, так і для організації наступної роботи у ОНГ. Продуктивність різних способів запропонованих дій у використанні засобів фізичної культури піддається, так би мовити, експертизі на загальних засіданнях за участю досвідчених викладачів-будівничих власного здоров'я. Найбільш вдалі рішення, знайдені у ході гри і відмічені викладачами фізичного виховання як перспективні, рекомендуються до подальшого використання всіма учасниками.

Отже, як було показано, організаційно-навчальна гра являє собою особливий клубний простір, де дозволені і заохочуються різні ініціативні дії, тут можливі опозиція і незгода із самими «статусними» її учасниками. Адже використане право на помилку, після її рефлексивного обговорення, дозволить не одному, але одразу багатьом студентам, одержати знання про правильні способи майбутніх дій (у будь-якому випадку наслідки помилок не виходять за рамки гри). У той же час, у ході звичних академічних занять з монологом викладача ініціатива студентів, чи то щоб задати питання, чи не згодитись з чимсь, обмежена, тому студентам не зайве нагадати, що після закінчення гри їм потрібно діяти, приймаючи до уваги статус викладача вузу.

Основні підсумки підводяться у заключний день практики-гри. Тут потрібно обговорювати не тільки плани подальших дій, але й труднощі, з якими буде пов'язана їхня реалізація. Саме тоді і будуть намічені плани конкретних кроків учасниками-студентами, у майбутньому фізкультурно-діяльними особистостями та будівничими власного здоров'я у рамках теми гри після її закінчення і початку «звичайного життя». Ті ж студенти, що лише очікують загальних практичних результатів від гри, «готових до вживання» кожним з

учасників, повинні знати, що вирішення проблеми, яка обіграється, можливе тільки за їхньої особистої участі. Дотримання у грі правила «пропонуєш – роби сам» дозволяє припинити порожню критику і демагогію.

«Кожний винесе з гри, скільки зможе!» Уявлення про те, що виніс кожен студент, по-перше, дасть його конспект. По-друге, те, що дійсно пережито особою, стало їй зрозумілим і було засвоєне у ході гри, стане важливою частиною фізкультурної діяльності студентів, що вже формується.

### **3.4. Зміст і основні результати педагогічного експерименту із впровадження НФО зі студентами основної та підготовчої груп**

Експеримент зі студентами II курсу з перевірки концепції і педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти відбувався на базі УДХТУ.

До початку експерименту як робочу гіпотезу було сформульовано припущення, що використання у навчальному процесі з «Фізичного виховання» педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти буде сприяти становленню у студентів компетентностей, потрібних для їхньої фізкультурної діяльності і діяльності будівництва власного здоров'я, як важливих механізмів досягнення та підтримання свого здорового стану.

При плануванні експерименту в цілому передбачалось, не знижуючи роль практичного розділу, починаючи з I курсу, збільшувати увагу до освітньої сторони цієї навчальної дисципліни, при цьому акцентовані заняття з НФО планувались саме на II курсі. Бралось до уваги, що за рахунок таких трансформацій у студентів будуть сформовані індивідуально значимі мотиви поліпшення фізичного стану і здоров'я, поступово формуватиметься система компетентностей з фізичного виховання для уживання у подальшому житті, для розгортання фізкультурної діяльності і будівництва власного здоров'я.

Задачі експерименту:

1. Розробити і перевірити комплекс дієвих засобів педагогічного впливу на структуру особистості студентів під час проведення оновлених теоретико-методичних занять з «Фізичного виховання» на основі НФО.

2. Оцінити вихідний і підсумковий рівень фізичного та інтелектуального стану студентів експериментальної і контрольної груп.

3. Вивчити можливості ділових ігор, у тому числі такого їх різновиду як організаційно-навчальна гра, для забезпечення високої ефективності занять з непрофесійної фізкультурної освіти студентів.

4. Відстежити зміни емоційного стану студентів під час занять з непрофесійної фізкультурної освіти, а також зміни у внутрішньо групових позиціях і в динаміці окремих значимих якостей особистості студентів.

5. Здійснити порівняльний аналіз значимих для фізкультурно-діяльної особистості студента результатів занять непрофесійною фізкультурною освітою в експериментальних групах з контрольними групами студентів, де проводилися заняття з тілесно-орієнтованого «Фізичного виховання».

У процесі представлення педагогічної технології відмічалось, що специфічною і важливою формою і методом роботи з непрофесійної фізкультурної освіти є ділові ігри. Отож, і в експериментальних групах були використані саме ділові ігри у формі організаційно-навчальної гри. Вперше запропоновані до практики фізичної культури С.Д. Неверковичем, вони підтвердили свою ефективність у процесі педагогічного експерименту. У ОНГ студенти, разом з викладачами, сформували обґрунтовану систему понять, які забезпечили змістовну і продуктивну педагогічну комунікацію між ними, не характерну для традиційної авторитарної практики «Фізичного виховання». Участь в ОНГ дозволила студентам зняти напругу, включатися в дискусії з теми здоров'я, висловлювати точку зору й учитися її відстоювати.

Про отримані дані свідчать результати проведених досліджень. Так, якщо в перший день першої навчальної практики за шкалою самопочуття оцінки «дуже скутий» і «скутий» мали 30,6% студентів, то в останній день цей показник був лише у 8,1% студентів. У ході ОНГ по шкалі ступеню



зацікавленості відчуття байдужості до предмету обговорення мали не більше 20,2% юнаків і 22,6% дівчат, а відчуття «розкутий» і «дуже розкутий» було притаманне 60,3% юнаків і 77,4% дівчат.

У той же час у контрольних групах під час проведення звичної для нинішнього «Фізичного виховання» першої лекції з теоретичного розділу фізичної культури, передбаченого діючою навчальною програмою, відчуття байдужості відзначили 33,3% юнаків і 40,5% дівчат.

Аналізуючи дані дослідження на основі використання семантичного (понятійного) диференціалу до розроблених за участю студентів базових понять, можна відзначити наступне. Позитивне відношення, як до досить глибоко і всебічно сформульованого у ході навчальних практик поняття «здоров'я людини», виявили 62,5% юнаків і 87,5% дівчат експериментальних груп. Вони оцінили це поняття як «важливе» для усієї системи знань, що здобуваються ними у вузі. Відповідно, як важливе, поняття «фізкультурна діяльність» було оцінено 87,5% юнаків і 75,0% дівчат експериментальних груп. У контрольних ці дані були у середньому 50,1 % і 12,5 % відповідно.

Поняття «непрофесійна фізкультурна освіта», як «важливе» для себе, оцінили 62,5% юнаків і 87,5% дівчат експериментальних груп. У той же час, дане поняття не привернуло уваги студентів контрольних груп. Воно відзначено ними, в основному, як таке, котре «не має значення».

У підрозділі 1.2 вже зазначалось, що при дослідженні особливостей структури особистості на кінець навчального року коефіцієнт змістовної пам'яті у студентів експериментальних груп зріс на 10,0%, у той час як у студентів контрольних груп він знизився на 11,9%. Швидкість протікання мислення у студентів експериментальних груп виросла в середньому на 14,3%, тоді як у студентів контрольних груп вона зменшилась на 13,1%.

Останній факт, як видно, вимагає додаткових досліджень постановки навчального процесу у вузі також за межами «Фізичного виховання» для з'ясування особливостей викладання інших дисциплін, передбачених навчальними планами, але це не передбачалось змістом нашого дослідження.

Можна лише вказати на той цікавий факт, що «Фізичне виховання» з новим компонентом непрофесійної фізкультурної освіти істотно впливає на становлення мислення майбутніх випускників технічного вишу.

За даними соціометрії ступінь активності учасників ігрових навчальних практик можна охарактеризувати так. У ході першої практики вона змінювалася неістотно при низькому стартовому рівні. У ході другої практики активність виросла за рахунок зміни студентами своєї позиції від «пасивного слухача» до «активного учасника» і «доповідача» на загальному засіданні від своєї робочої групи. Причому, якщо на початку серії навчальних практик у кожній робочій групі були один чи два постійних доповідачі, то в подальшому вже три-п'ять, а під час обговорення тем у ході засідань робочих груп активно працювали більше половини їхнього складу (кількість студентів у робочій групі була в межах 9 чоловік).

На підставі анкетування, проведеного в експериментальних групах наприкінці навчального року, були отримані такі важливі відомості:

- нову форму організації занять з «Фізичного виховання» у вигляді чотирьох навчальних тижневих практик на основі занять з непрофесійної фізкультурної освіти вважали більш продуктивною 94,8% студентів (їм було з чим порівнювати, адже вони відвідували звичну дисципліну на I курсі);

- відзначили, що з інтересом брали участь в експерименті 97,6%;

- вважали, що за рахунок активності студентів в обговореннях, зміст практик був істотно доповнений важливими змістовними моментами 55,9%;

- тільки 5,9% студентів кваліфікували використання непрофесійної фізкультурної освіти в заняттях з «Фізичного виховання», як недоцільне. Лише 2,3% відстоювали позицію, що необхідно продовжувати заняття з фізичного виховання у їх традиційній, тілесно-орієнтованій формі.

Педагогічне анкетування показало також наступні важливі для проведеного дослідження моменти:

- 22,6% юнаків і 61,3% дівчат відзначають, що нова форма занять несе яскраво виражений освітній характер;

- 12,9% юнаків і 3,2% дівчат вважають нову форму організації занять фізичною культурою гарним рекреаційним заходом у ході навчального семестру.

У той же час, нову форму організації занять не знайшли відмінною від традиційної і не побачили в ній освітнього начала по 4,8% юнаків і дівчат.

Аналіз представлених студентами II курсу на підсумковий залік реферати з програмами власних фізкультурно-оздоровчих або рекреаційних занять на період літніх канікул, дозволив зробити наступні висновки:

- студенти експериментальних груп вдало використовують поняття «здоров'я людини» для комплексної оцінки свого індивідуального стану здоров'я;

- у цих студентів помітна не характерна для контрольної групи особиста зацікавленість у створенні та реалізації результативних фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних програм;

- у них з'явилося усвідомлення потреби покращувати здоров'я і чітко сформульовані цілі фізичного самовдосконалення;

- виявлені здібності до комплексування (взаємній ув'язці, взаємному доповненні) в індивідуальній програмі занять різних засобів фізичної культури та оздоровлення;

- у студентів сформоване вміння самостійно розробляти цілісні фізкультурно-оздоровчі і рекреаційні програми;

- у них помітна здатність розглядати різні можливі варіанти розробки індивідуальних програм, прагнення прогностично оцінювати результативність кожного з можливих підходів.

У студентів контрольних груп II курсу передбачений програмою теоретичний розділ «Фізичного виховання» викладався у формі лекцій. Як результат, дослідженням було встановлено, що у них:

- поняття «здоров'я людини» не суб'єктивоване, вони трактують його не конкретно, не можуть як-небудь чітко його пояснити і представити на папері;

- відсутнє розуміння актуальності і сутності фізкультурної діяльності і діяльності будівництва власного здоров'я;
- відсутня мотивована особиста зацікавленість у створенні та реалізації програм власного оздоровлення і рекреації;
- не сформовані поняття «непрофесійна фізкультурна освіта», «фізкультурна діяльність» та «будівництво власного здоров'я». Звідси відсутня можливість свідомо і послідовно розгортати фізкультурну діяльність і будівництво власного здоров'я, адже неможливо здійснювати будь-яку діяльність, про сутність якої у людини немає відповідного поняття;
- немає чітких уявлень про можливі особистісні цілі фізичного самовдосконалення;
- немає знань про різноманітні методики використання засобів фізичної культури та оздоровлення, а спектр вибору засобів рекреації та оздоровлення обмежується стандартними фізичними вправами, які пропонують викладачі фізичного виховання у ході навчальних занять з цієї дисципліни (що відповідає у кращих випадках лише рівню фізкультурної грамотності особи);
- немає вмінь і відповідних здібностей для розробки фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних програм.

Узагальнюючи останні результати, можна стверджувати наступне. Для студентів, які відвідують заняття з «Фізичного виховання», влаштованого на основі до останнього часу діючих навчальних програм, не характерним є їхнє формування, як фізкультурно-діяльних особистостей і будівничих здоров'я. Їх слід розглядати як фізкультурників, позитивні наслідки на психофізичний стан котрих буде мати лише їхнє систематичне відвідування організованих для них викладачами занять. Без таких, за них і для них організованих занять, вони не зможуть самі підтримувати свій оптимальний психофізичний стан.

При вивченні рефератів студентів експериментальних груп помітний вільний, розкутий стиль викладу своєї точки зору щодо «Фізичного виховання», потреба у використанні ними його засобів. Помітний вдумливий і об'єктивний аналіз недоліків у власному фізичному розвитку й здоров'ї.

Обґрунтований вибір адекватних засобів фізичної культури й оздоровлення, який вони виконали, дозволяє дієво впливати на усунення тих чи інших недоліків у психофізичному стані, на подолання наявної патології. Причому, відзначене характерне як для рефератів юнаків, так і рефератів дівчат.

Разом з тим зазначені моменти відсутні у рефератах контрольних груп. Написані ними реферати містять лише пряме цитування з використаних літературних джерел. Найбільш характерний зміст таких рефератів – переказ окремих фізичних вправ і методичних вказівок, щодо їхнього виконання.

*Показники фізичного розвитку.* У експериментальних групах відбулось часткове, за окремими показниками, зниження даних фізичного розвитку студентів. Але це торкнулось лише окремих характеристик тілесності:

- якщо маса-ростовий індекс виріс у дівчат на 1,2% (у контрольних він збільшився на 0,6%), то у юнаків експериментальної групи знизився на 3,1%;

- відбулося зниження сили правої кисті у юнаків експериментальної групи на 1,4% (у контрольній приріст склав 2,0%), а у дівчат зниження сили кисті склало 6,3% (у контрольній відзначене зростання на 4,1%).

Натомість, показник гнучкості у студентів експериментальних груп виріс майже на 20%, у порівнянні з контрольними, що можна пояснити лише більшою увагою цих студентів як до індивідуалізованої ранкової гігієнічної гімнастики, так і інших додаткових самостійних занять фізичною культурою.

Щодо показників функціонального стану. Тест на затримку дихання після видиху (проба Генча) дозволяє зробити висновок, що у студентів експериментальних груп до кінця навчального року дихальна система виявилась більш тренованою. У юнаків цей показник зріс на 14,3%, хоча у дівчат він залишився без змін. У той же час, в контрольних групах показник затримки дихання знизився в середньому на 2,5% як у юнаків, так і у дівчат.

Статична координація (проба Ромберга) на кінець року зменшилась у студентів як експериментальної, так і контрольної груп. Це ми пояснюємо прогресуючою з початку навчального року втомою і зниженням робото

здатності. Однак, у студентів контрольних груп координація погіршилася в середньому на 13,5%, тоді як в експериментальних групах усього на 2,5%.

Реакція серцево-судинної системи на фізичне навантаження (проба Руф'є) виявилася «задовільною» у студентів як експериментальних, так і контрольних груп. Але якщо на кінець навчального року у студентів-юнаків контрольної групи вона покращилася на 9,1%, то у юнаків експериментальних груп на 6,3%. У дівчат експериментальних груп відбулося погіршення цього показника на 3,9 %.

Узагальнені дані фізичного розвитку та функціонального стану свідчать, що студенти експериментальних груп все ж таки недостатньо ефективно займалися самостійно фізичною культурою і спортом у тривалих перервах між навчальними практиками. Причому, меншу активність тут виявили дівчата. Однак, у відповідності зі шкалою нормативів фізичної підготовленості, діючої на час експерименту навчальної програми з фізичного виховання, ці коливання у динаміці навчального року варто вважати не істотними.

З представленого очевидно, що стан фізичних якостей у студентів експериментальних груп, де головна увага була свідомо приділена вирішенню освітніх задач, і контрольних груп, у яких вирішувались задачі, насамперед, фізичної підготовки, на кінець навчального року не мав істотних відмінностей. Так, час про бігання дівчатами дистанції 2000 м. і юнаками 3000 м. у студентів експериментальних груп погіршилося в середньому на 8,7%, а в контрольних на тільки на 3,4 %. Показники знизились в обох групах, що можна пояснити природним падінням робото здатності студентів наприкінці навчального року.

Норматив зі стрибків у довжину з місця краще здали студенти експериментальних груп. Їхній результат, у порівнянні з початком навчального року, виріс на 3,2%, у той час як у студентів контрольних він погіршився на 5,4%. Підтягування на поперечині теж краще здали студенти експериментальних груп. Їх показники стали вище на 17,9% у порівнянні з вереснем. У студентів контрольної групи цей показник залишився без змін.

Таким чином, педагогічна технологія непрофесійної фізкультурної освіти, як варіант впровадження ідей педагогічної антропології у навчальний процес, яка була реалізована і апробована в ході педагогічного експерименту, показавши свою ефективність у вирішенні освітніх задач і формуванні компетентностей, в цілому не погіршила показники фізичного розвитку і функціонального стану студентів відносно представників контрольної групи, де заняття проводились відповідно до звичної практики тілесно-орієнтованого фізичного виховання.

Це вкрай важливий і досить несподіваний висновок, отриманий за наслідками проведеного педагогічного експерименту. Об'єктивно доведена можливість, без втрат для рівня фізичної підготовки студентів, забезпечувати розв'язання у ході занять з «Фізичного виховання» завдань креативної валеології, яка передбачає формування у навчальному процесі вищої школи творчої і компетентної особи будівничого власного здоров'я.

Отримані дані експерименту можна витлумачити у такий спосіб. За рахунок формування та актуалізації ціннісних орієнтацій і мотивів досягнення оптимального фізичного стану й здоров'я, системи понять і знань, вмінь і навичок підтримки оптимуму життєдіяльності, студенти експериментальних груп, в основному, взяли на себе відповідальність за досягнення і підтримання стабільної власної роботи здатності у навчальному процесі і стану свого здоров'я. Постійно відслідковуючи особливості свого стану і виявляючи відхилення від його задовільних параметрів, студенти свідомо і дієво впливали змістом життєдіяльності на ті або інші сторони психофізичної сфери. Серед таких засобів активний відпочинок, фізичні вправи і спорт, гігієнічні заходи та доступні засоби оздоровлення.

Як аргумент до пояснення даної тези, приведемо результати дослідження щодо порівняння особливостей мотивації студентів до занять «Фізичним вихованням» наприкінці II курсу (див. рис 3.4). Оцінювані можливі аспекти мотивації, були сформульовані у ході педагогічного анкетування відповідно до

приведених нижче можливих відповідей студентів експериментальних і контрольних груп.

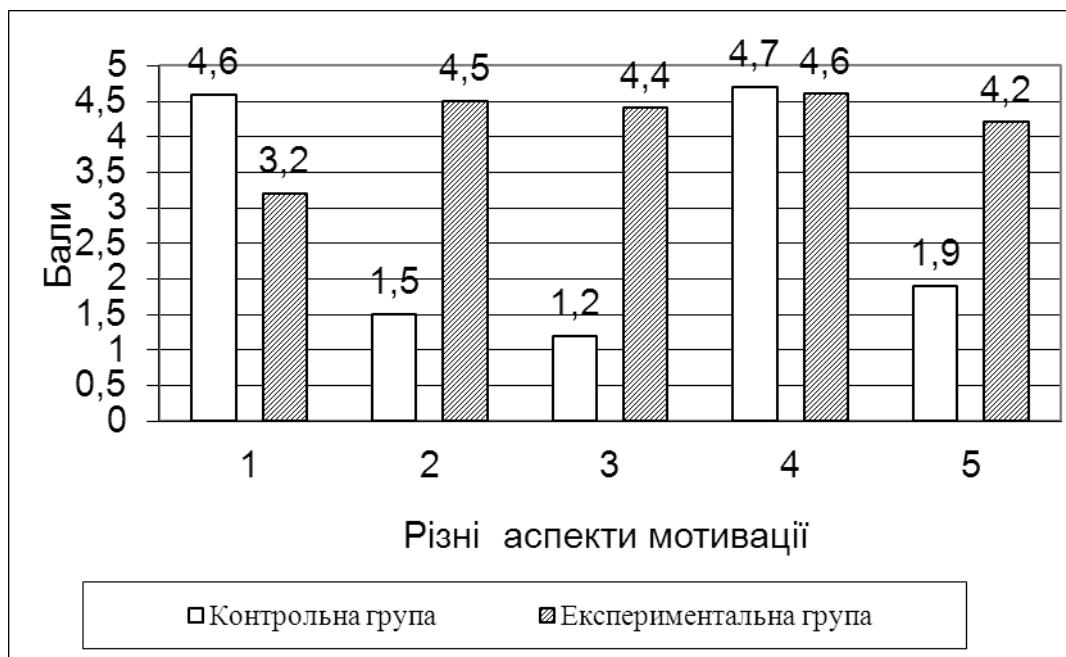


Рис. 3.4. Самооцінка студентами своєї мотивації до занять фізичною культурою

Студенти мали можливість, відповідаючи на кожне з поставлених питань про особливості їхньої мотивації, привласнити їм від 1 до 5 балів. Отож, виділені і запропоновані їм на вибір такі аспекти можливої мотивації:

1. Займаюся, щоб одержати залік з фізичного виховання.
2. Займаюся, бо вважаю, що сучасний фахівець – випускник вищого навчального закладу повинен бути, як фізично підготовленим, так і освіченим у питаннях результативного використання засобів фізичної культури.
3. Займаюся, щоб одержати знання та вміння, необхідні для підтримки працездатності і здоров'я.
4. Займаюся фізкультурою, тому що вважаю, мої систематичні зусилля по підтримці здоров'я і власної працездатності допоможуть у майбутній професійній діяльності.
5. Займаюся, тому що вважаю важливою для себе нову форму спілкування, яку запропонували викладачі кафедри фізичної культури, спорту і здоров'я.



