

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені М. П. ДРАГОМАНОВА**

**КУЗНЄЦОВА ОЛЕНА ТИМОФІЇВНА**

УДК 796.035–057.87:796.011.3 (043.3)

**МЕТОДИЧНА СИСТЕМА ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ  
ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

13.00.02 – теорія та методика навчання  
(фізична культура, основи здоров'я)

**АВТОРЕФЕРАТ**

дисертації на здобуття наукового ступеня  
доктора педагогічних наук



Київ – 2018

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова, Міністерство освіти і науки України.

Науковий консультант: доктор педагогічних наук, професор  
**Грибан Григорій Петрович**,  
Житомирський державний університет  
імені Івана Франка, професор кафедри  
фізичного виховання та спортивного  
вдосконалення.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор  
**Ляхова Інна Миколаївна**,  
Запорізький державний медичний університет,  
професор кафедри фізичної реабілітації,  
спортивної медицини, фізичного виховання і  
здоров'я;

доктор педагогічних наук, доцент  
**Адирхаєв Сослан Георгійович**,  
Відкритий міжнародний університет розвитку  
людини «Україна», директор Інституту  
соціальних технологій;

доктор педагогічних наук, доцент  
**Присяжнюк Станіслав Іванович**,  
Державний університет телекомунікацій,  
професор кафедри безпеки життєдіяльності та  
фізичного виховання.

Захист відбудеться 14 грудня 2018 року о 12.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.14 у Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9).

Автореферат розіслано 14 листопада 2018 року.

Вчений секретар  
спеціалізованої вченої ради



**Ж. Г. Дьоміна**

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** Демократизація і гуманізація суспільства висувують нагальну потребу у досягненні високого рівня здоров'я, що забезпечуватиме відповідну якість життя, психологічне задоволення, соціальний комфорт. На сьогодні перед людством постає необхідність у збереженні себе як виду, пристосованого до мінливих соціально-економічних і природних умов середовища, особливо це актуально для майбутнього покоління. Здоров'я людини виходить на перший план загальнонаціональної ідеї, що знайшло відображення у низці законодавчо-нормативних документів: Законі України «Про фізичну культуру і спорт», Загальнодержавній цільовій соціальній програмі розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки, Державній цільовій соціальній програмі розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року, Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Отже, актуальність радикальної перебудови системи фізичного виховання підростаючого покоління є беззаперечною.

Ставлення до людини як до найвищої цінності змушує приділяти більш пильну увагу проблемі збереження і зміцнення здоров'я (С. Г. Адирхаєв, О. З. Блавт, Г. П. Грибан, О. Д. Дубогай, В. М. Корягін, І. М. Ляхова, А. В. Магльований, С. І. Присяжнюк та ін.), формуванню культури здоров'я (В. К. Бальсевич, Л. І. Лубишева, С. О. Сичов та ін.), створенню здоров'язбережувального освітнього середовища закладу вищої освіти (ЗВО) (Н. Н. Завидівська, С. Ю. Путров, R. Geoffrey, D. R. Kirkendall, S. A. Palushka, T. L. Schwenk та ін.). Відповідно постає потреба у модернізації існуючої системи фізичного виховання студентської молоді на дидактичному і організаційному рівнях, розробці цілого комплексу заходів, необхідних для ефективного функціонування якісно нової системи вищої освіти.

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що важливим резервом оновлення освітнього процесу є система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів, запровадження якої надасть можливість сформувати у студентів знання, вміння та навички управління індивідуальним здоров'ям і підготувати їх до висококваліфікованої професійної діяльності (Ю. М. Вихляєв, Г. П. Грибан, О. Д. Дубогай, М. В. Дутчак, Е. В. Єгоричева, Л. І. Іванова, І. М. Ляхова, Ж. В. Малахова, М. О. Носко, Л. П. Сущенко, Sergii Futornyi та ін.).

Одним із сучасних завдань фізичного виховання є формування у студентів усвідомленого прагнення до самостійного фізичного вдосконалення шляхом активізації фізкультурної освіти через інноваційні інформаційно-комунікаційні технології, а саме комп'ютерне програмно-методичне забезпечення дисципліни, створення інформаційного середовища фізкультурної освіти у ЗВО із наявністю мультимедійного видання, електронної бібліотеки тощо (Н. О. Долгова, В. О. Кашуба, О. В. Тимошенко, A. S. Ilnitskaya, Zh. L. Kozina, M. Papastergiou та ін.). Актуальною є розробка та застосування

інформаційних «банків даних» фізичних можливостей студентів у ЗВО, які систематизують інформацію про рівень фізичного потенціалу студентської молоді, забезпечують модернізацію та інтенсифікацію тестового контролю. Підтвердженням цього можуть слугувати дослідження, проведені О. З. Блавт, А. Л. Димовою, А. К. Єрофєєвим, Д. А. Запорожець, Л. Ф. Колокатою, І. А. Салуком, П. А. Слобожаніновим, Л. В. Хрипко, М. V. Dutchak, Y. V. Yurchyshyn та ін.

Не заперечуючи значущості цих досліджень, проблема впровадження інноваційних технологій в освітній процес з фізичного виховання залишається недостатньо вивченою. Традиційні педагогічні технології, що застосовуються у більшості ЗВО, в переважній більшості не розв'язують проблеми покращення здоров'я студентської молоді через недостатньо розвинену фізкультурно-спортивну інфраструктуру, відсутність системи мотивації та стимулювання студентів до занять фізичною культурою як у навчальний, так і позанавчальний час (І. Р. Боднар, Н. М. Венгерова, О. О. Горелов, А. М. Жерносек, В. Л. Кондаков та ін.). Низкою дослідників визначено вплив комплексного використання традиційних та інноваційних методів до застосування оздоровчих засобів (О. В. Бородуліна, Н. М. Венгерова, М. В. Верховська, О. О. Горелов, О. С. Грачов, О. С. Губарева, К. В. Мулик, Ж. В. Малахова, С. І. Присяжнюк, О. Г. Румба, А. Д. Скрипко, А. О. Третяков, Л. М. Яцковська та ін.). Встановлено неузгодженість системних механізмів конструювання оздоровчих технологій у здоров'язбережувальному освітньому просторі ЗВО у зв'язку із невизначеністю статусу дисципліни «Фізичне виховання» у навчальних планах та щорічним зменшенням годин на її викладання (Ю. М. Вихляєв, Г. П. Грибан, В. Л. Кондаков, Е. Й. Савко, О. В. Тимошенко та ін.).

Таким чином, актуальність і доцільність дослідження зазначеної проблеми посилюється необхідністю подолання наявних суперечностей у вищій школі, зокрема між:

- вираженим погіршенням стану здоров'я студентської молоді, неухильним зростанням кількості студентів з ослабленим здоров'ям, з цієї причини віднесених до спеціальної медичної групи (СМГ), і соціальним замовленням на здорове, фізично розвинене і активне покоління;

- усвідомленням широких можливостей оздоровчих педагогічних технологій у процесі покращення здоров'я студентської молоді та недостатньою науковою розробленістю цієї проблеми в теорії і практиці фізичного виховання;

- потребою формування спрямованості на власне оздоровлення та духовний розвиток у студентів і неналежним використанням потенціалу позанавчальної роботи в зазначеному аспекті;

- рівнем розвитку інноваційних інформаційно-комунікаційних технологій та недостатньою розробленістю педагогічних умов їх використання у фізичному вихованні студентів;

- традиційною спрямованістю процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти та новими тенденціями в освіті, що ґрунтуються на реалізації

компетентісно орієнтованого та студентоцентрованого навчання.

Отже, існуючі протиріччя та підходи до їх розв'язання за допомогою методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання свідчать про високу теоретичну і практичну значущість цієї проблеми. Чимало її аспектів вимагають подальших експериментальних досліджень з позиції механізмів функціонування системи в освітньому просторі ЗВО. Недостатньо повна вирішеність зазначених питань зумовила вибір теми, цільову спрямованість, мету та завдання дослідження.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційна робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання Національного університету водного господарства та природокористування (НУВГП) за темами «Удосконалення процесу фізичного виховання і підвищення рівня спортивної майстерності студентів технічних вищих навчальних закладів» (номер держреєстрації 0114U001146 (01.2014 р. – 12.2016 р.) та «Методична система застосування інноваційних технологій у процесі фізичного виховання студентів (номер держреєстрації 0117U001044 (01.2017 р. – 12.2021 р.). Дослідження є складовою частиною теми «Методична система фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів» кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка (номер держреєстрації 0114U003979), а також відповідає тематичному плану та загальній проблемі наукових досліджень Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова «Теорія і технологія навчання і виховання в системі народної освіти». Тема дисертації затверджена вченою радою Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (протокол № 4 від 27.11.2014 р.), узгоджена в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень у галузі освіти, педагогіки і психології НАПН України (протокол № 5 від 23.06.2015 р.).