Окремо розраховувався середній бал відповідей всіх студентів експериментальних і контрольних груп по кожному з питань. Отже, узагальнена відповідь студентів експериментальних груп на перше питання склала 3,2 бали, а студентів контрольних груп 4,6. Це свідчить про більш помітно виражений, домінуючий мотив одержати залік по фізичній культурі саме у студентів контрольних груп, чи, фактично, у студентів, що відвідували заняття з традиційного, тілесно-орієнтованого «Фізичного виховання».

Ще більш відмінні відповіді на друге і третє питання. Відповідь студентів експериментальної групи на друге питання про важливість для фахівця бути, як фізично підготовленим, так і фізкультурно-освіченим, оцінюється в 4,5 бали, тоді як у студентів контрольних груп вона складає лише в 1,5 бали. Середній бал студентів експериментальних груп на третє питання (займаюсь, бо вважаю важливим отримати знання та вміння керувати своїм здоров'ям - ) 4,4 бали, а контрольних груп усього 1,2 бали.

Цікавою ми вважаємо і відповідь на четверте запитання. Студенти контрольних груп, навіть вище чим експериментальних, відповідно у 4,7 балів проти 4,6 оцінюють важливу роль занять фізкультурою для майбутньої професійної діяльності. Це можна пояснити існуючою у них непевністю в досягненні та збереженні оптимального стану здоров'я і працездатності, котра породжується відсутністю відповідних набутих якостей особистості.

Зрештою, очевидну перевагу новим формам педагогічного спілкування викладачів кафедри і студентів віддали ті студенти, які були задіяні в експерименті. Вони оцінили нову, експериментальну програму занять у 4,2 бали, тоді як студенти контрольних груп виставили їй оцінку у 1,9 бали.

Можна підвести загальний підсумок викладеного, а саме - проведений педагогічний експеримент доказово підтвердив обґрунтованість запропонованої нами концепції і педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти для реформи дисципліни «Фізичне виховання».

### **3.5. Порівняльна характеристика сучасних інноваційних технологій фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям**

Для обговорення інноваційних технологій фізичного виховання, які можуть бути застосовані до студентів з різним рівнем здоров'я, уточнимо зміст основних понять. *Освітні технології* виступають стратегіями розвитку національного, державного, регіонального і муніципального освітнього простору. У випадку з фізичним вихованням студентів з послабленим здоров'ям, це відповідні нормативні вимоги, встановлені, наприклад, у «Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах», Навчальній програмі для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації «Фізичне виховання», у такому документі, як Наказ Міністерства освіти і науки України від 27.11.2008, № 1078 «Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України».

Натомість *педагогічна технологія* відображає обрану та обґрунтовану тактику реалізації більш масштабних освітніх технологій і будується на знанні про закономірності функціонування системи «педагог – середовище – учень» у визначених умовах навчання. Відтак, педагогічна технологія є обміркованою в усіх деталях моделлю сукупної педагогічної діяльності і проектування, організації і проведення навчального процесу з обов'язковим забезпеченням комфортних умов для студентів і викладачів. Або ще більш чітко – педагогічна технологія це описання спільного (для студентів і викладачів) процесу досягнення запланованих результатів у навчанні.

Вважається, що кожна *інноваційна педагогічна технологія* має спиратись на відповідну наукову концепцію, передбачати можливість діагностичного ціле покладання, проектування процесу навчання, потрібного варіювання з метою корекції результатів. Вона має гарантувати досягнення певного стандарту навчання і відтворюватись у різних вищих навчальних закладах підготовленими для цього науково-педагогічними працівниками.

Існують публікації, автори яких торкаються різноманітних підходів, спрямованих на дослідження існуючих проблем та розробку технологій вдосконалення процесу фізичного виховання студентів. Однак, дослідники, які використовують поняття «педагогічна технологія», у своїх публікаціях часто обмежуються стислою інформацією, що у свою чергу утруднює розуміння та змістовний аналіз виконаних ними розробок. Крім того, можна зробити припущення, що деяка частина з опублікованих робіт за своїм змістом «не дотягують» до рівня педагогічної технології, як такої, а сама їх назва є лише прагненням «осучаснити» результати виконаного дослідження.

До кола наукових праць, в яких докладно розкриваються особливості існуючих педагогічних технологій фізичного виховання студентів відносяться дисертації О.В. Островського, 2007, І.С. Сирвачової, 2009, В.В. Феофілактова, 2005, однак зауважимо, що усі ці роботи були виконані в Російській Федерації. При цьому, В.В. Феофілактів, оцінивши технології у фізичному вихованні, доходить важливого висновку, що у порівнянні з традиційною технологією заняття фізичною культурою з використанням технологій оздоровчої фізичної культури сприяють достовірно більшому приросту фізичного розвитку і підготовленості студентів.

Щодо перших помітних дисертаційних досліджень з проблем технологій фізичного виховання учнів та студентів, виконаних в Україні, можна назвати роботи Л.Л. Лисенка, 2008, В.М. Сергієнка, 2007, С.А. Чернігівської, 2012, а також ґрунтовну працю Г.В. Капранової, 2010, присвячену формуванню культури здоров'я школярів, хоча її авторка й не використовує поняття «інноваційна педагогічна технологія».

У той же час, дослідження інноваційних педагогічних технологій, спрямованих на вдосконалення фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям, ускладнене тим, що саме цих технологій на даний час замало. Очевидно, такий стан справ пов'язаний з уважним відношенням науковців та викладачів до цієї категорії студентів, намаганням не зашкодити обраними неадекватними формами та засобами впливу їхньому здоров'ю.

Саме цим можна пояснити той факт, що до останнього часу існувала лише одна педагогічна технологія, напрацьована на кафедрах фізичного виховання, котра потім була узагальнена та описана фахівцями Донецького національного університету (ДонНУ). Мова йде про реферативну форму навчання студентів, звільнених від занять з «Фізичного виховання», яку можна достатньо глибоко проаналізувати. Щодо концептуальної, змістовної та процесуальної частин технології, виділимо в ній такі основні аспекти.

Відповідно до робочої програми ДонНУ з «Фізичного виховання», студенти груп ЛФК і звільнені за станом здоров'я від практичних занять, займаються тут підготовкою рефератів під керівництвом викладачів кафедри [9, 10]. Автори вважають, ця самостійна робота з навчальною, методичною і науковою літературою примушує студентів замислитись над станом власного здоров'я, по-іншому подивитись на свою хворобу. Адже відомо, що звільнені студенти, маючи сумніви щодо своїх фізичних можливостей, зазвичай намагаються взагалі уникати фізичних навантажень. Внаслідок цього вони не вміють виконувати навіть елементарні фізичні вправи, а інколи переконані у небажаності для них будь-яких занять фізичною культурою [9].

Реферативна робота дозволяє, на думку авторів вказаних публікацій, у якійсь мірі підвищити рівень фізкультурної освіченості студентів, створити мотиваційні передумови для їхніх самостійних занять, підняти престиж і значущість дисципліни «Фізичне виховання» в цілому. Відтак, кінцева мета цієї технології, зазначають автори, полягає у підвищенні освітнього рівня студентів з «Фізичного виховання» і, як результат, у формуванні мотивації до самостійних занять оздоровчою фізичною культурою [9, с.351]. Однак, усе вказане можна вважати лише припущеннями, адже дослідження, які б підтвердили чи спростували ці сподівання, у ДонНУ не проводились.

При цьому автори вважають за потрібне розрізнявати репродуктивні і продуктивні різновиди рефератів, вважаючи останні кращими. Перші лише відтворюють зміст опрацьованого тексту літературних джерел, натомість продуктивні реферати містять критичне і творче осмислення літератури.

Для виконання реферативних робіт студентам груп ЛФК і звільненим від практичних занять з «Фізичного виховання» у ДонНУ запропоновані спеціально видані методичні рекомендації [10], у яких на кожен семестр передбачені відповідні теми рефератів, анотації їх змісту, наведений список рекомендованої літератури із фондів наукової бібліотеки університету.

Так, наприкінці I семестру, студенти груп ЛФК готують реферат за темою «Лікувальна фізична культура при...» (вказується патологія, яку має студент). У реферативній роботі студент повинен здійснити аналіз: причин виникнення захворювання; змін у анатомії, фізіології та функціонуванні ураженого органу або ж системи організму; механізмів компенсації змін, що виникли, і засоби підтримки функції органу на необхідному рівні; причин заборони і рекомендацій щодо окремих видів фізичних вправ при даному захворюванні; методів і засобів профілактики і подовження періоду ремісії [10, сс.12-13]. У такий же спосіб описана структура інших реферативних робіт, включаючи дві на II та III семестри: «Форми лікувальної фізичної культури при...» і «Організація самостійних занять ЛФК при...».

У IV семестрі студентам пропонується п'ять тем рефератів на вибір: «Ходьба як засіб оздоровлення організму людини», «Оздоровчі форми бігу», «Оздоровчий вплив плавання на організм людини», «Фізичні вправи у воді для профілактики і реабілітації різних захворювань», «Аеробні вправи для реабілітації кардіо-респіраторної системи».

У V семестрі студенти, за власним вибором, можуть написати такі реферати: «Трудотерапія як лікувальний і профілактичний фактор», «Засоби фізіотерапії у комплексі лікувальних і реабілітаційних заходів», «Масаж і самомасаж (за даної хвороби)», «Комплекси дихальних вправ у лікувальній фізичній культурі», «Використання тренажерів у лікувальній фізичній культурі (механотерапія)». У VI семестрі пропонується єдина для студентів тема «Нетрадиційні методи оздоровлення організму людини». У VII семестрі студентам даються на вибір теми рефератів: «Здоров'я і рухова активність студентів», «Режим дня студента для збереження високої розумової роботи

здатності», «Здоровий сон - запорука гарного самопочуття. Біоритми людини», «Профілактика застуд», «Формування професійно-важливих психічних якостей засобами фізичної культури і спорту», «Можливості та умови корекції фізичного розвитку, рухової і функціональної підготовленості засобами фізичної культури і спорту», «Психотерапевтичні можливості фізичної культури», «Психофізична реакція у заліково-екзаменаційний період», «Фактори, що погіршують здоров'я людини».

Окрім того, існують інші теми для написання рефератів. Вони передбачені для студенток, звільнених від практичних занять на час вагітності (10, с.20), а також для студентів з причин їх тяжких захворювань [10, с.21]. Нарешті, наприкінці методичних рекомендацій наводиться список рекомендованої студентам літератури з фонду наукової бібліотеки вищого навчального закладу за розділами: фізична реабілітація, раціональне харчування, самоконтроль, нетрадиційні методи фізичної реабілітації та ін.

Для нашого дослідження важливо, що визначаючи перспективи використання цієї просвітницької технології, автори усвідомлюють її слабку ефективність і узагальнюють наступне: «Перспектива даної роботи полягає у пошуку більш досконаліх форм оптимізації освітнього рівня студентів щодо їх фізичного виховання і фізичної реабілітації» [9, с.355].

Натомість, як зазначалось вище, автори концепції і педагогічної технології НФО розрізняють грамотність щодо використання засобів фізичної культури, яку дає просвіта, і власне фізкультурну освіченість.

Усе викладене було взяте до уваги під час апробації розробленої специфічної технології НФО для студентів з вадами здоров'я на кафедрі фізичного виховання Національного гірничого університету (НГУ).

### **3.6. Модель інноваційної технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених за станом здоров'я від практичних занять з «Фізичного виховання»**

Нами вже були розкриті положення теорії і практики розробки та використання інноваційних педагогічних технологій, котрі були взяті до уваги при розробці моделі інноваційної технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять. Разом з тим, теоретичне та практичне обґрунтування педагогічних технологій, яке міститься у зазначених джерелах, на наш погляд потребує уточнення і конкретизації щодо їх застосування у практиці саме фізичного виховання. Адже, що торкається вузівської дисципліни «Фізичне виховання», то тут опублікованих наукових даних про застосування технологій вкрай мало.

У ході розробки моделі ми використовували у повній мірі відомості про реферативну форму навчання студентів, звільнених від практичних занять [9, 10] і технологію непрофесійної фізкультурної освіти студентів основної групи [38, 39, 42], уточнюючи її відповідно до завдань фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям.

Існуюча педагогічна технологія непрофесійної фізкультурної освіти, яка спрямована на формування студентів як будівничих власного здоров'я, була апробована в ході педагогічного експерименту, внаслідок чого була доведена її ефективність, що підтверджується даними проведених досліджень (підрозділ 3.4). Перевірка розробленої технології відбувалась у формі чотирьох однотижневих організаційно-навчальних ігор та проведення практичних занять з фізичного виховання в експериментальній групі, до складу якої входили студенти першого і другого курсу основної і підготовчої груп. Згідно даних досліджень приріст вимірюваних показників фізичного розвитку (масаростовий індекс, динамометрія, проба Руф'є і Генча тощо) відповідно встановлених навчальною програмою тестів з фізичної підготовленості у студентів експериментальних груп збільшився і склав 44,7% за навчальний рік

проти 5,9% у студентів контрольних груп. Крім того в експериментальній групі відмічалось підвищення важливих інтелектуальних функцій (коефіцієнту змістовної пам'яті та швидкості протікання мислення) [38].

Наведені дані свідчать про ефективність запропонованої педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти. Але слід підкреслити, що технологія випробовувалась і виявилась ефективною у роботі зі студентами, які за станом здоров'я віднесені до основної і підготовчої медичної групи.

Технологія, що обговорюється, планувалась до використання у навчальній роботі зі студентами, які за станом здоров'я були звільнені від практичних занять з «Фізичного виховання». Індивідуальний підхід до опанування НФО в роботі з особами, які мають різні захворювання, потребував внесення суттєвих корективів до вже існуючої технології, розробки і впровадження таких методів та засобів опанування змістом непрофесійної фізкультурної освіти, які дозволять зробити її цілком придатною для суттєво іншого контингенту, а саме для хворих студентів.

Відтак, створення та застосування педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти до контингенту студентів, які за станом здоров'я звільнені від практичних занять з «Фізичного виховання», вимагало пошуку інших засобів педагогічного впливу, аніж ті, що були перевірені у експерименті із, в основному, здоровими студентами. Головна особливість полягає в тому, що усі ці нездорові студенти мають поміж собою суттєві відмінності у характері патології (ураження серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, дихальної системи, при цьому ще й різного ступеню важкості), тож проведення групових занять за однією методикою тут є неможливим. Індивідуальний підхід, застосування якого впливає з самої суті діяльності педагога в цих умовах, слід вважати магістральним шляхом впливу на студентів, як потенційних будівничих власного здоров'я.

*Основна ідея інноваційної педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від «Фізичного виховання», полягає в тому, що зміст взаємодії викладача і студентів, а також зміст самостійних*



оздоровчих занять цих студентів є взаємопов'язаними і визначаються специфічною спрямованістю НФО, яка повинна у повній мірі враховувати особливості навчальної роботи з даним контингентом.

Самостійним заняттям має передувати ретельна підготовка студентів: актуалізуються цінності і мотиви бути здоровим, формуються необхідні для таких занять компетентності, включаючи самоконтроль за станом здоров'я. Студенти залучаються до різних творчих робіт (тестування психофізичного стану, вивчення літератури методичного характеру, консультації з викладачем, доопрацювання рекомендованої ним стандартної програми індивідуальних занять, повторного тестування тощо), при цьому викладач індивідуально працює з кожним. Характер занять є не регламентованим і не примусовим, приміром, сам студент визначає, коли він може відвідати консультацію викладача, згідно графіку останнього, або ж він використає свій вільний час для роботи з літературою. Таким чином, у вересні студент може зосередитись на опануванні рекомендованої літератури, яка містить відомості щодо влаштування здорового способу життя, тоді як в жовтні надати перевагу консультаціям у викладача, або ж він діє навпаки.

Запропонована *модель інноваційної технології НФО має ряд переваг:*

1. Вона не тільки у повній мірі враховує раніше виконані науковцями розробки відносно вдосконалення фізичного виховання студентів, але й адаптована до особливостей психофізичної сфери хворих студентів та існуючої в Україні нормативної бази щодо специфіки змісту і направленості занять з ними, яка визначає, що ці заняття мають освітню спрямованість.

2. Модель передбачає оптимальну кількість потрібних для розв'язання проблеми прилучення даної категорії студентів елементів, застосування яких надійно забезпечує: актуалізацію цінностей та індивідуально значущих мотивів бути здоровим; формування потрібних знань та вмінь; набування першого досвіду розробки та застосування програм власних самостійних фізкультурно-оздоровчих занять; самоконтролю за станом здоров'я тощо.

3. Технологією передбачається високий ступінь самостійності і творчості студентів у ході їх фізичного виховання, що сприяє розгортанню у них фізкультурної діяльності та діяльності будівництва власного здоров'я.

4. Використання рейтингової системи оцінювання успішності цих студентів, разом з іншими елементами технології, має надати її використанню більш високу ефективність у порівнянні з реферативною формою навчання, але це ще має бути підтвержене у нашому дослідженні під час проведення формуючого педагогічного експерименту.

Розпочинаючи створення інноваційної педагогічної технології, ми перед за все, приділили увагу *моделі особи будівничого власного здоров'я (МОБ)*. Модель є тут обов'язковою умовою, адже інноваційна технологія має сприяти становленню вмотивованої та само визначеної, знаючої що і як потрібно робити при наявному захворюванні та діяльній особи студента, яка і виступає кінцевою метою занять НФО.

У роботі з недужими студентами ми виходили з того, що загальною вимогою наукової організації будь-якої діяльності людини виступають: «... чіткі уявлення про її вихідний (початковий) і кінцевий продукт» [2, с.6].

Відтак ми враховували, по-перше, що дана модель має бути не стільки насиченою дрібними рисами, скільки універсальною, тобто вона має містити певну кількість стандартних характеристик особи будівничого власного здоров'я як такого. По-друге, вона вимагає пошуку таких параметрів (набутих властивостей особистості, знань та вмінь, інакше кажучи, компетентностей), які описують найбільш суттєві якості будівничого власного здоров'я.

На початку розробки інноваційної педагогічної технології, була створена *модель особи будівничого власного здоров'я (МОБ)*, яка є результатом узагальнення літератури і творчої роботи авторів монографії. МОБ узагальнила такі вимоги до особи будівничого власного здоров'я:

1. *Установки, ціннісні орієнтації, світогляд*. Саме вони, у першу чергу, відрізняють особу з актуалізованою цінністю («прагну бути здоровим») від тієї, у якої тема здоров'я знаходиться на пасивно-декларативному рівні.

2. *Проблеми (задачі)*. Мається на увазі набір тих найбільш суттєвих проблем і задач, які вже готовий розв'язувати будівничий власного здоров'я.

3. *Типи діяльності*. Це засоби і прийоми, за допомогою яких розв'язуються поставлені до порядку денного завдання і здійснюється потрібна діяльність з будівництва власного здоров'я.

4. *Функції*. Це узагальнені характеристики усіх основних обов'язкових дій, які має в комплексі виконувати будівничий власного здоров'я.

5. *Шляхи розв'язання*. Це важливі засоби (приміром, фізичні вправи, психотренінг, загартування), які має використовувати будівничий власного здоров'я, розв'язуючи ту або іншу проблему у подоланні наявної хвороби.

6. *Знання*. Це відомості методичні і практичні, за допомогою яких досягаються бажані результати у покращенні і підтриманні свого здоров'я.

7. *Вміння та навички*. Конкретні прийоми та засоби, за допомогою яких досягають запланованих результатів у покращенні здоров'я.

8. *Якості особи*. Індивідуально-типові параметри особистості студента, які забезпечують його успіх у діяльності будівництва власного здоров'я.

Очевидно, що сума усіх перерахованих основних рис характеризують діяльність будівничого власного здоров'я з достатньою повнотою. Саме ці положення й були вихідними при створенні моделі, адже вони надають найбільш повну та адекватну інформацію про сутність будівництва здоров'я.

Модель будівничого власного здоров'я описує також ті вимоги і властивості особи, які ми визначаємо як її головні, конче необхідні [37].

*Соціальні риси* будівничого власного здоров'я. Висока моральність, яка проявляється у прийнятті загальнолюдських цінностей. У тому числі чуйність до інших, вимогливість до себе, прагнення до самовдосконалення, почуття громадянської відповідальності за свій психофізичний стан, висока індивідуальна й соціальна активність.

*Професійні риси* будівничого власного здоров'я. Вони торкаються захоплення обраною професією, чому сприяє відчуття своєї готовності до напруженої праці за фахом. У тому числі готовність підтримувати високу

працездатність. Це також цілеспрямованість, відкритість до спілкування і комунікабельність, почуття справедливості, настирливість, врівноваженість, витримка, які усі разом і виступають умовами професійної дієздатності.

*Пізнавальна спрямованість.* Це «оздоровчі» пізнавальні інтереси, інтелектуальна активність, прагнення до нового, готовність до самоосвіти.

*Це, також, культурно-історичний компонент, понятійно-знанієвий компонент, світоглядний компонент, методологічний компонент, перший особистий досвід* самостійних фізкультурно-оздоровчих або рекреаційних занять, розпочатих і відрефлектованих під керівництвом викладача, який, бажано, сам має бути будівничим власного здоров'я [37, с.99-100].

*Загальний зміст навчального процесу студентів, звільнених за станом здоров'я від практичних занять з «Фізичного виховання», у ході їхньої непрофесійної фізкультурної освіти, представлений на рис. 3.5.*

Зазначимо, що побудова модульної програми з НФО, як основи змісту інноваційної технології у структурі вузівської дисципліни «Фізичне виховання», а також окремих модулів, складалась з наступних етапів:

- розробки структури усього курсу НФО з виділенням модулів, які відповідають змісту I-IV семестрів навчання студентів першого та другого курсів (далі у тексті позначені як М.1, М.2 і т.д.);

- розробки структури чотирьох окремих модулів;

- підбору навчальних елементів відповідно до мети кожного з модулів.

Дидактична ціль курсу НФО, а саме досягнення людиною єдності розумових і діяльнісних процесів, необхідних для оцінки і розуміння стану свого здоров'я, програмування і проживання здорового життя, – це комплексна ціль опанування нею, що реалізується модульною програмою.

Окрім того, для модульного контролю за визначеними навчальними елементами передбачалась розробка рейтингової системи оцінювання успішності студентів з НФО (Додаток Д).

Таким чином, нами були виділені наступні, взаємно пов'язані модулі навчально-виховного процесу з непрофесійної фізкультурної освіти:



Рис. 3.5. Зміст навчального процесу з НФО студентів, звільнених за станом здоров'я від практичних занять з «Фізичного виховання»

М.1. – перший семестр: *«Уведення до курсу НФО, адаптація і початок активного мотивування студентів до управління власним здоров'ям».*

М.2. – другий семестр: *«Залучення до системи самостійних фізкультурно-оздоровчих занять і системи самоконтролю».*

М.3. – третій семестр: *«Вдосконалення системи самостійних фізкультурно-оздоровчих занять і отримання оздоровчого ефекту від них».*

М.4. – четвертий семестр: *«Подальше формування фізкультурно-діяльної особистості і будівничого власного здоров'я студента та випускника вишу».*

Особливе місце у забезпеченні високої якості навчально-виховного процесу з НФО займав педагогічний (оперативний, поточний та підсумковий),

медичний контроль, а також самоконтроль з боку студентів. Для здійснення поточного контролю був розроблений перелік питань для студентів, відповідно до змісту модулів 1-4 (Додаток Е).

Зосереджуючись на розв'язанні *проблеми адаптації студентів з послабленим здоров'ям* до визначених технологією вимог та опанування непрофесійною фізкультурною освітою, виходили з такого розуміння.

Не можна примусово забезпечити ефективність навіть найбільш вдало розробленої педагогічної технології, якщо студенти її не сприймають, тобто не самовизначились щодо запропонованої викладачем системи навчальних дій, як значущих для них, не прийняли рішення відносно своєї активної участі у передбачених формах навчально-виховних занять. Адже адаптація першокурсників до особливостей навчання у вузі це не те, до чого студенти мають притерпітись, підкоритись як чомусь невідворотному і загрозливому. Позитивна, усвідомлена адаптація має не страхати, але мобілізувати, заохочувати, але не підкорювати, сприяти самоорганізації, але не затягувати студентів на кафедру шляхом їх залякування дисциплінарними санкціями.

Ми вважаємо, що саме це і є шлях до розв'язання проблеми адаптації першокурсників як такої, а саме – *відповідні кафедри і викладачі, які починають працювати з учораїніми школярами та абітурієнтами, мають розробити та реалізувати такі системи заходів, які сприятимуть свідомому та активному включенню студентів-початківців у навчально-виховний процес, виникненню та вдосконаленню у них феномену навчальної діяльності.*

Відтак, головною тезою на шляху сприяння їхній адаптації має бути відповідно зайнята професійна позиція викладача НФО, який має у першу чергу бути наставником, до того ж особою, яка власним прикладом демонструє, що насправді являє собою життя будівничого власного здоров'я.

Рекомендованими й такими, що мають бути включені до початкового етапу реалізації технології НФО, який триває впродовж першого пів семестру (вересень і жовтень місяці) являються наступні засоби та прийоми:

- *індивідуальні співбесіди викладача НФО із студентами*, які за станом свого здоров'я звільнені від практичних занять з «Фізичного виховання». При цьому має бути враховане, що ці студенти, вчорашні школярі, вже зазвичай давно вважають себе людьми хворими, і такими, які не повинні залучатись до будь-яких форм фізичного виховання. Такі студенти нерідко з острахом і недовірою зустрічають запропоновані їм заходи щодо покращення, за участі викладача і лікаря, їх психофізичного стану. Тож обрана тональність бесід, а також аргументи на користь занять НФО мають поступово привернути студентів до цього запропонованого їм навчального курсу;

- *ознайомлення з логікою та змістом курсу НФО*, з методичним забезпеченням на допомогу студентам, включаючи список наявної в бібліотеці вишу рекомендованої літератури, а також спеціально написаними відповідними навчальними посібниками і методичними рекомендаціями;

- *оформлення письмової згоди студентів* на те, що вони не заперечують проти проведення визначеної системи обстежень їх психофізичної сфери, проти ознайомлення з результатами цих обстежень (Додаток Ж), проти складання, за участі викладача, своєї індивідуальної програми доступних оздоровчих занять, спрямованих на покращення психофізичного стану;

- отримання базової *програми організації індивідуальних занять «100 хвилин»*, яка містить алгоритм розробки самостійних фізкультурно-оздоровчих занять студентів з послабленим здоров'ям і дозволяє враховувати вже існуючі патології і особливості стану їх здоров'я (Додаток З);

- проходження інструктажу з *техніки безпеки*, включаючи опанування методиками самоконтролю стану здоров'я під час власних оздоровчих занять;

- проведення *відповідних тренінгів*, які заохочують студентів до застосування на практиці засвоєних ними базових знань про організацію та проведення своїх індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять;

- перевірка викладачем *засвоєних базових знань та вмінь*, які надають студенту впевненість у можливості розгортання власних оздоровчих занять.

Як результат, на етапі адаптації студентів до курсу НФО, мають бути встановлені відверті й довірчі відносини між студентом та викладачем. Має бути сформоване розуміння, що заняття НФО потрібні самому студенту, що це є саме та можливість поглиблення освіти у частині формування здорового способу життя, яка сприятиме покращенню його здоров'я та працездатності.

*Визначаючи завдання щодо формування мотивації студентів до занять оздоровчою фізичною культурою, ми брали до уваги зауваження Н. Борейко, яка наголошує на потребі створення надійного мотиваційного потенціалу до самостійних занять. «Мотив, - пише вона, - ми розуміємо як складне інтегральне (системне) психологічне утворення, котре у своїй структурі має три блоки: 1) потреби; 2) «внутрішні фільтри», 3) завдання, які можуть задовольнити потребу. Спрощення мотиву до потреби призвело до того, що позитивні мотиви не сформовані у більшості студентів, зокрема не сформовані «внутрішні фільтри». На формування мотивації мають вплив такі чинники: зміст навчального матеріалу; форми навчальної діяльності; оцінювання навчальної діяльності; зміст навчального матеріалу» [7, с.30].*

Ми дотримувались, також, *етапів формування мотивації до занять з фізичного виховання, визначених Є.А. Захаріною [14, с.98-100].* Тому на етапі «Спонування і мотивація до діяльності» створювались педагогічні ситуації, які утворювали середовище особистісне орієнтованого навчання. У процесі такого навчання передбачались ситуації-стимули, які сприятливо впливають на розвиток особистості студента, надаючи йому простір для вільного вибору. Це умови, які сприяли загостреному відчуттю необхідності для хворої людини індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять, у тому числі методи непрямого переконання і стимулювання. Серед них бесіди на наступні теми: вплив занять фізичними вправами на стан функціональних систем організму; значення фізкультурних занять для реалізації життєвих планів; про досягнення особою намічених планів у навчальній і професійній діяльності шляхом фізкультурно-оздоровчих занять і покращення здоров'я.



На етапі «Визначення мети та вибір діяльності» важливо, щоб мотиваційна тенденція продовжувала свій розвиток і знайшла втілення у спонуканні студентів до відповідних дій. Для цього потрібно, щоб студенти почали надавати особистісно-значущого розуміння своїм індивідуальним фізкультурно-оздоровчим заняттям. В індивідуальних бесідах із студентами викладач допомагає їм оцінити свої можливості і ступінь готовності до таких занять, визначитись із задумом про ідею та сутність цих занять, виходячи з наявного захворювання, психофізичного стану, існуючих побутових можливостей і ресурсів для організації самостійних занять тощо.

На етапі «Реалізація поставлених задач, використання створених комфортних умов для наміченої діяльності» забезпечувалась підтримка стійкості мотиваційного процесу. Здійснювався контроль за розробкою та виконанням складеної, разом з педагогом, програми фізкультурно-оздоровчих занять. Стимулювалось використання засобів самоконтролю за своїм психофізичним станом. Проводилось тестування для заміру динаміки психофізичних якостей під час виконання індивідуальної програми занять.

На етапі «Аналіз отриманих результатів, осмислення успіхів» перевага надавалась усвідомленню студентами перших успіхів у покращенні стану здоров'я. Аналізувалась рейтингова оцінка студентів за семестр з «Фізичного виховання», встановлювались резерви покращення оцінки, а відтак приділялась увага головно вдосконаленню змісту і покращенню виконання складеної індивідуальної програми фізкультурно-оздоровчих занять.

На етапі «Бажання продовжити заняття після досягнення визначеної мети» відзначались отримані студентами позитивні результати: набуті важливі знання та вміння з управління станом здоров'я; перші досягнення у покращенні свого психофізичного стану і стану здоров'я; набутий досвід планування та реалізації індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять; досвід застосування різноманітних методик самоконтролю у ході занять. Отже, створена у процесі спілкування із студентом у ході НФО комфортна психологічна атмосфера стала стимулом до їх подальших оздоровчих занять.

У ході індивідуальних занять та консультацій, як важливий елемент педагогічної технології НФО, *ми застосовували систему тренінгів студентів*. Відомо, що тренінгова форма навчання будується на методиці участі. Це означає, що студент має бути не спостерігачем, але активним учасником навчання. Суттєвою перевагою тренінгової методики є те, що вона надає можливість розглядати складні, емоційно значущі питання, яким є питання особистого здоров'я, в безпечній обстановці діалогу з викладачем, а не у реальному житті з його невизначеністю, загрозами і ризиками [26].

В залежності від мети та завдань тренінгу, під час індивідуальних занять та консультацій студентів застосовувались наступні його різновиди, якими може опанувати кожен викладач кафедри фізичного виховання:

- соціально-психологічний тренінг, який спрямовувався на розвиток комунікативних здібностей, між особистих відносин, вміння встановлювати та розвивати різні види взаємин між людьми, що оточують студента;

- тренінг особистого зростання, спрямовувався на самовдосконалення, вирішення внутрішньо-особистісних конфліктів та суперечностей;

- тематичний (соціально-освітній) тренінг спрямовувався на розгляд у ході обговорення і дискусій конкретної теми НФО, зміст якої студенту потрібно засвоїти, сформулювати відповідні знання, вміння та навички;

- психокорекційний тренінг, потрібен для сприяння корекції психічних процесів, тренування певних поведінкових якостей і здібностей студентів.

Ми виходили з того, що *знання краще формувати у безпосередньому спілкуванні викладача і студента*, або ж у ході обговорення самостійно вивченої студентами рекомендованої їм літератури, чому сприяли тренінги. Був, також, спеціально написаний і виданий навчальний посібник «Організація самостійних фізкультурно-оздоровчих занять «Програма 100 хвилин» [55]. У ньому знайшла стисле відображення уся та сума знань, котрі були передбачені у ході НФО цих студентів, який ми розглядаємо не лише як апробацію результатів розробок, але і як матеріал на допомогу студентам.

Набуті студентами знання не повинні бути самоціллю, але сприяти:

- мотивації, впевненості у собі і позитивному емоційному відношенню до розгортання власних фізкультурно-оздоровчих занять;
- опануванню вміннями та навичками, необхідними для самостійних фізкультурно-оздоровчих занять;
- подальшому підтриманню власного психофізичного здоров'я бакалаврами (майбутніми випускниками) на достатньому для продуктивної життєдіяльності рівні.

Методична підготовка студентів до самостійної роботи здійснювалась під час методичних занять щодо виконання запропонованих фізичних вправ, у ході опанування методами самоконтролю, розробки студентами за участі викладача і лікаря систем їхніх індивідуальних оздоровчих занять, під час консультацій з викладачем вже під час самостійних занять студентів. У ході методичної підготовки зверталась увага на формування вмінь моделювати самостійні оздоровчі заняття. Адже: «... лише навчивши студента самостійно організовувати своє самовдосконалення, заклавши у нього потребу до цього, можна забезпечити зростання (особи) і найкращу її самореалізацію» [7].

Ретельно підготовлена, у такий спосіб, *самостійна робота студентів у формі наступних, ощадливих фізкультурно-оздоровчих занять відповідно до особливостей наявних захворювань, розв'язує такі освітні завдання:*

- засвоєння основ визначеної суми знань, вироблення потреби у поглибленні сформованих знань, необхідних для організації своїх занять;
- розвитку самостійного творчого мислення щодо оптимальної організації власних занять і отримання від них бажаного оздоровчого ефекту;
- можливості самореалізації наявного потенціалу у освіченої особи і самоствердження у справі управління власним здоров'ям;
- виховання самодисципліни та самоорганізації у ході набування навичок управління власним здоров'ям;
- використання набутих вмінь та навичок у повсякденному житті.

Загальна схема управління на кафедрі фізичного виховання процесом непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених за станом здоров'я від практичних занять з «Фізичного виховання», представлена на рис. 3.6.

Отже, розроблена *система сприяння оздоровленню студентів шляхом НФО з одночасним розгортанням самостійних оздоровчих занять* включала:

- цінності-орієнтири щодо зміни звичного стилю життя, опанування ЗСЖ з метою досягнення стійкої ремісії відносно наявних хвороб та усунення екзогенних факторів ризику хронічних неінфекційних захворювань;

- кінезотерапію і самомасаж задля усунення вегетативного дисбалансу через корекцію параметрів фізичного розвитку, функціональної, фізичної підготовленості та психологічного статусу;

- когнітивно-поведінкову корекцію з метою оптимізації психологічного стану через створення позитивного іміджу особи, яка позбавлена шкідливих звичок, формування мотивації на дотримання здорового способу життя [6].

Серцево-судинні захворювання, хвороби органів дихання та травлення, обміну речовин, багато форм раку, СНІД – це лише деякі недуги, причиною яких стають шкідливі звички [3]. Шкідливу звичку можна придбати з цікавості, внаслідок обраного «нездорового» способу життя, тиску оточення, негараздів під час навчання та в особистому житті, сильного емоційного шоку, бажання бути, як усі: «Питома вага шкідливих звичок у комплексі впливів, що визначають спосіб життя, надзвичайно суттєва» [12, с.182].

У ході НФО і пояснення суті ЗСЖ зверталась увага, також, на потребу *здорового харчування*. Адже відомо, що харчування студентської молоді нерідко є полідефіцитним, незбалансованим за багатьма мікро- та макронутрієнтами, а це може сприяти розвитку аліментарних захворювань [11].

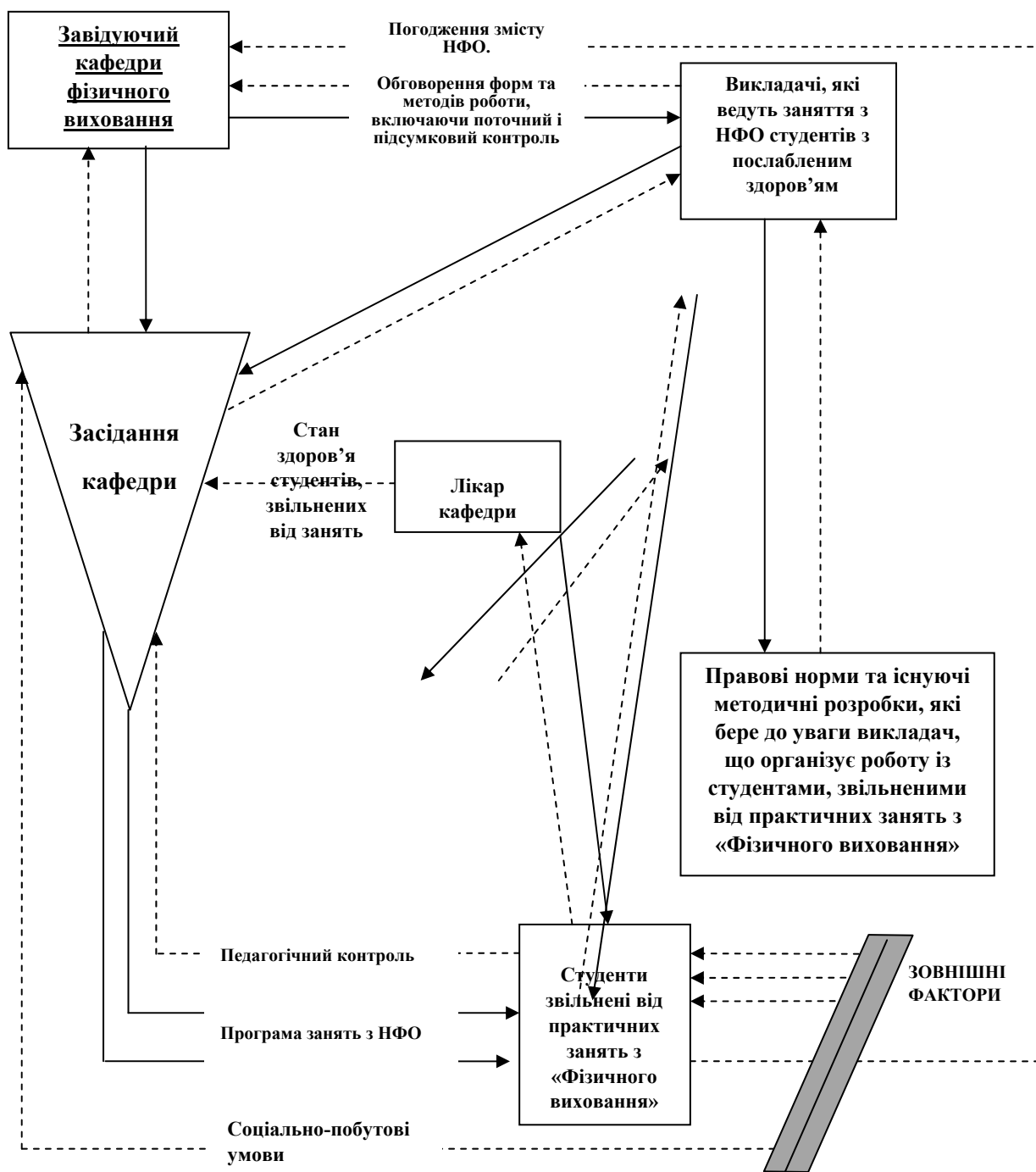


Рис.3.6. Схема управління процесом НФО студентів, звільнених за станом здоров'я від практичних занять, на кафедрі фізичного виховання

Таким чином, під вмінням *дотримуватись здорового способу життя*, ми мали на увазі суму компетентностей, опанування якими дозволяє оцінювати свою поведінку в аспекті збереження та покращення здоров'я, коректувати режим життєдіяльності, планувати діяльність по формуванню ЗСЖ, визначати проблеми у стані свого здоров'я, а також здійснювати адекватні оздоровчі заходи [19].

А.В. Магльований розмежовує інтереси валеологічної стратегії, якої ми в цілому дотримуємось у ході НФО, та медичної стратегії, яка майже не перетинається з діяльністю викладачів кафедри фізичного виховання (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Характеристика структури стратегії досягнення здоров'я особистості (за А. В. Магльованим, 1998)**

№ з/п	Ознаки	Валеологічна стратегія	Клініко-профілактична стратегія
1.	Центральне поняття і об'єкт діагностики	Здоров'я	Хвороба
2.	Головна мета	Зміцнення здоров'я	Подолання хвороби
3.	Основний об'єкт	Педагог, психолог, лікар	Лікар
4.	Шлях до здоров'я	Прямий – зміцнення здоров'я	Опосередкований – боротьба з хворобою
5.	Ставлення до організму	Через ознаки найвищої досконалості організму	Через недовіру до можливостей організму
6.	Розуміння організму	Як цілісність	Теоретично – як цілості, а практично – як до суми частин

На рис. 3.7 подана методологія інноваційної педагогічної технології НФО: мета занять; використані концептуальні підходи; описані принципи непрофесійної фізкультурної освіти; вказані вимоги до особи і зміст моделі особи будівничого власного здоров'я та інші важливі елементи, які й склали методологію розробленої інноваційної педагогічної технології.