**Мета дослідження** – розробити, науково обґрунтувати та перевірити ефективність методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів.

Відповідно до мети було визначено основні **завдання дослідження**:

1. Здійснити аналітичний огляд стану розробленості проблеми конструювання методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді та визначити понятійно-термінологічний апарат дослідження.

2. Встановити передумови оновлення діючої методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання, визначити мотиваційний, фізичний, психоемоційний стан та інформаційно значущі показники професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів.

3. Науково обґрунтувати концепцію методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі навчання.

4. Розробити модель методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання, визначити її структуру, зміст і компоненти.

5. Обґрунтувати форми, засоби, методи та педагогічні умови впровадження методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів.

6. Визначити зміст особистісно орієнтованої оздоровчої компетентності та експериментально перевірити ефективність її формування у процесі фізичного виховання студентів.

7. Сформувати навчально-методичне забезпечення та здійснити практичне впровадження методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів.

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

**Предмет дослідження:** зміст, форми, засоби і методи системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів.

**Концепція дослідження.** У дисертаційній роботі вирішено актуальну наукову проблему, яка полягає у конструюванні методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання, впровадженні її у здоров'язбережувальний освітній простір ЗВО та забезпеченні формування оздоровчої компетентності студентів – майбутніх фахівців.

Концепція базується на положеннях системного, синергетичного, діяльнісного, особистісно-орієнтованого, інтегративно-інноваційного, компетентнісного, технологічного, акмеологічного підходів до реалізації методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів. Алгоритм проектування методичної системи складається з семи взаємодоповнюючих етапів: вихідного, організаційно-прогностичного, концептуалізації, перетворювального, конкретизації, реалізації проектного задуму та рефлексії, а також складових компонентів: концептуального, суб'єктно-структурного, процесуально-діяльнісного та результативного. Послідовність та неперервність застосування оздоровчих технологій передбачає постійну рефлексію результатів власної діяльності і прагнення до особистого розвитку та самовдосконалення.

*Під методичною системою застосування оздоровчих технологій розглядається система впровадження в процес фізичного виховання студентів форм, засобів і методів застосування оздоровчих технологій, механізми конструювання їх у здоров'язбережувальному освітньому просторі ЗВО за допомогою інноваційних педагогічних технологій.*

**Методологічну основу і теоретичну базу** дослідження становлять: базові положення теорії розвитку функціональних систем П. К. Анохіна (1978), які покладені в основу проектування методичної системи застосування оздоровчих технологій, а також дають змогу розглядати її елементи у взаємозв'язку та взаємодії для отримання позитивного результату; системний

підхід до освітнього процесу (В. А. Бордовський, В. М. Монахов, С. А. Смирнов, Ю. П. Сокольников та ін.); основні положення теорії і методики фізичного виховання (В. Г. Ареф'єв, Б. А. Ашмарин, В. К. Бальсевич, Т. Ю. Круцевич, Л. П. Матвєєв, М. О. Носко, Б. М. Шиян та ін.); концепція формування фізичної культури особистості (В. К. Бальсевич, Є. П. Ільїн, Л. І. Лубишева, С. О. Сичов та ін.); інноваційні теорії організації освітнього процесу на основі педагогічних технологій (В. П. Беспалько, І. М. Дичківська, М. В. Кларін, Г. К. Селевко, В. А. Солодьянников, В. Г. Шилько та ін.); сучасні педагогічні концепції і технології фізичного виховання студентів (С. Г. Адирхаєв, М. М. Безруких, О. О. Горелов, Г. П. Грибан, О. Д. Дубогай, В. Л. Кондаков, І. М. Ляхова, Л. П. Матвєєв, М. О. Носко, С. І. Присяжнюк, О. Г. Румба, А. Д. Скрипко, Л. П. Сущенко, О. В. Тимошенко та ін.); концептуальні підходи до конструювання гуманітарно-орієнтованої освіти з фізичної культури у ЗВО (М. Я. Віленський, С. Ю. Путров, В. С. Якимович та ін.); концепції безперервної фізкультурної освіти учнівської молоді (П. А. Віноградов, М. Я. Віленський, В. П. Каргаполов, А. Я. Наїн, О. А. Томенко та ін.). Важливе значення для дослідження становлять праці вчених з теорії і практики використання інформаційно-комунікаційних технологій в процесі фізичного виховання (О. З. Блавт, А. Л. Димова, В. О. Кашуба, О. І. Міхеєнко, С. М. Футорний та ін.).