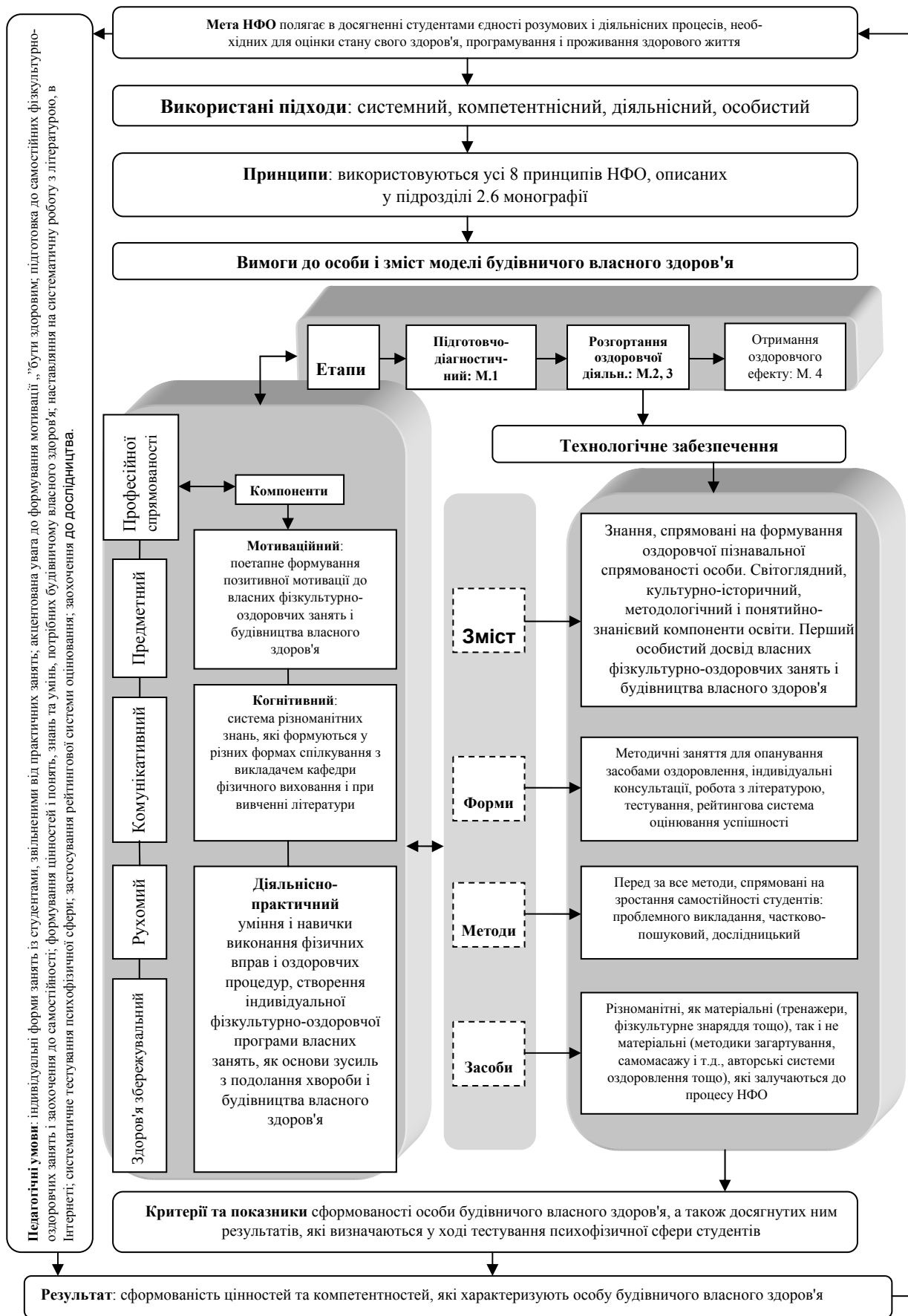


Рис.3.7. Методологія інноваційної педагогічної технології НФО студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання»

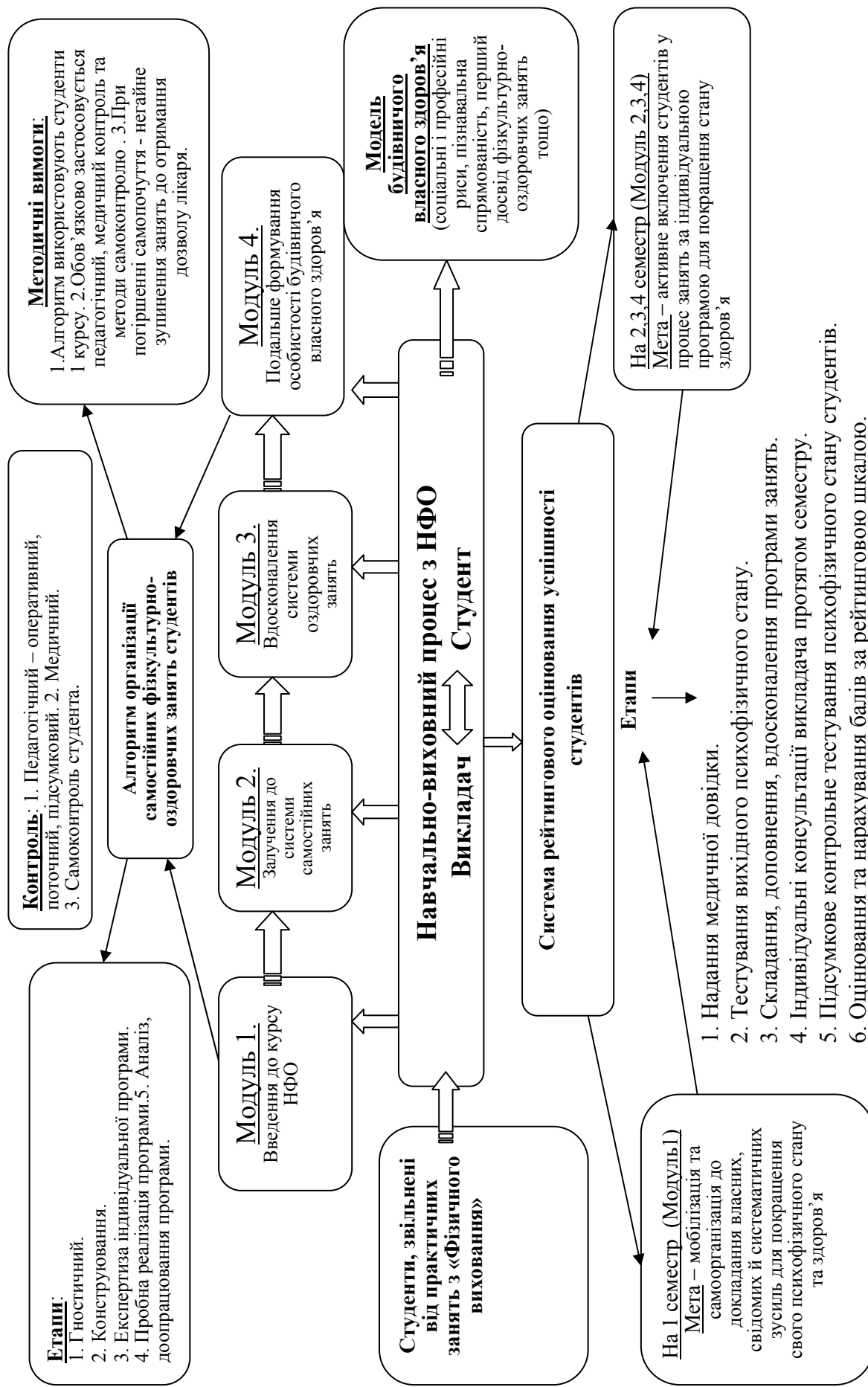


Рис. 3.8 Зміст технології НФО студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання»



Крім того, зазначені: усі етапи занять з НФО, які були розписані за відповідними модулями; педагогічні умови, у яких були організовані заняття з НФО; детально розкриті технологічне забезпечення освітнього процесу, який сприяв не лише засвоєнню передбаченого обсягу знань, вмінь та навичок, але також стимулював розгортання у студентів з послабленим здоров'ям їхньої фізкультурної діяльності та діяльності будівництва власного здоров'я. Нарешті, у методології зафіксована кінцевий результат занять НФО.

У ході створення інноваційної технології ми брали до уваги, також, наступні визначення. *Здоров'я людини* – це стан, який забезпечує статико-динамічний речовинно-енергетичний гомеостаз організму (фізичне здоров'я), внутрішньо системний гомеостаз мозку (психічне здоров'я) і системно-середовищний гомеостаз поведінки (соціальне здоров'я).

Зміст інноваційної педагогічної технології НФО студентів, звільнених від практичних занять, узагальнений у схемі, яка подана на рис. 3.8.

Виділяючи особливості педагогічних засобів впливу на особу у інноваційній технології, створеній для студентів, звільнених за станом здоров'я від практичних занять з «Фізичного виховання», зазначимо наступне.

На відміну від технології, розробленої для студентів основної медичної групи, де доцільним є застосування практики педагогічних ігор, які проводяться за участі одночасно усіх студентів, остання технологія носить у більшій мірі особистісне орієнтований характер. Тож у ній є більш доцільним застосування індивідуальних консультацій, методичних обговорень, тренінгів, бесід, а також аналізу і доопрацюванню «сам на сам» попередньо складених студентами програм власних фізкультурно-оздоровчих занять

Як у цих формах занять, так і в інших способах педагогічної взаємодії, за важливий орієнтир для викладача НФО повинне бути взяте поважне відношення до внутрішнього світу студентів, які мають суттєві відхилення у стані їх здоров'я, що сприятиме встановленню з ними довірчих відносин.

*Принципова послідовність дій викладача і студентів у розробленій інноваційній педагогічній технології НФО* відповідна до логіки занять студентів з послабленим здоров'ям, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання», теж представлена на рис. 3.8.

Студенти брали до уваги, що *фізичне здоров'я* – це стан організму, при якому інтегральні показники основних фізіологічних систем лежать у межах фізіологічної норми і адекватно змінюються при взаємодії з довкіллям.

Важливою частиною навчальної технології було опанування студентами, звільненими від практичних занять, *методикою самоконтролю за станом здоров'я і ведення щоденника самоконтролю*.

Самоконтроль впродовж оздоровчих занять включає регулярне спостереження студента за станом свого здоров'я, фізичним розвитком та змінами, що відбуваються під впливом індивідуальних занять, а його результати повинні повідомлятися викладачу НФО та лікарю. При цьому самоконтроль не замінює лікарського контролю, який має бути теж, але він є лише доповненням до останнього.

Самоконтроль дозволяє оцінювати ефективність використаних фізкультурно-оздоровчих заходів, стежити за станом свого здоров'я, сприяти дотриманню правил особистої та громадської гігієни, режиму дня тощо. Самоконтроль у ході оздоровчих занять складається з простих й загальнодоступних прийомів спостереження та обліку суб'єктивних показників (самопочуття, сон, апетит, працездатність), а також прийомів об'єктивних досліджень (маса тіла, пульс, динамометрія, ЖЄЛ).

Для студентів з послабленим здоров'ям дані самоконтролю, про які вони мають регулярно повідомляти своєму викладачу та лікарю кафедри, стають особливо потрібними.

### **3.7. Рейтингова оцінка успішності студентів, як елемент технології, та експертні оцінки якості проекту непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання»**

Виходимо з того, що дидактичний процес складається з трьох взаємно пов'язаних елементів: мотивації навчання, навчальної діяльності учня та управління нею з боку викладача. Відповідно до цього, проектування навчального процесу з недужими студентами включало: мотивацію їх до

навчальної діяльності; побудову системи послідовних пізнавальних дій, які необхідно здійснити студентам для засвоєння знань та вмінь на передбаченому рівні; спосіб управління навчальною діяльністю студентів, як сукупність методів і прийомів, організаційних форм та засобів навчання, якими передбачалось скористатися для досягнення визначених цілей навчання з НФО.

Рейтингова система оцінювання успішності студентів з «Фізичного виховання», як важливий елемент управління, достатньо досліджена і поширена у вищій школі України. *Рейтингування* – це система контролю якості навчання, яка є гнучким і дієвим засобом впливу на студентів та підтримання мотивації до успішного навчання. Використання навчального рейтингу дає відчутні переваги для студента, які проявляються у наступному:

- рейтинг орієнтує на всебічне розкриття і розвиток здібностей;
- активізує навчальну роботу, робить її більш ритмічною і систематичною на протязі усього періоду навчання;
- мотивує зусилля, спрямовані на навчання;
- сприяє розвитку самостійності, ініціативи і творчості;
- підвищує об'єктивність оцінювання знань, вмінь і навичок, а також суттєво знижує вплив суб'єктивності викладача на оцінку студента;
- зменшує пікове психологічне навантаження під час підсумкового контролю, у тому числі й з дисципліни «Фізичне виховання» [15].

Створюючи систему рейтингового оцінювання студентів, звільнених від практичних занять, ми брали до уваги наявні розробки щодо проблеми оцінювання та оцінки у «Фізичному вихованні» студентів [42]. Автори зазначають, що сучасна система оцінювання студентів повинна узагальнювати як освітню, так і моторну складові цієї вузівської навчальної дисципліни. Така узагальнююча оцінка дозволяє одночасно враховувати, окрім стану фізичного розвитку студентів, ще й рівень оволодіння та здатність розпоряджатися знаннями, вміннями і засобами фізичної культури і спорту, як важливими елементами фізичної культури особистості.

*Система рейтингового оцінювання успішності студентів НГУ, звільнених від відвідування практичних занять з «Фізичного виховання», була адаптована до особливостей кожного із семестрів (як приклад нижче наведемо описання рейтингової системи на I та II семестри).*

Відтак, кожен семестр мав свої особливості нарахування умовних очок і виведення підсумкової оцінки успішності навчальної діяльності студентів.

При цьому рейтинг студентів, наприклад, в Національному гірничому університеті (м. Дніпропетровськ) під час його апробації формувався за сумою очок, які можна переводити у п'ятибальну шкалу за таким принципом:

<i>Рейтингова шкала НГУ</i>	<i>Традиційна п'ятибальна шкала</i>	<i>Шкала ECTS</i>
91-100 очок	Відмінно	A
81-90	Добре	BC
61-80	Задовільно	DE
41-60	Незадовільно	FX
менше 40	Незадовільно без права повторної перездачі	F

*Система рейтингового оцінювання успішності студентів НГУ, звільнених від відвідування практичних занять з «Фізичного виховання» на I семестр. На цьому етапі занять з НФО, рейтингове оцінювання – це система максимально об'єктивного й відкритого визначення підсумкової відмітки студентів, звільнених від практичних занять, яку вони отримують за якість опанування теоретичним і методичним змістом навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Мета рейтингового оцінювання – мобілізація та самоорганізація студентів, звільнених за станом здоров'я від практичних занять, до докладання власних, свідомих й систематичних зусиль для покращення свого психофізичного стану та здоров'я (Додаток Д).*

*Сутність рейтингового оцінювання полягає у наступному:*

- ті, хто виконають усі передбачені кафедрою фізичного виховання заходи, отримують 100 очок; натомість ті, хто уникає передбачених заходів, спрямованих на покращення їх здоров'я, отримують меншу кількість очок;

- набрані студентами від 91 до 100 очок відповідають оцінці «відмінно» (або ж А за шкалою ECTS), від 81 до 90 очок – оцінці «добре» (або ж ВС), від 61 до 80 очок – оцінці «задовільно» (або ж DE), від 41 до 60 очок – оцінці «незадовільно» (або ж FX), менше 40 очок – оцінці F, тобто незадовільно з обов'язковим повторним опрацюванням матеріалу дисципліни.

*Спосіб нарахування балів за опанування «Фізичним вихованням»:*

1) студент звернувся до лікаря і викладача кафедри фізичного виховання з належно оформленою медичною довідкою, яка надає йому право не відвідувати практичні заняття, *не пізніше вересня місяця* – 10 очок;

2) студент *у вересні-жовтні місяці* пройшов на кафедрі фізичного виховання тестування у викладача для уточнення показників свого психофізичного стану й оформлення цих даних у навчальному журналі. Дав письмову згоду на участь у психофункціональних дослідженнях стану організму з метою отримання даних, важливих для подальшого покращення свого здоров'я шляхом самостійних занять (Додаток Ж) - 10 очок;

3) студент *не пізніше жовтня місяця* погодив з викладачем програму своїх занять по підтримці (вдосконаленню) власного психофізичного стану й здоров'я, яка передбачає розробку та застосування відповідних вправ, гігієнічних заходів, вдосконалення раціону харчування тощо – 10 очок;

4) студент впродовж *жовтня-грудня місяців* періодично відвідував свого викладача для консультацій щодо організації та якісного проведення власних самостійних занять, спрямованих на покращення здоров'я – по 2 очки за кожну консультацію, але не більше 10 очок;

5) студент впродовж *жовтня-грудня місяців* сумлінно самостійно займався відповідно до погодженої з викладачем програми індивідуальних занять, що забезпечило покращення *усіх показників* його психофізичного стану у ході повторного тестування на кафедрі фізичного виховання – 50 очок;

- студент впродовж *жовтня-грудня місяців* самостійно займався відповідно до погодженої з викладачем програми індивідуальних занять, що

забезпечило покращення *частини показників* його психофізичного стану у ході повторного тестування на кафедрі фізичного виховання – 41 очко;

- студент впродовж жовтня-грудня місяців дійсно самостійно займався відповідно до погодженої з викладачем програми індивідуальних занять, але не відбулось покращення *жодного з показників* психофізичного стану у ході повторного тестування на кафедрі фізичного виховання – 21 очко;

б) студент представив для отримання заліку з «Фізичного виховання» докладно описану ним програму своїх оздоровчих занять впродовж жовтня-грудня місяців із власним коментарем (що вдалось зробити, чого вдалось досягти, на що йому у подальшому треба звернути увагу) – 10 очок.

Примітка, припускається наступна *корекція рейтингового оцінювання*:

- якщо студент *пізніше, ніж визначено*, виконав етапи 1 і 2, він може зробити огляд літератури за дорученням викладача, за що отримає 20 очок;

- студент *пізніше виконав* етап 3 і, можливо, пропустив етап 4, але за покращення стану свого здоров'я набрав 50 або 41 очко, - за сумлінне виконання індивідуальної програми йому нараховуються додатково 20 очок.

При цьому, отримані за I чверть (напівсеместр): 34 очки – це «5», 20 очок – «4», 10 очок – «3», 0 очок – «2».

За II чверть: 66 очок – «5», 57 очок – «4», 27 очок – «3», 10 очок – «2».

*Система рейтингового оцінювання успішності студентів НГУ, звільнених від відвідування практичних занять з «Фізичного виховання» на II семестр.* Тут визначалось, що *рейтингове оцінювання* – це система максимально об'єктивного й відкритого визначення підсумкової оцінки студентів, звільнених від практичних занять, яку вони отримують за якість опанування змістом навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

*Мета застосування рейтингового оцінювання* - активне включення студентів звільнених за станом здоров'я від практичних занять з «Фізичного виховання», у процес занять за індивідуальною оздоровчою програмою «100 хвилин» для покращення стану здоров'я та забезпечення стійкої ремісії, а бажано й позитивної динаміки у подоланні симптомів існуючої хвороби.

*Сутність рейтингового оцінювання у семестрі полягає у наступному:*

- ті, хто виконають усі передбачені кафедрою фізичного виховання заходи, отримують 100 очок; натомість ті, хто уникає передбачених заходів, спрямованих на покращення їх здоров'я, отримують меншу кількість очок;

- набрані студентами від 91 до 100 очок відповідають оцінці «відмінно» (або ж А за шкалою ECTS), від 81 до 90 очок – оцінці «добре» (або ж ВС), від 61 до 80 очок – оцінці «задовільно» (або ж DE), від 41 до 60 очок – оцінці «незадовільно» (або ж FX), менше 40 очок – оцінці F, тобто незадовільно з обов'язковим повторним опрацюванням дисципліни.

Спосіб нарахування балів за опанування «Фізичним вихованням»:

1. Своєчасне проходження повторного медичного огляду та надання довідки про звільнення від практичних занять з «Фізичного виховання».

Термін виконання: *до 28 лютого \_\_\_\_\_ року* – 10 очок.

2. Доповнення та корекція індивідуальної фізкультурно-оздоровчої програми студента «100 хвилин», з урахуванням отриманих даних за результатами зимового тестування психофізичного стану і здоров'я, для забезпечення її високої ефективності.

Термін виконання: *до 28 лютого \_\_\_\_\_ року* – 10 очок.

3. Відвідування протягом семестру занять-консультацій з занять ЛФК для вдосконалення власних фізкультурно-оздоровчих занять.

Термін виконання: *протягом семестру*, по 2 очка за кожне відвідування, але не більше 10 очок.

4. Визначення психофізичного стану студента шляхом повторного тестування (*наприкінці навчального року*). Якщо власні оздоровчі заняття за індивідуальною реабілітаційною програмою забезпечили:

4.1. Покращення усіх показників психофізичного стану студента – отримує 60 очок;

4.2. Покращення частини показників психофізичного стану студента – 51 очко;

4.3. Відсутнє покращення жодного з показників психофізичного стану студента, хоча студент і виконував складену ним програму занять – 21 очко.

Термін виконання: *кінець весняного семестру*.

5. Студент представив власний коментар (що вдалось зробити, чого вдалось досягти, на що йому у подальшому треба звернути увагу).

Термін виконання: кінець семестру – 10 очок.

*Примітка*, допускається наступна *корекція рейтингового оцінювання*:

- якщо студент *пізніше, ніж визначено*, виконав етапи 1 і 2, він робить огляд літератури за дорученням викладача, за що отримає 20 очок. Окрім цього, заохочувальні додаткові 20 очок можуть нараховуватись студенту також за написання тез доповідей або статей та участь у студентських наукових конференціях, присвячених проблемам «Фізичного виховання»;

- студент пізніше виконав етап 3 і, можливо, пропустив етап 4, але за покращення стану свого здоров'я набрав 60 або 51 очко, - *за сумлінне виконання індивідуальної програми* йому нараховуються додатково 20 очок.

Отже, отримані за III чверть: 24 очка – це «5», 20 очок – «4», 10 очок – «3», 0 очок – «2» бали як оцінка за дисципліну «Фізичне виховання».

Відповідно, за IV чверть: 76 очок – «5», 57 очок – «4», 27 очок – «3», 10 очок – «2» бали.

Загалом за чотирма семестрами навчання на I та II курсах і відповідними модулями, а саме так влаштовані заняття з «Фізичного виховання» у НГУ, особливості рейтингу полягають у наступному (табл. 3.2 і 3.3).

Як видно із змісту табл. 3.3, рейтингове оцінювання успішності у першому семестрі заохочує студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання», до наступних дій: своєчасно надати лікарю кафедри належно оформлену медичну довідку; своєчасно пройти тестування психофізичного стану; не пізніше жовтня місяця погодити з викладачем програму своїх фізкультурно-оздоровчих занять; у період жовтня-грудня відвідувати консультації щодо своїх самостійних фізкультурно-оздоровчих



занять; за рахунок проведення систематичних самостійних занять прагнути покращити частину або ж усі показники свого психофізичного стану.

Таблиця 3.2

**Зміст рейтингової системи оцінювання успішності студентів,  
звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання», на прикладі  
першого курсу навчання у НГУ, 1 семестр, 1 модуль**

<b>Зміст елементів модуля</b>	<b>Види контролю</b>	<b>Сума залікових очок</b>
<b>I курс, 1 семестр. Модуль 1</b>		
1.Студент надав лікарю кафедри належно оформлену медичну довідку не пізніше вересня місяця	Відмітка у викладача про надану лікарю медичну довідку	10 очок
2.Студент у вересні - жовтні пройшов тестування свого психофізичного стану	Дані про тестування в журналі викладача	10 очок
3.Студент не пізніше жовтня погодив з викладачем програму своїх оздоровчих занять	Дані про наявність погодженої програми в журналі викладача	10 очок
4.Студент у період жовтня-грудня відвідав консультації щодо своїх самостійних занять	Відмітки про консультації в журналі викладача	Не більше 10 очок
5.За рахунок виконання програми студент: покращив усі показники свого психофізичного стану; покращив частину показників свого психофізичного стану; не відбулося покращення жодного з показників	Відмітки про тестуванні в журналі викладача	50 очок
	Відмітки про тестування в журналі викладача	41 очко
	Відмітки про тестування в журналі викладача	20 очок

6.Студент представив для отримання заліку докладно описану програму фізкультурно-оздоровчих занять з аналізом досягнень і невдач	Відмітка в журналі викладача	10 очок
Елементи можливої <i>корекції рейтингового оцінювання</i> : студент пізніше, ніж це визначено, виконав елементи 1 та 2, але якісно виконав аналіз літератури; студент пізніше виконав етап 3, можливо пропустив етап 4, але за рахунок сумлінного виконання програми і покращення стану здоров'я отримав не менше 41 очки	Відмітка в журналі викладача	20 очок
	Відмітка в журналі викладача	20 очок
<b>Разом за модуль I не більше</b>		<b>100 очок</b>

Таблиця 3.3

**Зміст рейтингової системи оцінювання успішності студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання», на прикладі першого курсу навчання у НГУ, 2 семестр, 2 модуль**

<b>Зміст елементів модуля</b>	<b>Види контролю</b>	<b>Сума залікових очок</b>
<b>I курс, 2 семестр. Модуль 2</b>		
1.Своєчасний повторний медичний огляд та надання медичної довідки	Відмітка у викладача про надану лікарю медичну довідку	10 очок
2. Доповнення та корекція індивідуальної оздоровчої програми студента «100 хвилин»	Відмітка в журналі викладача	10 очок
3.Відвідання занять-консультацій викладача	Відмітки в журналі викладача	Не більше 10 очок

4.Визначення стану здоров'я через повторне тестування: якщо покращились усі дані про психофізичний стан; покращилась частина показників; відсутнє покращення жодного з показників, хоча студент виконував програму занять	Відмітки в журналі викладача	60 очок
	Відмітки в журналі викладача	51 очко
	Відмітки в журналі викладача	21 очко
5.Студент надав свій коментар до виконаної програми занять	Відмітка в журналі викладача	10 очок
Елементи можливої <i>корекції рейтингового оцінювання</i> : студент, пізніше терміну виконав етапи 1 і 2, але розглянув літературу (написав тези на наукову конференцію); студент виконав етап 3, пропустив етап 4, але за покращення здоров'я отримав 60 або 51 очко	Відмітка в журналі викладача	20 очок
	Відмітка в журналі викладача	20 очок
<b>Разом за модуль 2 не більше</b>		<b>100 очок</b>

Нарешті, студенти мали надати для отримання заліку докладно описану програму фізкультурно-оздоровчих занять з аналізом досягнень і невдач, для вдосконалення, разом з викладачем, програми своїх занять на наступний семестр.

Особливість застосованої системи рейтингового оцінювання полягає у тому, що визначаючи успішність студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання», ми відійшли від традиційно-декларативного для дисципліни способу визначення рівня знань та вмінь.

Впроваджене рейтингове оцінювання, на відміну від реферативної технології, має на меті розгортання фізкультурної діяльності та діяльності будівництва власного здоров'я. Обираючи саме такі пріоритети, як бажаний результат НФО, ми намагались поєднати завдання формування знань та вмінь і

завдання розгортання фізкультурно-оздоровчих занять, як стрижня ЗСЖ студентів.

Перед початком формуючого педагогічного експерименту, метою якого була практична перевірка розробленої інноваційної педагогічної технології, проводилась експертиза виконаних теоретико-методичних розробок.

Експертиза торкалась двох основних елементів технології, якими є рекомендована студентам у якості основи для розробки ними індивідуальної програми занять *попередньо складена програма «100 хвилин»* [55], а також *рейтингова система оцінювання успішності студентів*. Ці експертні оцінки ми врахували при встановленні якості та під час вдосконалення самої *інноваційної педагогічної технології НФО студентів, звільнених за станом здоров'я від практичних занять з «Фізичного виховання»*.

До експертизи рейтингової системи оцінювання успішності студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання», ми залучили учасників II Міжнародної науково-практичної конференції «Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи», яка проходила у ДонНУ. 10 експертів дали позитивну оцінку рейтинговій системі, а сформульовані зауваження були враховані у подальшій роботі під час формуючого експерименту.

До експертизи програми «100 хвилин» були залучені викладачі кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини та валеології Дніпропетровської державної медичної академії у кількості 10 фахівців, які в цілому підтримали спрямованість даної програми і надали рекомендації щодо її часткового вдосконалення.

Таким чином, теоретичній перевірці важливих елементів розробленої інноваційної педагогічної технології була присвячена проведена експертна оцінка. Визначені перспективи її використання до категорії студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання», перед пробним застосуванням технології у формуючому педагогічному експерименті.

Підсумовуючи роботу з вивчення літературних джерел, і роботу з педагогічного проектування інноваційної технології непрофесійної

фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання», ми маємо достатні підстави зробити наступне узагальнення. Важлива задача дослідження полягала у тому, щоб обґрунтувати систему педагогічних заходів щодо засвоєння комплексу методичних знань та використання їх у оздоровчих заняттях студентами, звільненими за станом здоров'я від практичних занять. Узагальнюючи ці заходи в оптимальному поєднанні, ми ставили задачу розробити педагогічну технологію НФО, яка має сприяти перед за все активізації самостійних оздоровчих занять студентів даної категорії. Як видно із змісту даного підрозділу, обидві ці задачі дослідження слід вважати розв'язаними.

Зазначене дозволяє зробити декілька важливих для нас підсумовуючих узагальнень, які напряду торкаються реформи вузівського «Фізичного виховання» у компетентнісному підході.

Отже, у заключній частині третього розділу подане обґрунтування та описання нової інноваційної педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених за станом здоров'я від практичних занять з «Фізичного виховання». Викладене дає підстави стверджувати, що дана інноваційна технологія має свою концептуальну основу, змістовну і процесуальну частини, якими повинна відзначатись якісно розроблена педагогічна технологія. Тим не менш у науці вважається, що лише досвід практичного застосування цієї технології може засвідчити її ефективність, а це можливо перевірити в умовах запланованого педагогічного експерименту.

Технологія непрофесійної фізкультурної освіти студентів, що була створена для основної і підготовчої медичної групи [37], являє собою явище, яке всебічно охоплює основні складові механізму відповідної взаємодії у системі «викладач – студент». За рахунок цього технологія НФО забезпечує виникнення, розгортання і збереження у цієї категорії студентів фізкультурної діяльності і діяльності будівництва власного здоров'я.

Урахування психофізичних особливостей контингенту студентів з послабленим здоров'ям, а також основних положень існуючої технології НФО

студентів основної групи, створили достатні передумови для проектування нової інноваційної педагогічної технології НФО студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання». Експериментальні дані щодо успішності застосування інноваційної технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених за станом здоров'я від практичних занять з «Фізичного виховання», які підтвердили її ефективність, подані у дисертаційній роботі [54].

### РЕЗЮМЕ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

У ході адаптації до умов життя процес пристосування діяльної особистості відбувається, по-перше, при активному і перетворюючому умови життя участі її мислення і волі. По-друге, стосовно такої людини середовище мешкання, у якому здійснюється адаптація, має принципово інший характер – воно, у значній мірі, є результатом її мислєдїяльності. По-третє, людина не просто пристосовується до існуючих умов життя, але й змінює їх згідно своїм цінностям і цілям. Саме тому, людське суспільство є системою, яка не тільки адаптується, але й перебудовує, перетворює дійсність у відповідності до своїх потреб. Відтак компетентна і фізкультурно-діяльна особа, будівничий власного здоров'я – це той, хто не лише проявляє потрібну турботу про власне благополуччя, але, об'єктивно, хоче він цього чи ні, робить наш світ кращим, більш здоровим і сприятливим для життя.

Власне, у *формуванні діяльної особистості*, яка проектує і організує своє особисте та професійне життя з урахуванням, як ситуації, що виникла, так і очікуваних наслідків від реалізації прийнятих рішень, полягає важливе призначення сучасної вищої освіти. Звідси, НФО людини повною мірою відповідає очікуванням суспільства, спрямованості і змісту гуманізації та гуманітаризації вищої освіти. Життєдіяльність такої людини, внаслідок того, що вона сприйняла мислєдїяльнісну картину світу і діє відповідно до неї, використовуючи набуті компетентності з «Фізичного виховання», більш

сприятлива. Адже конструювання у сучасному світі це не тільки прерогатива інженерів у ході їх професійної діяльності, людина конструює всякий час, коли розробляє способи переведення даної ситуації, у тому числі ситуації із власним здоров'ям, в іншу, більш прийнятну. Головною задачею інженерних, архітектурних, юридичних, педагогічних, медичних чи адміністративних навчальних закладів власне кажучи і є навчити студентів конструюванню.

Узагальнюючи результати педагогічного експерименту, проведеного в УДХТУ, можна стверджувати наступне. Для студентів, які відвідують заняття з «Фізичного виховання», влаштованого на основі діючих до останнього часу навчальних програм, не є характерним їхнє формування, як фізкультурно-діяльних особистостей і будівничих здоров'я. Їх слід вважати фізкультурниками, позитивні наслідки для психофізичного стану котрих має лише їхнє систематичне відвідування занять з «Фізичного виховання». Без таких, за них і для них організованих занять, вони не можуть самі підтримувати свій оптимальний психофізичний стан.

При вивченні рефератів студентів основної та підготовчої груп, які брали участь у експерименті, помітний вільний, розкутий стиль викладу своєї точки зору, вдумливий і об'єктивний аналіз недоліків у власному фізичному розвитку й здоров'ї. Обґрунтований ними вибір адекватних засобів фізичної культури та оздоровлення, що вони виконали, дозволяє впливати на усунення тих чи інших недоліків у психофізичному стані, на подолання окремої патології. Причому, відзначене характерне як для рефератів юнаків так і дівчат. Разом з тим, ці зазначені моменти відсутні у рефератах контрольних груп. Написані цими студентами реферати містять лише пряме цитування з літературних джерел. Найбільш характерний зміст таких рефератів це описання фізичних вправ і методичних вказівок, щодо їхнього виконання.

Як і можна було передбачити, у експериментальних групах відбулося незначне зниження частини показників фізичного розвитку, але це торкнулось окремих характеристик тілесності: якщо маса-ростовий індекс виріс у дівчат експериментальних груп на 1,2% (у контрольних він збільшився лише на

0,6%), то у юнаків він знизився на 3,1%; відбулося зниження сили правої кисті у юнаків експериментальних груп на 1,4% (у контрольних приріст склав 2,0%), а у дівчат зниження сили кисті склало 6,3% (у контрольних відзначене зростання на 4,1%).

У той же час, показник гнучкості у студентів експериментальних груп виріс майже на 20%, у порівнянні з контрольними, що можна пояснити лише більшою увагою цих студентів як до індивідуалізованої ранкової гігієнічної гімнастики, так і інших додаткових самостійних занять фізичною культурою.

Норматив зі стрибків у довжину з місця краще здали студенти експериментальних груп. Їхній результат, у порівнянні з початком навчального року, виріс на 3,2%, у той час як у студентів контрольних він погіршився на 5,4%. Підтягування на поперечині теж краще здали студенти експериментальних груп. Їх показники стали вище на 17,9% у порівнянні з вереснем. У студентів контрольної групи цей показник залишився без змін.

Загалом, з представленого очевидно, що стан фізичних якостей у студентів і студенток експериментальних груп, де головна увага була свідомо приділена вирішенню освітніх задач, і контрольних груп, у яких вирішувались задачі, насамперед, фізичної підготовки, на кінець навчального року не мав істотних відмінностей. Так, час про бігання дівчатами дистанції 2000 м. і юнаками 3000 м. у студентів експериментальних груп погіршилося в середньому на 8,7%, а в контрольних на 3,4%. Дані показники знизились в обох зазначених групах, що можна пояснити природним падінням працездатності студентів наприкінці навчального року.

Щодо показників функціонального стану, то тут були отримані наступні дані. Статична координація (проба Ромберга) на кінець року зменшилась у студентів як експериментальної, так і контрольної груп. Це ми пояснюємо прогресуючою з початку навчального року втомою. Однак, у студентів контрольних груп статична координація погіршилася у середньому на 13,5%, тоді як в експериментальних групах усього на 2,5%.



Тест на затримку дихання після видиху (проба Генча) дозволяє зробити висновок, що у студентів експериментальних груп до кінця навчального року дихальна система виявилась більш тренованою. У юнаків цей показник зріс на 14,3%, хоча у дівчат він залишився без змін. У той же час, у контрольних групах показник затримки дихання знизився у середньому на 2,5% як у юнаків, так і у дівчат.

Реакція серцево-судинної системи на фізичне навантаження (проба Руф'є) виявилась «задовільною» у студентів як експериментальних, так і контрольних груп. Але якщо на кінець навчального року у студентів-юнаків контрольної групи вона покращилася на 9,1%, то у юнаків експериментальних груп на 6,3%. У дівчат експериментальних груп відбулося погіршення цього показника на 3,9%.

Отже, узагальнені дані фізичного розвитку та функціонального стану свідчать, що студенти експериментальних груп дійсно займалися самостійно фізкультурою і спортом у тривалих перервах між навчальними практиками, хоча й недостатньо ефективно (причому, меншу активність тут виявили дівчата). Однак, відповідно до шкали нормативів фізичної підготовленості, діючої на час експерименту навчальної програми з «Фізичного виховання», ці коливання у студентів експериментальної групи у динаміці року й у порівнянні з контрольною групою, варто вважати несуттєвими.

Таким чином, педагогічна технологія НФО, як приклад впровадження ідей педагогічної антропології у навчальний процес, яка була реалізована і апробована у ході педагогічного експерименту, довівши свою ефективність у вирішенні задач формування компетентностей, в цілому не спричинила погіршення показників фізичного розвитку і функціонального стану студентів відносно представників контрольної групи, де заняття проводились відповідно до звичної практики тілесно-орієнтованого фізичного виховання. Це важливий висновок, отриманий за результатами проведеного педагогічного експерименту зі студентами основної та підготовчої груп.

Доведена можливість, без втрат для фізичної підготовки студентів, забезпечувати розв'язання у ході занять з «Фізичного виховання» завдань креативної валеології, яка має за мету формування у навчальному процесі вищої школи творчої особи будівничого власного здоров'я. За рахунок формування і актуалізації цінностей та мотивів досягнення оптимального психофізичного стану і здоров'я, формування системи компетентностей з фізичного виховання для підтримання оптимуму своєї життєдіяльності, більша частина студентів експериментальних груп, в основному, взяли на себе відповідальність за досягнення стабільної власної працездатності у навчальному процесі і за своє здоров'я. Відслідковуючи стан здоров'я і виявляючи відхилення у ньому від бажаних для особи параметрів, ці студенти поступово почали впливати змістом своєї зміненої життєдіяльності на різні сторони власної психофізичної сфери. Серед засобів, якими вони користувались у своїй фізкультурній діяльності, були активний відпочинок, фізичні вправи і спорт, гігієнічні заходи та доступні засоби оздоровлення.

Цікаво, що при дослідженні особливостей структури особистості на кінець навчального року встановлено наступне, коефіцієнт змістовної пам'яті у студентів експериментальних груп, у яких використовувались організаційно-навчальні ігри, зріс у середньому на 10,0%, у той час як у студентів контрольних груп, які навчались за класичною схемою, він знизився на 11,9%. Швидкість протікання мислення у студентів експериментальних груп виросла в середньому на 14,3%, тоді як у студентів контрольних груп вона зменшилась на 13,1%. Останні дані, зрозуміло, вимагають додаткових досліджень постановки навчального процесу у вузі за межами «Фізичного виховання», які призводять до таких наслідків, але це не передбачалось змістом дослідження. Можна лише вказати на той важливий факт, що «Фізичне виховання» з компонентом непрофесійної фізкультурної освіти істотно впливає на становлення креативного мислення майбутніх випускників вишу, а отже можна стверджувати, що оновлена дисципліна «Фізичне виховання» насправді сприяє підвищенню якості вищої освіти.

Проблемне навчання у ході навчальних практик з «Фізичного виховання», реалізоване шляхом застосування організаційно-діяльнісних ігор виступає принципово новим компонентом, який насправді дієво забезпечує становлення у студентів відповідних компетентностей. Зрозуміло, що подані приклади технологій НФО студентів з різним рівнем здоров'я, які використовують проблемний спосіб навчання у формі організаційно-діялісної гри, можуть викликати не сприйняття як частини науковців і методистів, так і безпосередньо самих викладачів «Фізичного виховання». Це пояснюється їхньою теперішньою неготовністю до використання таких форм організації навчально-виховного процесу саме у дисципліні «Фізичне виховання», що потрібно врахувати у подальшій освіті як майбутніх магістрів, так і у ході підвищення кваліфікації вже працюючих фахівців.

У проведених педагогічних експериментах доведено, що фізкультурна діяльність студентів розгортається лише у випадку, коли така, вже доросла людина, потрапляючи у спеціально створені у навчальному процесі екстремальні ситуації, змушена організувати своє мислення, свідомість і розглядати можливість включення до змісту своєї життєдіяльності придатних для неї норм, зразків та еталонів фізичної культури. Якщо вона не знаходить оптимальних для даної ситуації прототипів, але прагне бути здоровою, то буде змушена проектувати і здійснювати нові види фізкультурної діяльності.

Друга частина проведеного педагогічного експерименту із студентами, які мали різні захворювання, потребувала внесення суттєвих корективів до вже існуючої технології непрофесійної фізкультурної освіти. Була потрібна розробка і впровадження у зміненій технології НФО таких засобів опанування змістом непрофесійної фізкультурної освіти недужими студентами, які зробили цю технологію адекватною даному контингенту бакалаврів. Головна особливість полягає в тому, що усі нездорові студенти мають поміж собою суттєві відмінності у характері патології (ураження серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, дихальної системи тощо, при цьому ще й різного

ступеню важкості), тож проведення з ними групових оздоровчих занять за якоюсь однією методикою є неможливим.

Процес породження фізкультурної діяльності і діяльності будівництва власного здоров'я виступає кожний раз як неповторний, внутрішній іманент особи, як механізм самоорганізації і саморозвитку, що характерний саме для даної людини, як неповторного індивіда. Отже, якщо за кінцеву мету брати формування фізкультурної діяльності у студентів-бакалаврів і будівництво ними власного здоров'я, у по реформованій дисципліні «Фізичне виховання» принципово не прийнятні підходи масової, гуртової фізкультури, як прагнення залучити значні групи дорослих людей у однакові, організовані для них форми групових фізкультурно-спортивних занять.

Таким чином доведено, навчальний процес у оновленій дисципліні «Фізичне виховання», трансформованій задля сприяння формуванню потрібних особі бакалавра компетентностей, не може бути ніяким інакшим аніж особистісно орієнтованим і, відповідно, нова генерація магістрів з фізичного виховання має бути заздалегідь підготовлена саме до такої роботи із застосуванням відповідних сучасних і дієвих педагогічних технологій.