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань використано такі методи дослідження:

– *теоретичні*: науковий аналіз основних понять дослідження; концептуально-порівняльний аналіз і синтез філософської, психолого-педагогічної, навчально-методичної, наукової літератури, нормативно-правових документів, словників, енциклопедій, інтернет-ресурсів, дисертацій для комплексного вивчення різних наукових поглядів на досліджувану проблему, осмислення вітчизняного та зарубіжного досвіду застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді; структурно-системний аналіз, систематизація та узагальнення теоретичних і методичних засад для визначення концепції методичної системи застосування оздоровчих технологій; педагогічне моделювання;

– *емпіричні*: опитування, анкетування, педагогічне спостереження, самооцінювання, медико-біологічне та педагогічне тестування;

– *педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний етапи)* з метою обґрунтування інформативно значущих показників фізичної, функціональної та психофізіологічної підготовленості для здійснення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів та перевірки ефективності розробленої моделі методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів;

– *статистичні*: зокрема середньостатистичний, кореляційний аналізи, що застосовані для коректного опрацювання цифрових даних та доведення достовірності та ефективності отриманих результатів педагогічного експерименту.

## **Наукова новизна отриманих результатів.**

*Вперше:*

– розкрито зміст і структуру методичної системи застосування оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання студентів, її теоретико-методологічні підходи, принципи, форми, засоби, методи;

– розроблено концепцію методичної системи оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів на основі послідовності й неперервності їх застосування, в якій виокремлено та охарактеризовано загальнодидактичні та спеціальні принципи; визначено, експериментально перевірено та згруповано педагогічні умови методичної системи: організаційно-педагогічні, дидактичні та психолого-педагогічні;

– теоретично обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено модель методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів, яка включає методологічно-цільовий, змістово-процесуальний та діагностично-результативний блоки і базується на методології системного, синергетичного, діяльнісного, особистісно-орієнтованого, інтегративно-інноваційного, компетентнісного, технологічного, акмеологічного підходів;

– розроблено і впроваджено комп'ютерний програмно-прикладний комплекс у процес фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, який дає змогу здійснювати диференціацію та індивідуалізацію особистісно орієнтованого навчання на основі застосування інноваційних форм, засобів і методів фізичного виховання студентської молоді, здійснювати контроль, облік та моніторинг динаміки фізичного здоров'я, психофізіологічних якостей, фізичної підготовленості студентів; визначено необхідність проектування організаційно-управлінської та оздоровчо-виховної діяльності на основі інноваційних інформаційно-комунікаційних технологій, які дозволяють забезпечити: 1) систематизацію інформаційних баз у відповідності до статевих та вікових характеристик фізичного здоров'я, психофізіологічних особливостей організму, фізичної підготовленості студентів; 2) використання тестового контролю за допомогою комп'ютерних програм та систематизованого електронного каталогу літератури з метою оцінювання теоретичних знань студентів;

– запропоновано підхід, у якому система формування теоретичних знань студентів спрямована, перш за все, на вирішення одного з основних завдань процесу фізичного вдосконалення – виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності.