## **ПІСЛЯМОВА**

На початку 1990-х років сформувалися дві стратегії вдосконалення фізичного виховання студентів, що спираються на використання як різних підходів, так і методик, і педагогічних технологій. Одну з них ми обґрунтовано вважаємо «традиційною», першою за часом виникнення, вона пов'язана з вирішенням існуючих проблем тілесно-орієнтованого фізичного виховання студентів за рахунок високої особистої, творчої і новаторської активності викладачів фізичного виховання, що відноситься, скоріше, до відання методики. Але, крім неї, виникли й інші підходи до вдосконалення.

Г.О. Ключкина, узагальнивши результати досліджень, проведених в останні роки, виділяє три основоположних (рамкових) підходи стосовно вдосконалення процесу фізичного виховання студентів університетів, які є суттєво відмінними від традиційного для нашої країни тілесно-орієнтованого фізичного виховання, відносяться до «нової», більш пізньої за часом і дієвої стратегії, і сприяють формуванню фізкультурної діяльності студента.

1. Спортивно-орієнтований підхід до фізичного виховання (СОФВ), що ґрунтується на уявленнях про те, що спорт має власні цінності. Введення до програми навчальних занять завдань із глибокого освоєння практичних навичок з того чи іншого виду спорту розглядається тут як ефективний метод організації навчально-виховної роботи у закладах освіти різного типу.

2. Середовищно-орієнтований підхід (СОП), спирається на ту частину педагогічних принципів, згідно з якими матеріальне оточення людини чинить на неї не менший, а часто навіть більший вплив, ніж словесні виховні впливи (бесіда, переконання і т.д.). Стосовно фізичного виховання середовищно-орієнтований підхід означає створення у вищому навчальному закладі такої інфраструктури і такого способу життя, бажано, включаючи спосіб життя самих педагогів, які спрямовують студентську молодь на освоєння цінностей фізичної культури. Сучасні спортивні споруди і фітнес-зали, дотримання санітарно-гігієнічних норм служать тут необхідним стимулом [20, с.48].

3. Особистісне орієнтований підхід. Його суть у фізичному вихованні полягає у тому, що педагогічні впливи спрямовуються на розвиток особи студента, розвиваючи тілесні якості і рухові навички, але викладач не повинен випускати тему розвитку особистісних якостей. Це означає, що замало ставити лише завдання формування студентів з певними, наперед заданими психофізичними якостями, як це відбувається у підході ППФП. Навпаки, особистісне орієнтований підхід спирається, головним чином, на власні здібності, нахили та усвідомлювані переваги зростаючої особистості.

Встановлено, що дослідження, спрямовані на вдосконалення вузівського тілесно-орієнтованого фізичного виховання, у руслі спортивно-орієнтованого,

середовищно-орієнтованого та особистісне орієнтованого підходів проводяться, починаючи з 1990-х років [25; 41]. Перші два з вказаних виникли поза межами СРСР, і при цьому на даний час СОФВ розглядається у світі як достатньо перспективна і сучасна форма фізичного виховання студентів. Самостійний вибір молоддю виду спорту, якщо такий вибір можливий, сприяє мотивації у заняттях фізичним вихованням.

У якості прикладу постановки фізичного виховання дітей та молоді на основі СОФВ можна навести Німецьку Демократичну Республіку (НДР), у якій успішні виступи спортсменів на міжнародній арені розцінювались як важливий фактор ствердження переваг соціалістичного способу життя, у тому числі також перед капіталістичною ФРН. У цій країні, починаючи від початкових класів загальноосвітньої школи йшов пошук, відбір і залучення вмотивованої та перспективної молоді до активних занять спортом, у тому числі й через так звані «спортивні класи» з видів спорту, у які зараховувались хлопці та дівчата не лише з даного міста або містечка, але й з усієї країни.

Про те, що СОФВ має суттєві вади, а саме потребує достатньо значних ресурсів (кадрових, фінансових, матеріальних), свідчить розвиток у НДР зимових видів спорту. Адже концентрація тут зусиль і ресурсів на конкретних (точкових, створених не для масової практики) спортивних проектах свідчить про наявність лімітуючих факторів у небагатій країні.

Так, федерація хокею НДР зібрала провідних спортсменів у двох клубах «Динамо» міст Берліна і Вейсвассера. Тут були кращі катки, найбільш кваліфіковані тренери та хороші спортивні керівники. У підсумку «піраміда» кожного клубу об'єднувала приблизно 200 хокеїстів різних вікових груп, тобто 400 на усю країну, які тренувалися за єдиною методикою, у тісному контакті з лікарями та науковцями. Про силу збірної НДР можна судити з того, що вона регулярно виступала у вищій лізі світового хокею [30, с.2].

Федерація фігурного катання НДР, з метою консолідації тренерських, фінансових і матеріальних ресурсів, прийняла рішення, починаючи з 1971 року, не культивувати спортивні танці [12]. Увага федерації до концентрації зусиль

на обраних напрямках дозволила підготувати чемпіонів світу та Олімпійських ігор (Г. Зайферт і К. Еррат - серед жінок, Я. Хофмана - серед чоловіків, Р. Кремер і Р. Естаррайх - серед спортивних пар) [50, с.3].

СОФВ, дійсно, в останні десятиліття широко використовується у західних університетах, але, зауважимо, які нерідко є незрівнянно більш багатими ніж, навіть, окремі країни світу. Так, *ендавмент* (цільовий фонд, у якому накопичують пожертви від спонсорів та меценатів, потім вигідно їх інвестують і використовують прибутки за академічними потребами, у тому числі на розвиток студентського спорту), Гарвардського університету у 2014 р. склав 32,3 млрд. дол. США і перевищував ВВП половини країн світу (до прикладу, ВВП України у 2014 р., яка була 49-ю економікою світу, мав обсяг у 373,1 млрд. дол.) [56, с.1].

Можна навести й інші приклади: ендавменти Університету Техасу та Єльського університету складають відповідно 25,4 і 23,9 млрд. дол. Не набагато відстають від них Стенфордський (21,5 млрд. дол.) і Принстонський університети (21 млрд. дол.). Масачусетський технологічний інститут, Техаський університет А&М, Північно-Західний університет, Мічиганський університет і університет Пенсільванії мають ендавмент-фонди від 12,4 до 9,6 млрд. дол. Найбільший ендавмент-фонд у Японії належить Осакському університету і складає на початок 2015 р. 2,3 млрд. дол. США.

Серед європейських можна вказати на Центрально-Європейський університет у Будапешті (приблизно 1 млрд. дол.) та Технічний університет Цюриха (400 млн. дол.). Для порівняння в Україні, державні виші якої отримують вкрай обмежене державне фінансування, недостатнє навіть для забезпечення ощадливого, звичного для нас тілесно-орієнтованого фізичного виховання, формально тільки при одному українському ВНЗ, а саме при Інституті міжнародних відносин Київського національного університету імені Т. Шевченка, у 2012 р. створений благодійний цільовий фонд, який на кінець 2015 р. акумулював близько 250 тисяч гривень [34, с.6].

Отже, не відкидаючи ідеї СОФВ, усе ж зазначимо, їх не можна ані рекомендувати, ані втілювати в усіх українських вишах. У найближчій перспективі СОФВ може бути з успіхом використане у найбільш потужних, з фінансової точки зору, університетах України, які самі оберуть цей шлях.

СОП у фізичному вихованні розглядають як спосіб побудови освітньо-виховного процесу, заснований на особливому розумінні сутності виховання, при якому акценти зміщуються з теми активного педагогічного впливу на особистість, на область створення виховуючого (розвиваючого, навчального) середовища як сукупності впливів просторово-предметного і соціально-культурного оточення. За такої організації фізичного виховання включаються механізми внутрішньої активності учня у його взаємодії з середовищем, у якому й відбуваються саморозвиток і самовираження зацікавленої особи.

Спираючись на визначення освітнього середовища В.А. Ясвіна [57], під фізкультурно-спортивним середовищем освітнього закладу ми розуміємо сукупність різних умов і можливостей фізичного і духовного формування і саморозвитку особистості, що містяться у просторово-предметному і соціальному оточенні [33; 46], які теж мають цілком «матеріальну основу».

Щоб показати, яку спортивну базу мають у своєму розпорядженні американські виші, де й виник СОП, наведемо дані по чотирьом вищим навчальним закладам США, що розташовані на Східному узбережжі (по двом вузам штатів, тобто, державним, і двом приватним вишам), які відносяться до рубежу кінця 1980-х - початку 1990-х років, коли саме і почав формуватись середовищно-орієнтований підхід у фізичному вихованні студентів.

Університет штату Пенсільванія. Число студентів 62000 чоловік. Спортивна база: стадіон на 63700 місць, 2 басейни (з 5 ваннами, одна олімпійського розміру), легкоатлетичний закритий манеж на 7300 місць (вміщує 5 тенісних кортів). Ігрових залів - 3 (вміщують у цілому 9 баскетбольних майданчиків), гімнастичних залів - 2, зали для волейболу та бадмінтону - 2, каток зі штучним льодом, зали для боротьби, фехтування і тренажерів - 4, танцювальні студії - 2, відкритих кортів - 73, закритих



майданчиків для гандболу - 36, тренувальні поля для футболу, бейсболу, софтболу та хокею на траві – разом 10, водна та веслувальна станція.

Хантер коледж у м. Нью-Йорку, який входить до складу університету штату Нью-Йорк, і розташований у центральному районі Манхеттена. Число студентів 20000 чоловік. Спортивна база: басейнів - 2, ігрових залів - 2, гімнастичних залів - 3, зали для боротьби і тренажерів - 3, студії для танців - 2. Оскільки зазначена база вважається недостатньою, то мерія м. Нью-Йорка безкоштовно надає коледжу поля для футболу і тенісні корти у муніципальних парках та будівлі Арсеналу.

Приватний Рочестерський інститут технології. Розташований у м. Рочестер, штат Нью-Йорк. Кількість студентів - 8 500. Спортивна база: стадіон, 2 спортивних зали (вміщують 4 баскетбольні майданчики), легкоатлетичний манеж (вміщує 3 корти), басейн, критий каток, центр фізичної підготовки, обладнаний тренажерами, зал боротьби, численні відкриті спортивні майданчики і поля, тенісні корти.

Приватний жіночий коледж Маунт Холліок. Розташований в містечку Південний Хедлі, штат Масачусетс. Число студентів 1950 чоловік. Спортивна база: басейн з 2 ваннами, легкоатлетичний манеж (4 доріжки по 200 м., вміщує 6 тенісних кортів), ігровий зал, закритий каток, закритий манеж для верхової їзди, закриті корти для гри у сквош і рекетбол - 8. Крім того, зал для тренажерів, сауна, веслувальна станція, легкоатлетичний стадіон, тенісних кортів - 15, поля для футболу та софтболу - 4.

Зазначається, що ці приклади відносяться до середніх моделей і не є кращими. З матеріалів Асоціації студентського спорту випливає, що майже усі вузи США мали свої плавальні басейни. Якщо своїх басейнів не було, то використовувались муніципальні, надані вишам безкоштовно [5, сс.3-4].

Зрозуміло, як і СОФВ, середовищно-орієнтований підхід навряд чи можна розглядати як найближчу перспективу вдосконалення фізичного виховання в українських вишах. Як один, так і інший підхід спираються на

залучення значних коштів, які мають спрямовувати університети на розвиток різних популярних серед студентства форм фізичної активності і спорту.

Що ж торкається особистісне орієнтованого фізичного виховання, воно проектується, виходячи з таких уявлень. У процесі відповідно влаштованого вузівського «Фізичного виховання» студент не тільки «формується» (тобто, досягає відповідного рівня знань, компетентностей і здібностей, сам формує свої соматофізичні кондиції, міцне здоров'я), але й організує своє розуміння про майбутню життєдіяльність, включаючи власну професійну діяльність, важливе місце у якій займає досягнення високої працездатності і здоров'я.

Особистісно-розвивальні технології у фізичному вихованні спираються на чотири фундаментальні чинники у системі виховання: фактор ціннісної орієнтації, фактор цілеспрямованості, фактор саморозвитку та самореалізації, фактор ієрархічності. Якщо режим адаптації до умов середовища (масаж, фізіотерапія, фармакологія, фізичні засоби відновлення і реабілітації) давно і широко використовуються, то режим розвитку (інтелектуального, психоемоційного і тілесно-рухового) був розроблений усе ще недостатньо.

Звертаємо увагу на особливості стратегії першого типу («традиційної»), оскільки вони фіксують принципово загальне для робіт, що належать до цієї стратегії, якого б аспекту вдосконалення викладання дисципліни «Фізичне виховання» вони не торкалися. Мова у цій стратегії йде, по-перше, про фактичне збереження стилю і практики *педагогічного керівництва* (має бути суб'єкт і об'єкт навчання), це ідеологічно об'єднує усіх прихильників цієї стратегії. По-друге, про прагнення до консервації суб'єкт-об'єктних відносин у системі викладач-студент, а значить і про замовчування, фактичну відмову від ідеї гуманізації вищої освіти у тій її частині педагогічної практики, яка стосується викладання «Фізичного виховання». По-третє, про відмову від спроби перетворення «Фізичного виховання» на дисципліну іманентну сучасному явищу вищої освіти, яке орієнтоване на формування різноманітних між предметних компетентностей та діяльностей (у тому числі, пов'язаних із підвищенням особою своєї працездатності і здоров'я).

Прикладом «традиційної» стратегії є дослідження [4, сс.8-10], проведене в Тихоокеанському державному університеті Росії. Показано, що за рахунок використання «традиційної» стратегії, фізкультурно-спортивна діяльність так і не стала для більшості студентів насущною потребою, а здоров'я і фізична підготовленість не входять до числа провідних цінностей значної частини молоді. У той же час зростає число студентів, звільнених від занять або зарахованих до спеціальної медичної групи: їх кількість у цьому університеті з 1991 по 2005 рр. істотно збільшилася - з 7,7% до 31,2%.

З числа відрахованих з цього університету за академічну неуспішність у 2004-2005 навчальному році більшість не справлялися із навчальним навантаженням через погіршення здоров'я. При цьому вивчення ставлення студенток 1-3-го курсів до свого здоров'я дозволило тут встановити, що більшість з них оцінюють своє здоров'я як задовільне, хоча виявлено зниження рівня об'єктивних показників здоров'я від курсу до курсу. У зв'язку з цим розроблений підхід, заснований на використанні у структурі річного циклу форм занять, застосовуваних для тренування (це класична аеробіка, кондиційна гімнастика, система Пілатесу та Ізотон), це все ті ж форми групових занять, примітні лише новизною в організації фізичної активності.

Автор зазначає: «Для підвищення якості викладання предмету, у рамках відведеного на 1-й курс часу перерозподілили години між розділами програми. Лекційний курс був скорочений до 6 год. і склав 4,4% у порівнянні з 11,7% у державній програмі. Методико-практичний і контрольний розділи експериментальної програми були скорочені на 6 год., що дозволило розширити практичний розділ до 110 год. (до 80,9% всього навчального навантаження). Для того, щоб не порушувати принципів оздоровчого тренування, такі як систематичність і поступовість, методико-практичні заняття були поєднані з навчально-тренувальними і проводилися у співвідношенні 15:45 хв. відповідно» [4, с. 8-9].

Це і є суть підходу у рамках «традиційної» стратегії: змінюються, модернізуються форми і зміст занять, не зачіпаючи устрою самої дисципліни.

Не ставлячи під сумнів вказане і схожі дослідження для вдосконалення блоку моторної складової дисципліни «Фізичне виховання», поставимо під сумнів перспективність «традиційного» підходу у наш час, згідно якого предметом зусиль педагогів як і раніше залишається сама тільки тілесність студентів.

«Нову» стратегію відрізняє прагнення перейти від суб'єкт-об'єктних відносин між викладачем і студентом до суб'єкт-суб'єктних (тобто, до стилю *педагогічного управління*). По-друге, бажання перевести студента із стану об'єкта впливів викладача, у позицію суб'єкта навчально-пізнавальної діяльності, за рахунок чого у нього виникає повноцінна навчальна діяльність, якої в умовах звичного «Фізичного виховання» просто немає, усе зводиться до набування фізкультурної грамотності і тренування тілесності. По-третє, прихильники «нової» стратегії, *особливо у вищій школі*, переводять акценти зусиль на свідомість осіб, що займаються, виводячи на перший план питання цінностей і мотивів, знань і вмінь, необхідних для проведення власних фізкультурно-оздоровчих занять. По-четверте, тільки у рамках «нової» стратегії можливий *дійсно комплексний індивідуальний підхід* як звернення до свідомості особи, так і роботи з її тілесністю в освітньому процесі на основі особистісно орієнтованого фізичного виховання, що відкриває нові горизонти розвитку «Фізичного виховання», як дійсно освітньої вузівської дисципліни.

Такий підхід відрізняється не тільки звичною обов'язковою увагою до фізичних вправ і спорту у життєдіяльності молоді, не лише задекларованими намірами, а й реальними можливостями педагогічного впливу на поширення цінностей фізичної культури і здорового способу життя, формування у студентів стійкої мотивації до продовження фізкультурно-спортивних занять після здачі заключного заліку з «Фізичного виховання». Це, на відміну від традиційної стратегії, увага до застосування сучасних, дієвих психолого-педагогічних засобів для становлення ряду потрібних особі компетентностей.

Щодо теми непрофесійної фізкультурної освіти, основними завданнями педагогічної технології фізкультурної освіти особи у вищій школі є створення оптимальних педагогічних умов і передумов до самореалізації інтересів і

потреб студентів у сфері фізичної культури і спорту; формування усвідомленого вибору нею методик і способів фізкультурної діяльності і вдосконалення в ній; формування фізичної культури особистості. Загальна технологія НФО студентів, незалежно від стану їх здоров'я, включає п'ять етапів: діагностичний; потребово-мотиваційний; діяльно-практичний; контрольний; рефлексивно-корекційний. Критерії ефективності засвоєння теоретико-методичної частини програми НФО включають опанування основними поняттями фізичної культури; медико-біологічними та історико-культурними знаннями; організаційно-методичними знаннями; знаннями з техніки безпеки тощо [13, с.36-37], які мають конвертуватись у фізкультурну діяльність особи або ж практику будівництва нею власного здоров'я.

Дослідження у напрямку подальшої розробки цих та інших елементів технології НФО бакалаврів різних спеціальностей та з різним рівнем здоров'я мають бути продовжені і поширені у ході формування нової генерації магістрів з фізичного виховання. Наявність таких, вже дещо інших фахівців, виступає важливою стимулюючою умовою дійсної реформи вузівського «Фізичного виховання», як вже цілком освітньої навчальної дисципліни.

### **Література до третього розділу і післямови**

1.Алексеев Н.Г. Познавательная деятельность при формировании осознанного решения задач : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «История и теория педагогики» / Н.Г. Алексеев. - Московский гос. пед. ин-т им. Н.К. Крупской – М., 1975. – 27 с.

2.Афанасьев В.В. Формирование модели выпускника института физической культуры (на примере плавания) : метод. разработка для преподавателей и слушателей Высшей школы тренеров ГЦОЛИФКа / В.В. Афанасьев. – М., 1981. – 17 с.

3.Баранова С.В. Стань свободным от вредных привычек / С.В. Баранова. – М. : ЦПФС «Единение», 2007. – 184 с.

4.Белкина Н. В. Здоровье формирующая технология физического воспитания студенток вуза / Н. В. Белкина // Теория и практика физической культуры. – 2006.- № 2. – С. 7-11.

5.Белых С. И. Формирование основ личностно ориентированного физического воспитания в высшей школе США (материально-технический аспект) / С. И. Белых // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Серія: ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ.– 2012. – Випуск 100. – С.35-38.

6.Бойчук Т. В. Система комплексної реабілітації студентів з ознаками вегетативного дисбалансу / Т. В. Бойчук, О. С. Левандовський, М. Г. Голубєва // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – Вип. 44. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт – Чернігів, 2007. – С. 451-455.

7.Борейко Н.Ю. Організація самостійної роботи з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Н.Ю. Борейко // Теорія і практика фізичного виховання. Наук.-методичний журнал. – 2008. - № 1. – С. 381-386.

8.Булкина Н.П. Теоретический анализ методологического обоснования физического воспитания студентов / Н.П. Булкина, П.В. Ярошенко, Л.Ф. Авксентиев [и др.] // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. - Вип. 44. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2007. – С. 140-143.

9.Варавина Е.Н. Реферативная форма обучения студентов групп ЛФК / Е.Н. Варавина, Л.В. Белогурова // Теорія і практика фізичного виховання. Наук.-методичний журнал. – 2010. - № 1. – С. 351-355.

10.Варавина Е. Н. Реферативная форма обучения студентов групп ЛФК. Методические рекомендации / Е.Н. Варавина, Л.В. Белогурова. - Донецк, 2010. – 35 с.

11.Горобей М.П. Проблеми здорового харчування молоді / М.П. Горобей // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – Вип. 81. –

Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт – Чернігів, 2010. – С. 177-180.

12.Горобей М.П. Проблеми шкідливих звичок учнівської та студентської молоді / М.П. Горобей // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – Вип. 81. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт – Чернігів, 2010. – С. 180-183.

13.Дворак В. Н. Оценка эффективности педагогической технологии общего физкультурного образования студентов / В. Н. Дворак // Повышение квалификации и переподготовка кадров в области физической культуры, спорта и туризма : матер. науч.-практ. конф. - Минск, 28 мая 2009 г. – Минск: БГУФК, 2009. – С.35-40.

14.Захарина Е.А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений : дис. ... кандидата наук по физ. восп. и спорту : 24.00.02 / Захарина Евгения Анатольевна. – К., 2008. – 201 с.

15.Зеленюк О.В. Досвід впровадження кредитно-модульного навчання та рейтингової системи оцінювання успішності студентів із дисципліни «Фізичне виховання» в Національному університеті «Києво-Могилянська академія» / О. В. Зеленюк, В.В. Макареня, Л.С. Кравченко // Теорія і практика фізичного виховання. Наук-методичний журнал. – 2006. - № 1-2. – С. 29-34.

16.Как провести социологическое исследование : под ред. М.К. Горшкова, Ф.Э. Шереги. – М.: Политиздат, 1990. - 238 с.

17.Как участвовать в организационно-деятельностных играх : метод. Рекомендации : сост. Ю.Н. Теппер, В.В. Приходько. – Днепропетровск, 1989. – 25 с.

18.Капранова Г.В. Формування культури здоров'я у старшокласників загальноосвітньої школи промислового міста: дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.07 / Капранова Галина Вікторівна. – Луцьк, 2010. – 289 с.

19.Клинов В.В. Формирование умений ведения здорового образа жизни у учащейся молодежи училищ олимпийского резерва / В.В. Клинов // Вісник

Чернігівського державного педагогічного університету. – Вип. 81. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт – Чернігів, 2010. – С. 228-233.

20.Ключкина Г. О. Современные походы к организации учебного процесса непрофессионального физкультурного образования / Г. О. Ключкина // Модернизация физического воспитания и спорта в Российской Федерации : сб. матер. Российской науч.-практ. конф. с международным участием, 6-10 сентября 2010 г. / Ред. В. М. Баршай, С. Н. Литвиненко. - Ростов-на-Дону, 2010. – С. 46-48.

21.Лисенко Л.Л. Педагогічні технології навчання культурі рухів дівчат 10-12 років: дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.02 / Лисенко Людмила Леонідівна. – Чернігів, 2008. – 208 с.

22.Лифшиц В.Я. Модель развивающейся педагогической деятельности как основа совершенствования процесса повышения квалификации преподавателей: дис... кандидата пед. наук: 13.00.01 / Лифшиц Валерий Яковлевич. – М., 1988, -155 с.

23.Лубышева Л. И. Теоретико-методологические основы формирования физической культуры студентов : автореф. дис. на соискание учен. степени докт. педагогич. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Л. И. Лубышева. - М., 1992. - 53 с.

24.Лукавенко О.Г. Організація процесу фізичного виховання студентів медиків I року навчання на підставі результатів медичного огляду / О. Г. Лукавенко, А. Г. Істомін, С. В. Лапко [та ін.] // Теорія і практика фізичного виховання. Наук.-методичний журнал. – 2010. - № 2. – С. 276-282.

25.Методические рекомендации по непрофессиональному физкультурному образованию студентов : сост. В.В. Приходько. – Днепропетровск : ДХТИ, 1993. – 48 с.

26.Мозкова Г.П. Психосоматична патологія у дітей із порушеннями психофізичного розвитку : дис. ... доктора психол. наук : 19.00.04 / Мозкова Галина Петрівна. – К., 2010. – 402 с.



27. Назарова Т.С. От экстремальных педагогических технологий к традиционной практике / Т.С. Назарова, В.С. Шаповаленко // Педагогика. – 2001. - № 5. – С.23-29.

28. Неверкович С.Д.. Деловые игры в подготовке и повышении квалификации кадров : метод. разработка для слушателей факультетов усовершенствования и повышения квалификации ГЦОЛИФКа / С.Д. Неверкович, С.М. Зверев. – М.: ГЦОЛИФК, 1989. – 34 с.

29. Неверкович С.Д. Игровые методы подготовки кадров : учеб. пособ. / С.Д. Неверкович : под ред. В.В. Давыдова. – М.: Высш. шк., 1995. – 207 с.

30. Никкель В. Эксперимент в действии / В. Никкель // Советский спорт. – 1973, 21 авг.

31. Павленко І. О. Впровадження інноваційних технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів / І. О. Павленко, Л. І. Бережна, О. М. Сидоренко // Теорія і практика фізичного виховання. Наук.-методичний журнал. – 2008. - № 1. – С. 611-616.

32. Педагогика и логика / [Щедровицкий Г., Розин В., Алексеев Н. и др.]. – М.: Касталь, 1993. – 412 с.

33. Петровский В. А. Личность в психологи: парадигма субъектности / В. А. Петровский. – Ростов н/Д: Феникс, 1996. – 512 с.

34. Покідіна В. У пошуках альтернативи фінансування вищої освіти [Електронний ресурс] / В. Покідіна. - Режим доступу: <http://www.segodnya.ua/opinion/pokidinacolumn/u-poshukah-alternativi-fnasuvannya-vishcho-osviti-672994.html>.

35. Попов В.А. Изменение мотивационно - ценностных ориентаций учащейся молодежи / В.А. Попов, О.Ю. Кондратьева // Социологические исследования. – 1999. - № 6. – С.96-99.

36. Поппер К. Логика и рост научного знания. Избранные работы / К. Поппер ; [пер. с англ.] ; составление, общ. ред. и вступ. статья В. Н. Садовского. – М. : Прогресс, 1983. – 606 с.

37. Приходько В.В. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я : навч. посібник / В.В. Приходько, В.П. Кузьмінський ; заг. ред. і передм. А.Г. Чічкова. – Дніпропетровськ : НГУ, 2004. – 230 с.

38. Приходько В. В. Навчальний предмет «Фізична культура» : тенденції розвитку від ХІХ до ХХІ століття (нотатки після прочитання «Концепції фізичного виховання в системі освіти України») / В.В. Приходько // Теорія і практика фізичного виховання. Наук.-методичний журнал. – 2003. - № 1. – С. 16-22.

39. Приходько В.В. Непрофессиональное физкультурное образование : учеб. пособие для студентов, аспирантов, слушателей ФУС и ФПК ГЦОЛИФКа / В.В. Приходько. – М. : ГЦОЛИФК, 1991. – 85 с.

40. Приходько В.В. Обоснование организационно-обучающей игры как метода образования студентов гуманитарных и технических вузов / В.В. Приходько // Новые методы и средства обучения. - № 2 (14). - Обучающие игры как средство активизации познавательной деятельности : ред. Г.И. Хозяинов. – М.: Знание, 1992. – С.51-64.

41. Приходько В. В. Педагогические основы физкультурного образования студентов (Опыт игрового проектирования и экспертизы): дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 / Приходько Владимир Васильевич. – М., 1991. – 416 с.

42. Приходько В.В. Проблема оцінювання та оцінки у «Фізичному вихованні» / В.В. Приходько, В.О. Шуба, В.В. Шуба // Теорія і практика фізичного виховання. Наук.-методичний журнал. – 2004. – №; 3. – С. 21-27.

43. Про нормативні документи з фізичного виховання : Наказ Міністерства освіти і науки України від 25.05.1998, № 188.

44. Розин В.М. Методологический анализ игры как новой области научно-технической деятельности и знания / В.М. Розин // Вопр. философии. – 1986. - № 6. – С.66-74.

45.Сидорко О.Ю. Рейтингова система педагогічного контролю навчальних досягнень студентів інституту фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика фізичного виховання, спортивного тренування і оздоровчої фізичної культури» / О.Ю. Сидорко. – Івано-Франківськ, 1997. – 24 с.

46.Слободчиков В. И. Психология человека / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. – М., 1995. – 445 с.

47.Тюков А.А. Организация учебных задач в условиях коллективного сотрудничества студентов / А.А. Тюков // Психологические основы интенсификации обучения иностранным языкам в вузе : сб. науч. трудов. - Вып. 283. – М., 1987. – С.88-98.

48.Устиненко В.И. Место и роль игрового феномена в культуре / В.И. Устиненко // Науч. доклады высшей шк. - Филос. науки. – 1980. - № 2. – С.69-77.

49.Феофилова В.П. Особенности взаимодействия преподавателя и студентов при активном методе обучения: дис. ...кандидата пед. наук : 13.00.01 / Феофилова Валентина Петровна. – Л., 1983. – 251 с.

50.Фигурное катание [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://dic.academic.ru/Фигурное катание](http://dic.academic.ru/Фигурное_катание).

51.Физическая культура. Учебная программа для высших учебных заведений (для групп специального учебного отделения) : Утверждена Министерством образования республики Беларусь 20.0.2003, № ТД-25/тип.

52.Філософський словник : ред. В.І. Шинкарук. – К., 1986. – 586 с.

53.Чемпионат ГДР по фигурному катанию (Материал из Википедии) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://ru.wikipedia.org/wiki...ГДР\\_по\\_фигурному\\_катанию](http://ru.wikipedia.org/wiki...ГДР_по_фигурному_катанию).

54.Чернігівська С.А. Інноваційна технологія непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання» : дис.. кандидата наук. з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 / Чернігівська Світлана Анатоліївна. – 290 с.

55.Чернігівська С.А. Організація самостійних фізкультурно-оздоровчих занять «Програма 100 хвилин» : навч. посібник / С.А. Чернігівська. – Дніпропетровськ : НГУ, 2011. – 63 с.

56.Экономика Украины (Материал из Википедии) [Электронний ресурс] - Режим доступу: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Экономика Украины](https://ru.wikipedia.org/wiki/Экономика_Украины).

57.Ясвин В. А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию/ В. А. Ясвин. - М.,2001. - 365 с.

58.Westcott V. Exercise supervisor model / V. Westcott // Perspectives. - 1988. - № 9. – P. 34-37.

## **ДОДАТКИ**

**Програма семінару для викладачів кафедри фізичної культури, спорту і здоров'я УДХТУ, залучених до педагогічного експерименту за темою впровадження непрофесійної фізкультурної освіти**

1. Проблеми гуманізації вищої освіти. Уявлення про людину, як «продукт» освітньої системи.
2. Уявлення про картини світу. Діяльнісний підхід і його місце у сучасних системах освіти.
3. Зміст концепції непрофесійної фізкультурної освіти.
4. Організаційно-навчальні ігри як форма і метод непрофесійної фізкультурної освіти студентів.
5. Поняття про рефлексію.
6. Уявлення про зміст освіти. Зміст непрофесійної фізкультурної освіти.
7. Уявлення про зовнішні умови життя і середовище мешкання діяльної людини.
9. Нормальні, важкі й екстремальні умови життя.
10. Устрій і функціонування фізичної культури. Методологічна схема життєдіяльності людини.
11. Освіта, як «пусковий механізм» діяльності (фізкультурної діяльності).
12. Поняття «непрофесійна фізкультурна освіта» і «фізкультурна діяльність».
13. Фізична активність і фізкультурна діяльність. Фізкультурна грамотність і фізкультурна освіченість.
14. Поняття «будівництво власного здоров'я» і «будівничий здоров'я»
15. Здоров'я і його залежність від змісту життєдіяльності людини.
16. Уявлення про проектування і програмування в контексті розробки індивідуальних фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних програм.
17. Структура і зміст фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних програм.
18. Засоби фізичної культури й оздоровлення, що включаються до фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних програм.
19. Способи поточного і підсумкового контролю над результативністю фізкультурно-оздоровчої чи рекреативної діяльності.

Загальний обсяг – 20 навчальних годин. На тему № 18 виділяються 2 години.

**ПРОГРАМА ЗАНЯТЬ**  
з експериментальними навчальними групами 1 курсу, спрямованих на  
забезпечення фізкультурної грамотності

№ п/п	Зміст занять	Кількість годин		
		усього	теорія	методичні заняття
1	2	3	4	5
1.	Предмет “Фізична культура” в УДХТУ. Зміст експерименту	1	1	-
2.	Показники й оцінка стану здоров’я студентів	2	-	2
3.	Здоровий засіб життя. Його компоненти та засоби організації	1	1	-
4.	Розробка режиму раціонального харчування	2	-	2
5.	Засоби і методи фізичного виховання у вищій школі	1	1	-
6.	Застосування нетрадиційних оздоровчо-тренувальних засобів	1	-	1
7.	Лікарський контроль та самоконтроль за здоров’ям фізкультурника	1	-	1
8.	Оформлення та робота із щоденником самоконтролю фізкультурника	1	-	1
9.	Самостійні фізкультурно-оздоровчі і спортивні заняття	1	1	-
10.	Проведення занять з використанням засобів ЛФК	2	-	2
11.	Недільний руховий режим студента	1	-	1
12.	Вимоги до складання комплексу ранкової гігієнічної гімнастики	1	-	1
13.	Психологічна характеристика особи фізкультурника	1	1	-
14.	Фізкультурна грамотність людини	1	1	-
15.	Навчання простішим прийомам самомасажу	2	-	2
16.	Самостійне проведення студентами підготовчої частини уроку з фізичної культури	3	-	3
17.	Основи правил суддівства у деяких видах спорту	3	-	3
	Загалом	25	6	19

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНИХ ПРАКТИК З «ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»**

***Практика № 1 «Розробка концепції здоров'я студента УДХТУ»***

1 день

9.00-10.00 Керівник практики: Мета і задачі практики. Загальна установка для учасників. Розподіл студентів по робочих групах.

10.00-11.00 Робота в групах: аналіз цілей і задач практики, формування цілей робочих груп і студентів на період практики.

11.00-13.00 Тестування: збір об'єктивних даних про психофізичний стан студентів.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом за інтересами. Відпочинок.

15.00-16.30 Робота в групах: аналіз і інтерпретація результатів тестування за участю студентів.

2 день

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей по темі «Умови життя людини: нормальні, важкі, екстремальні. Важливість оволодіння поняттям «здоров'я людини».

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом за інтересами. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: консультація за темою «Поняття про середовище мешкання діяльної людини».

3 день

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей за темою «Способи організації життєдіяльності у важких і екстремальних умовах. Значення засобів фізичної культури й оздоровлення».

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом за інтересами. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: консультація за темою «Методологічна схема життєдіяльності людини».

4 день

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей за темою «Перспективи вдосконалення організації



життєдіяльності людини у зв'язку з уявленнями про здоров'я, способи виходу з екстремальних ситуацій і середовище мешкання діяльної людини».

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом за інтересами. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: консультація за темою «Поняття «будівничий власного здоров'я» і «будівництво здоров'я».

#### 5 день

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей за темою «Концепція здоров'я студента УДХТУ».

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом за інтересами. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: підведення підсумків практики. Формування доручень (домашніх завдань) студентам на період до початку наступної навчальної практики.

### ***Практика № 2 «Виникнення і розгортання фізкультурної діяльності»***

#### 1 день

9.00-10.00 Керівник практики: установча доповідь, розподіл студентів по робочих групах.

10.00-13.00 Робота в групах: рефлексія установчої доповіді, формування цілей робочих груп і окремих студентів на період практики. Підготовка доповідей за темою «Місце і роль фізичної культури і спорту у життєдіяльності сучасної людини. Ідеал фізкультурно-діяльної особистості – випускника УДХТУ».

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом за інтересами. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

#### 2 день

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей за темою «Фізична культура і фізкультурна діяльність».

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом за інтересами. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: консультація за темою «Норми, зразки й еталони культури фізичної: їхнє виникнення і відтворення у процесі фізкультурної діяльності».

### 3 день

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей за темою «Структура й етапи фізкультурної діяльності. Суб'єкт фізкультурної діяльності».

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом за інтересами. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: консультація за темою «Активність і діяльність. Поняття про діяльність: її культурно-історичні і соціально-значущі характеристики».

### 4 день

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей за темою «Виникнення фізкультурної діяльності. Роль важких і екстремальних ситуацій у її породженні і розгортанні».

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом за інтересами. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: консультація за темою «Умови і механізми запуску й удосконалення фізкультурної діяльності. Результати фізкультурної діяльності».

### 5 день

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей за темою «Зміни у структурі свідомості і змісті життєдіяльності людини, що долучилась до фізкультурної діяльності».

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом за інтересами. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: підведення підсумків практики. Формування доручень (домашніх завдань) студентам на період до початку наступної навчальної практики.

### ***Практика № 3. «Непрофесійна фізкультурна освіта студентів технічних, гуманітарних та інших спеціальностей»***

#### **1 день**

9.00-10.00 Керівник практики: установча доповідь, розподіл студентів по робочих групах.

10.00-13.00 Робота в групах: рефлексія установчої доповіді, формування цілей робочих груп і студентів на період практики. Підготовка доповідей за темою «Уявлення про призначення й істотні відмінності виховання, підготовки та освіти людини».

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом по інтересах. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

#### **2 день**

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей за темою «Виявлення й аналіз ситуацій у життєдіяльності людини, коли виникає потреба у додатковій освіті і навчанні, а також запит на відсутнє фізкультурне знання».

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом за інтересами. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: консультація за темою «Освіта і діяльність. Непрофесійна фізкультурна освіта і фізкультурна діяльність».

#### **3 день**

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей за темою «Вимоги до фізкультурної грамотності і фізкультурної освіченості випускника сучасного вищого навчального закладу».

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом за інтересами. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: консультація за темою «Поняття «професіонал» і «професіоналізм». Базові особистісні якості професіонала – особи що розвивається».

#### **4 день**

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей за темою «Зміст і педагогічна технологія непрофесійної фізкультурної освіти».

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом за інтересами. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: консультація за темою «Місце непрофесійної фізкультурної освіти в досягненні загальнокультурної компетентності фахівця з вищою освітою».

#### 5 день

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей за темою «Програма непрофесійної фізкультурної освіти для студентів УДХТУ».

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом за інтересами. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: підведення підсумків практики. Формування доручень (домашніх завдань) студентам на період до початку наступної навчальної практики.

### ***Практика № 4. «Розробка індивідуальної фізкультурно-оздоровчої або рекреаційної програми»***

#### 1 день

9.00-10.00 Керівник практики: установча доповідь, розподіл студентів по робочих групах.

10.00-13.00 Робота в групах: рефлексія установчої доповіді, формування цілей робочих груп і студентів на період практики. Підготовка доповідей за темою «Формування професійної та інших важливих діяльностей випускника УДХТУ».

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом за інтересами. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

#### 2 день

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей за темою «Структура й зміст рекреаційної та фізкультурно-оздоровчої програми».

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом за інтересами. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: консультація за темою «Засоби фізичної культури та оздоровлення, що включаються до фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних програм».

### 3 день

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей за темою «Вимоги до проектів і програм фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних занять».

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом за інтересами. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: консультація за темою «Поняття про проектування і програмування фізкультурної діяльності».

### 4 день

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія доповідей за попередній день, підготовка доповідей за темою «Комплексування різноманітних засобів у структурі створюваної фізкультурно-оздоровчої чи рекреаційної програми».

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом за інтересами. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: консультація за темою «Засоби поточного і підсумкового контролю над результатами реалізації власної фізкультурно-оздоровчої чи рекреаційної програми».

### 5 день

9.00-11.00 Самостійна робота: створення проектів індивідуальних фізкультурно-оздоровчих чи рекреаційних програм на період літніх студентських канікул.

11.00-13.00 Загальне засідання: обговорення розроблених студентами проектів власних фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних програм.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом за інтересами. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: підведення підсумків практики та занять з непрофесійної фізкультурної освіти у навчальному році.

## **СИСТЕМА**

### **рейтингового оцінювання успішності студентів НГУ, звільнених від відвідування практичних занять з «Фізичного виховання» на I семестр**

**Рейтингове оцінювання** – система максимально об'єктивного й відкритого визначення підсумкової відмітки студентів, звільнених від практичних занять, яку отримують за якість опанування змістом навчальної дисципліни «Фізичне виховання». **Мета рейтингового оцінювання** – мобілізація та самоорганізація студентів, звільнених за станом здоров'я від практичних занять з «Фізичного виховання», до докладання власних, свідомих й систематичних зусиль для покращення свого психофізичного стану та здоров'я.

#### **Сутність рейтингового оцінювання полягає у наступному:**

- ті, хто виконають усі передбачені кафедрою фізичного виховання заходи, отримують 100 очок; натомість ті, хто уникає передбачених заходів, спрямованих на покращення їх здоров'я, отримують меншу кількість очок;

- набрані студентами від 91 до 100 очок відповідають оцінці «відмінно» (або ж А за шкалою ECTS), від 81 до 90 очок – оцінці «добре» (або ж ВС), від 61 до 80 очок – оцінці «задовільно» (або ж DE), від 41 до 60 очок – оцінці «незадовільно» (або ж FX), менше 40 очок – оцінці F, тобто незадовільно з обов'язковим повторним опрацюванням дисципліни.

#### **Спосіб нарахування балів за опанування «Фізичним вихованням»:**

1) студент звернувся до викладача кафедри фізичного виховання з належним чином оформленою медичною довідкою, яка надає йому право не відвідувати практичні заняття, *не пізніше вересня місяця* – 10 очок;

2) студент у *вересні-жовтні місяці* пройшов тестування у викладача для уточнення показників свого психофізичного стану й оформлення цих даних у навчальному журналі. Дав інформовану згоду на участь в психофункціональному дослідженні стану організму з метою отримання даних, важливих для покращення свого здоров'я - 10 очок;

3) студент не пізніше *жовтня місяця* погодив з викладачем програму своїх занять по підтримці (вдосконаленню) власного психофізичного стану й здоров'я, яка передбачає розробку й застосування відповідних вправ, гігієнічних заходів, вдосконалення раціону харчування тощо – 10 очок;

4) студент впродовж *жовтня-грудня місяців* відвідував викладача на кафедрі фізичного виховання для консультацій щодо організації й якісного проведення власних самостійних занять, спрямованих на покращення здоров'я – по 2 очки за кожную консультацію, але не більше 10 очок;

5) студент у *жовтні-грудні місяців* сумлінно самостійно займався відповідно до погодженої з викладачем програми індивідуальних занять, що забезпечило покращення *усіх показників* його психофізичного стану у ході повторного тестування на кафедрі фізичного виховання – 50 очок;

- студент впродовж *жовтня-грудня місяців* самостійно займався відповідно до погодженої з викладачем програми індивідуальних занять, що забезпечило покращення *частини показників* психофізичного стану у ході повторного тестування на кафедрі фізичного виховання – 41 очко;

- студент впродовж *жовтня-грудня місяців* самостійно займався відповідно до погодженої з викладачем програми індивідуальних занять, але не забезпечив покращення *жодного з показників* свого психофізичного стану у ході повторного тестування на кафедрі фізичного виховання – 21 очко;

б) студент представив для отримання заліку з «Фізичного виховання» докладно описану ним програму своїх оздоровчих занять впродовж жовтня-грудня місяців із власним коментарем (що вдалось зробити, чого вдалось досягти, на що йому у подальшому треба звернути увагу) – 10 очок.

**Примітка**, припускається наступна *корекція рейтингового оцінювання*:

- якщо студент *пізніше, ніж визначено*, виконав етапи 1 і 2, він може зробити огляд літератури за дорученням викладача, за що отримає 20 очок;

- якщо студент *пізніше виконав етап 3 і, можливо, пропустив етап 4*, але за покращення стану свого здоров'я набрав 50 або 41 очко, - за сумлінне виконання індивідуальної програми йому нараховуються додатково 20 очок.

За I чверть: 34 очка – «5», 20 очок – «4», 10 очок – «3», 0 очок – «2».

За II чверть: 66 очок – «5», 57 очок – «4», 27 очок – «3», 10 очок – «2».

## СИСТЕМА

### **рейтингового оцінювання успішності студентів НГУ, звільнених від відвідування практичних занять з «Фізичного виховання» на II, III, IV семестр**

**Рейтингове оцінювання** – це система максимально об'єктивного й відкритого визначення підсумкової оцінки студентів, звільнених від практичних занять, яку вони отримують за якість опанування змістом навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

**Мета застосування рейтингового оцінювання** - активне включення студентів звільнених за станом здоров'я від практичних занять з «Фізичного виховання», в процес занять за індивідуальною реабілітаційною програмою «100 хвилин» для покращення стану здоров'я та забезпечення стійкої ремісії, а бажано й позитивної динаміки подолання вже існуючої хвороби.

#### **Сутність рейтингового оцінювання полягає у наступному:**

- ті, хто виконають усі передбачені кафедрою фізичного виховання заходи, отримують 100 очок; натомість ті, хто уникає передбачених заходів, спрямованих на покращення їх здоров'я, отримують меншу кількість очок;

- набрані студентами від 91 до 100 очок відповідають оцінці «відмінно» (або ж А за шкалою ECTS), від 81 до 90 очок – оцінці «добре» (або ж BC), від 61 до 80 очок – оцінці «задовільно» (або ж DE), від 41 до 60 очок – оцінці «незадовільно» (або ж FX), менше 40 очок – оцінці F, тобто незадовільно з обов'язковим повторним опрацюванням дисципліни.

#### **Спосіб нарахування балів за опанування «Фізичним вихованням»:**

1. Своєчасне проходження повторного медичного огляду та надання довідки про звільнення від практичних занять з «Фізичного виховання».

Термін виконання: *до 28 лютого – 10 очок.*

2. Доповнення та корекція індивідуальної реабілітаційної програми студента «100 хвилин», з урахуванням отриманих даних за результатами зимового тестування у покращенні психофізичного стану і здоров'я, для забезпечення її високої ефективності.

Термін виконання: *до 28 лютого – 10 очок.*



3.Відвідування протягом семестру занять-консультацій з фізичної реабілітації щодо проведення власних оздоровчих занять.

Термін виконання: *протягом семестру, по 2 очки за кожне відвідування, але не більше 10 очок.*

4.Визачення психофізичного стану студента шляхом повторного тестування (наприкінці навчального року). Якщо власні оздоровчі заняття за індивідуальною реабілітаційною програмою забезпечили:

4.1.*Покращення усіх показників психофізичного стану студента – 60 очок;*

4.2.*Покращення частини показників психофізичного стану студента – 51 очко;*

4.3.*Відсутнє покращення жодного з показників психофізичного стану студента – 21 очко.*

Термін виконання: *кінець весняного семестру.*

5.Студент представив власний коментар (що вдалось зробити, чого вдалось досягти, на що йому у подальшому треба звернути увагу).

Термін виконання: *кінець семестру – 10 очок.*

**Примітка**, допускається наступна *корекція рейтингового оцінювання:*

- якщо студент *пізніше, ніж визначено*, виконав етапи 1 і 2, він може зробити огляд літератури за дорученням викладача, за що отримає 20 очок. Замість цього, заохочувальні додаткові 20 балів можуть нараховуватись студенту також за написання тез доповідей або статей для участі у студентських наукових конференціях, присвячених проблемам «Фізичного виховання»;

- студент *пізніше виконав етап 3 і, можливо, пропустив етап 4*, але за покращення стану свого здоров'я набрав 60 або 51 очко, - за сумлінне виконання індивідуальної програми йому нараховуються додатково 20 очок.

За III чверть: 24 очки – «5», 20 очок – «4», 10 очок – «3», 0 очок – «2».

За IV чверть: 76 очок – «5», 57 очок – «4», 27 очок – «3», 10 очок – «2».

**Перелік питань  
до поточного контролю у ході реалізації інноваційної педагогічної  
технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від  
практичних занять з «Фізичного виховання»**

**Модуль 1 «Введення до курсу НФО, адаптація і початок активного  
мотивування студентів до управління власним здоров'ям»**

1. Дати визначення поняттям «Освіта», «Непрофесійна фізкультурна освіта», «Фізична культура» і «Фізичне виховання».

2. Дати визначення поняттям «Здоров'я», «Будівничий власного здоров'я», «Будівництво власного здоров'я» і «Фізкультурна діяльність».

3. Дати пояснення, у чому полягає діяльнісний аспект фізичної культури. Чому фізична культура і фізкультурно-оздоровча діяльність особи взаємопов'язані поняття та явища.

4. Розкрити призначення, зміст і принципи, ціль та методи непрофесійної фізкультурної освіти студентів.

5. Дати визначення поняттям «Фізкультурна грамотність» і «Фізкультурна освіченість», пояснити різницю між цими двома поняттями.

6. Явище фізкультурної діяльності. Формування системи власної фізкультурної діяльності.

7. Поняття про індивідуальну програму самостійних фізкультурно-оздоровчих занять.

**Модуль 2 «Залучення до системи самостійних фізкультурно-оздоровчих занять і системи самоконтролю».**

1. Охарактеризуйте основні симптоми та причини виникнення вашого захворювання.

2. Розкрийте фізіологічне обґрунтування механізмів лікувальної дії фізичних вправ на організм людини.

3. Загальні показання та протипоказання до занять лікувальною фізичною культурою у випадку захворювання, на яке страждає студент.

4. Види фізичних навантажень та гімнастичних вправ, що протипоказані для використання у фізкультурно-оздоровчих заняттях при хворобі, на яку страждає студент.

5. Рекомендовані фізичні вправи лікувальної та оздоровчої фізичної культури при захворюванні, котрим страждає студент.

6. Самоконтроль за станом організму до, під час та після фізкультурно-оздоровчих занять. Складання щоденника самоконтролю за станом організму. Ознаки розвитку втоми при заняттях оздоровчою фізичною культурою.

7. Надайте характеристику об'єктивних та суб'єктивних показників стану організму, що характеризують стан вашого здоров'я та заносяться до щоденника самоконтролю.

### ***Модуль 3 «Вдосконалення системи самостійних фізкультурно-оздоровчих занять та отримання оздоровчого ефекту від них».***

1. Поясніть показання та протипоказання до проведення самомасажу. Основні прийоми масажу: погладжування, розтирання, розминання і вібрація.

2. Методика проведення самомасажу верхніх і нижніх кінцівок.

3. Комплекси фізкультхвилинок для покращення мозкового кровообігу, для зняття втоми з м'язів плечового поясу та поясу вільних верхніх кінцівок, для покращення зору, «кабінетна гімнастика».

4. Психологічні засоби відновлення у стані втоми.

5. Наведіть приклади правильного і неправильного положення тіла при виконанні окремих видів по всяк денних робіт.

6. Поясніть, як складається індивідуальна програма самостійних фізкультурно-оздоровчих занять на окремий день.

7. Поясніть, як складається індивідуальна програма самостійних фізкультурно-оздоровчих занять на тиждень і пору року.

**Модуль 4 «Подальше формування фізкультурно-діяльної особистості  
і будівничого власного здоров'я студента  
та випускника вишу».**

1. Поясніть, які рекомендовані програми оздоровчих занять дозованої ходи та бігу ви знаєте. Наведіть приклади, дайте характеристику та розкрийте методику виконання. (в якості прикладу наведіть 2-3 програми).

2. Поясніть методику загартування повітрям. Форми та основні принципи загартування. Тимчасові протипоказання до загартування.

3. Поясніть методику загартування водою. Форми та основні принципи загартування. Тимчасові протипоказання до загартування.

4. Методика проведення «холодової» проби для визначення режиму загартування. Методика виконання контрастного душу.

5. Поясніть, за яким ознаками можна судити про необхідність тимчасово зупинити виконання своєї фізкультурно-оздоровчої програми, а також звернутись за консультацією до лікаря або викладача фізичного виховання.

6. Поясніть, як оцінюється результативність розробленої та реалізованої програми самостійних фізкультурно-оздоровчих понять.

7. Поясніть, чому потрібно періодично вдосконалювати зміст та форми самостійних фізкультурно-оздоровчих занять.

## Форма інформованої згоди на участь в психофункціональному дослідженні стану організму

Шановний учасник дослідження!

Фізичне виховання є складовою освіти, педагогічним, навчально-виховним процесом, спрямованим на оволодіння знаннями, уміннями і навичками, який здійснює значущий вплив на фізичний розвиток людини, його виховання в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточення.

На даний час низка дослідників (Н.В. Москаленко, С.І. Присяжнюк та ін.) констатують стрімке падіння показників фізичного розвитку та здоров'я студентської молоді, у якій відсутня свідома потреба турботи про себе, про покращення свого психофізичного статусу і рівня здоров'я.

**Мета дослідження** – встановити особливості психофункціонального та фізичного розвитку організму студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання».

Завдання дослідження - розробити пропозиції щодо покращення стану здоров'я студентів засобами фізичної культури.

Методи дослідження:

1. Психодіагностичні методи:

- методики – «Ціннісні орієнтації» (М.Рокіч) та діагностики рівня соціальної фрустрації Л.І. Васермана;

- тести – «Смисложиттєві орієнтації» (Д.О. Леонтьєва), «Нервово-психічна адаптація», «Шкала тривожності», «Шкала депресії».

2. Методи оцінки фізичного розвитку (антропометрія, метод індексів).

3. Методи дослідження функціонального стану кардіо-респіраторної системи (вимірювання артеріального тиску, пульсометрія, визначення життєвої ємності легень за допомогою сухого портативного спірометра, проби Штанге та Генча).

Розуміння студентами дійсного стану здоров'я має допомогти усвідомити потребу докладати власні систематичні та результативні зусилля, спрямовані на подолання симптомів хвороби, покращення свого психосоматичного стану і опанування обраною професією.

Я, \_\_\_\_\_, студент НГУ, \_\_\_ курсу, \_\_\_\_\_ ф-ту, \_\_\_\_\_ групи, розумію, зміст викладеного вище і згоден(а) прийняти участь в проведенні психофункціонального дослідження під керівництвом викладача кафедри.

Я поінформований, що можу вийти з дослідження, але я втрачаю можливість отримати інформацію про результати досліджень, важливу для покращення мого здоров'я.

Я поінформований, що дані про мою участь в дослідженні залишаються строго конфіденційними.

Я згоден з тим, що результати дослідження можуть обговорюватись лише особами, які проводять дослідження, та кваліфікованими спеціалістами (лікарями) і можуть бути використані у ході наукової роботи, спрямованої на пошук шляхів покращення здоров'я студентської молоді.

„\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ р

\_\_\_\_\_  
(підпис учасника)

\_\_\_\_\_  
(підпис викладача)

**АЛГОРИТМ  
ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ  
ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ З ПОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ ЗА  
«ПРОГРАМОЮ 100 ХВИЛИН»**

Використання «Алгоритму» передбачає дотримання *першої методичної вимоги*, а саме – створений алгоритм має бути використаним саме студентами першого року навчання. Адже розроблена у цей період, із застосуванням алгоритму, програма їхніх самостійних фізкультурно-оздоровчих занять у наступні роки навчання у виші буде лише вдосконалюватись. Дана програма занять повинна поступово перетворюватись на частину їхнього здорового способу життя, являтих дієвим засобом забезпечення стійкої ремісії за рахунок систематичного виконання потрібних особі комплексів фізичних вправ і засобів не медикаментозного впливу на психосоматичну сферу.

Під *алгоритмом організації самостійних фізкультурно-оздоровчих занять* за «Програмою 100 хвилин» ми маємо на увазі таку суворо визначену і логічну послідовність дій студентів, яка забезпечує створення ними своєї власної, ефективної фізкультурно-оздоровчої програми, яка має враховувати особливості наявного захворювання.

Принципова *послідовність дій викладача і студентів* відповідно до алгоритму *включає описані нижче п'ять тісно пов'язаних поміж собою етапів*.

1. *Гностичний етап*, присвячений набуванню поки що відсутніх знань:

1.1. Ознайомлення студента, шляхом вивчення рекомендованої літератури, з особливостями наявного основного захворювання, а також супутніх захворювань, якщо вони існують (етіологія, особливості прогресування, покази і протипокази відносно виконання тих або інших фізичних вправ і засобів не медикаментозного впливу на хворобу і т.п.).

1.2. Вивчення студентом змісту уніфікованої «Програми 100 хвилин». На основі вже отриманих знань, самостійне визначення того, які з описаних у програмі та рекомендованих засобів фізкультурно-оздоровчого впливу можуть бути ним включені у власну фізкультурно-оздоровчу програму.

1.3. Якщо студент, консультуючись із своїм викладачем, доходить висновку, що описаних у «Програмі 100 хвилин» засобів впливу на захворювання для забезпечення стійкої ремісії недостатньо, він продовжує

пошук потрібних методик у доступній літературі, взявши до уваги наставляння свого викладача.

1.4. Подальше отримання додаткових відомостей про необхідні студенту засоби оздоровчого впливу і методику їх використання (рекомендована література, Інтернет), для включення в індивідуальну, комплексну фізкультурно-оздоровчу програму, занять.

1.5. Визначення, під час консультацій з викладачем і лікарем кафедри, остаточного кола тих засобів оздоровчого впливу, які мають бути достатніми на першому етапі розробки та апробації власної програми занять.

*2. Етап конструювання, пов'язаний з комплексуванням засобів фізкультурно-оздоровчого впливу, у змісті програми своїх занять:*

2.1. Студент має визначити, які саме засоби оздоровчого впливу він повинен використовувати у своїй програмі впродовж навчального дня, впродовж тижня (мається на увазі, що окрім навчальних днів у нього вже з'являються вихідні, які він може наповнювати дещо іншими видами активності, приміром фізичною рекреацією у приміській зоні). Це також підбір оздоровчих засобів з урахуванням особливостей пори року.

2.2. Одночасно студент визначається, в якій саме послідовності, в залежності від режиму навчального дня, він може використовувати ті або інші засоби оздоровчого впливу. Він визначає, також, дозування виконання вправ впродовж одного дня своїх фізкультурно-оздоровчих занять.

2.3. Студент повинен брати до уваги, що приблизний час на виконання усіх передбачених фізкультурно-оздоровчих заходів, починаючи від психологічного розвантаження, і закінчуючи фізкультурними хвилинками, від виконання рекомендованих лікувальних фізичних вправ до процедур загартування, від потрібних гігієнічних заходів до самомасажу і т.п., має складати приблизно 100 хв. на день.

2.4. Нарешті, студент самостійно визначає цілі і задачі застосування передбачених фізкультурно-оздоровчих заходів на поточний навчальний рік; детально описує проект програми занять, враховуючи особливості режиму навчального дня, тижня і періоду року подає його на перевірку викладачу.

*3. Етап експертизи і доопрацювання складеної студентом індивідуальної програми фізкультурно-оздоровчих занять:*

3.1.Студент, разом з викладачем кафедри фізичного виховання, враховуючи особливості свого захворювання і показання по застосуванню тих або інших засобів фізкультурно-оздоровчого впливу, аналізує складений проект індивідуальної програми занять, спрямованої на сприяння стійкій ремісії.

3.2.Отримавши відповідні методичні рекомендації, студент самостійно доопрацьовує власну програму занять.

3.3.Погоджує остаточний варіант своєї першої фізкультурно-оздоровчої програми з викладачем, бере її зміст за орієнтир власних фізкультурно-оздоровчих занять і, саме з цього моменту, він готовий до її виконання.

*Наступна методична вимога торкається часу: усі три вказані вище етапи, оптимально, повинні бути завершені впродовж вересня-жовтня місяців.*

4.*Етап пробної реалізації* першої власної фізкультурно-оздоровчої програми занять передбачає:

4.1.Самостійне розгортання студентом систематичних фізкультурно-оздоровчих занять у відповідності із змістом створеної програми.

4.2.Застосування засобів самоконтролю за психофізичним станом, а також фіксацію особливостей свого стану у щоденнику самоконтролю.

4.3.Уточнення, після погодження з викладачем, окремих елементів складеної програми з урахуванням даних самоконтролю.

*Чергова методична вимога - тривалість четвертого етапу – листопад-грудень місяці.*

5.*Етап аналізу попередніх результатів, доопрацювання програми, досягнення і закріплення бажаного оздоровчого ефекту*, передбачає:

5.1.По підсумках першого семестру студент, проходить тестування, як складову рейтингової системи оцінювання успіхів в опануванні дисципліною «Фізичне виховання», яке має дати відповідь на питання, чи відбулись і які саме зміни у його психофункціональному стані і стані фізичного розвитку.

5.2.По результатах тестування, разом з викладачем, студент може вносити корективи у зміст своєї фізкультурно-оздоровчої програми, яка у ще більш вдосконаленому вигляді має сприяти досягненню в другому семестрі визначеної цілі і задач занять на першій навчальний рік.

5.3.Студент у ході другого семестру навчання зосереджується на якомога більш ретельному (регулярному, суворо відповідному визначеному змісті



занять тощо) виконанні фізкультурно-оздоровчої програми, спрямованої на покращення стану здоров'я і досягнення стійкої ремісії.

5.4.Студент продовжує самоконтроль за станом власного здоров'я.

5.5.Наприкінці семестру, за результатами чергового тестування психофізичного стану, студент може доопрацювати зміст програми занять, якою він повинен користуватись у подальшому.

*Методична вимога* – тривалість п'ятого етапу – січень – травень місяці.

Застосування описаного алгоритму передбачає дотримання викладачем та студентом також *інших вимог*. Так, у відповідності до описаних етапів розробленого алгоритму, викладач здійснює оперативний (у ході окремого етапу), поточний (за результатами кожного етапу) та підсумковий (за результатами семестру) контроль, результати якого фіксуються рейтинговою системою оцінювання успішності студентів з опанування «Фізичним вихованням».

*Важлива методична вимога* полягає в тому, що дотримання усіх елементів алгоритму дозволяє:

- розробляти індивідуальні програми фізкультурно-оздоровчих програм, використовуючи «Програму 100 хвилин», які враховують різноманітні захворювання, на які страждають студенти у наш час;

- забезпечувати надійний педагогічний і лікарський контроль за розробкою і безпечним виконанням студентами власних фізкультурно-оздоровчих занять;

- надійно залучати студентів до формування здорового способу життя, як одного з найбільш важливих результатів їх непрофесійної фізкультурної освіти.

*Наступні методичні вимоги*, відносно застосування «Алгоритму»:

- студент має дотримуватись визначених і описаних його етапів;

- контролювати стан свого здоров'я, у випадку появи перших несприятливих ознак його погіршення, припинити заняття і звернутись до свого лікаря або лікаря кафедри фізичного виховання;

- про погіршення здоров'я інформувати викладача кафедри;

- лише після позитивного висновку викладача, яке погоджується з лікарем кафедри, студент повертається до фізкультурно-оздоровчих занять.

Наукове видання

**ПРИХОДЬКО** Володимир Васильович  
**САЛОВ** Володимир Олександрович  
**ЧЕРНІГІВСЬКА** Світлана Анатоліївна  
**ВІЛЯНСЬКИЙ** Володимир Миколайович

**РЕФОРМА**  
**фізичного виховання бакалаврів**  
**у вітчизняній вищій школі**  
**(компетентнісний підхід)**

Монографія

Коректор *В.В. Приходько*

Видано в редакції авторів.

Підписано до друку 11.03.2016. Формат 30x42/4.  
Папір офсетний. Ризографія. Ум. друк. арк. 18,1.  
Обл.-вид. арк. 18,1. Тираж 300 пр. Зам. №

Підготовлено до друку та видруковано  
в Державному вищому навчальному закладі  
«Національний гірничий університет».  
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру ДК № 1842 від 11.06.2004.  
45005, м. Дніпропетровськ, просп. К. Маркса, 19.