*Уточнено* зміст понять «послідовність освіти», «неперервність фізкультурної освіти», «оздоровча фізична культура», «гуманізація фізичного виховання», «оздоровчі технології», «система», «педагогічна система», «системний підхід», «система застосування оздоровчих технологій», «методична система застосування оздоровчих технологій», «педагогічні умови методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання», «здоров'язбережувальний освітній простір закладу вищої освіти»,



«здоров'язбережувальне освітнє середовище закладу вищої освіти», «управління системою фізичного виховання», «професійна психофізична готовність», «оздоровчі компетенції», «оздоровча компетентність».

*Удосконалено:*

– існуючі теоретико-методологічні засади застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти;

– структуру інформаційно значущих показників професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей.

*Набули подальшого розвитку* підходи до аналізу існуючих фітнес-програм та фізкультурно-оздоровчих технологій; наукові положення щодо застосування сучасних інформаційно-комунікаційних технологій під час моніторингу стану здоров'я та якості теоретичної підготовки студентів у процесі фізичного виховання.

**Практичне значення отриманих результатів** полягає у розробці, експериментальній апробації та впровадженні комплексу навчально-методичного забезпечення у практику роботи ЗВО, основу якого становлять:

– навчальні посібники: «Оздоровче тренування студентів» (*рекомендовано Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів*) (2010), «Оздоровче тренування студентів. Тестові завдання для модульного контролю» (2013);

– методичні рекомендації: «Методичні рекомендації до виконання тестових завдань за допомогою комп'ютерної програми студентами спецмедгруп та звільненими за станом здоров'я від практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» (2014), «Методичні рекомендації до виконання тестових завдань з дисципліни «Фізичне виховання» за допомогою комп'ютерної програми [Test-II] студентами денної форми навчання» (2015), «Методичні рекомендації до використання у процесі фізичного виховання інформаційної бази даних рівнів соматичного здоров'я студентів денної форми навчання» (2016), «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інженерно-технічних спеціальностей» (2016), «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей» (2017), «Оздоровчі засоби у професійно-прикладній фізичній підготовці студентів комунікативної групи спеціальностей» (2017), «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів природничо-аграрної групи спеціальностей» (2017);

– навчально-методичний комплекс дисципліни «Фізичне виховання» для студентів спеціальних медичних груп;

– дистанційні спецкурси у WEB-орієнтованій системі підтримки освітнього процесу Moodle: «Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів», «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів».

За результатами дослідження отримано свідоцтва про державну реєстрацію авторського права на твір: «Комп'ютерна програма [Test-I] для тестування знань студентів спеціальних медичних груп та звільнених від практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання», «Каталог літератури до виконання тестових завдань з дисципліни «Фізичне виховання» за допомогою

комп'ютерної програми [Test-I]», «Комп'ютерна програма з базою даних «Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів».

Розроблені навчальні посібники, методичні рекомендації, комп'ютерний програмно-прикладний комплекс можуть використовуватися з метою покращення якості роботи фахівців у ЗВО, підвищення ефективності фізичного виховання студентів ЗВО, для розробки навчальних програм, розробки курсів лекцій для студентів факультетів фізичного виховання, слухачів курсів перепідготовки та підвищення кваліфікації викладачів фізичного виховання.

Організовано та проведено *науково-методичні семінари кафедри фізичного виховання НУВГП*: «Використання тестових завдань для модульного контролю знань студентів спеціальних медичних груп та звільнених за станом здоров'я від практичних занять із фізичного виховання» (протокол № 4 від 15.01.2014 р. засідання методичної комісії кафедри); «Впровадження інтерактивних технологій у навчальний процес зі студентами денної форми навчання з дисципліни «Фізичне виховання» (протоколи № 3 від 10.12.2014 р., № 4 від 30.12.2015 р. засідань методичної комісії кафедри); «Методика застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів» (протокол № 1 від 25.01.2017 р. засідання методичного семінару кафедри).

Теоретичні положення та методичні підходи, розроблені в дисертації, впроваджено в освітньому процесі Житомирського національного агроекологічного університету (акт від 23 листопада 2016 р.), Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (довідка № 09/12-323 від 08 грудня 2016 р.), Житомирського державного університету імені Івана Франка (довідка № 1/89 від 06 лютого 2017 р.), Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (довідка № 07-10/173 від 07 лютого 2017 р.), Приватного вищого навчального закладу «Європейський університет» (довідка № 1/12-71P1 від 22 березня 2017 р.), Установи освіти «Гомельський державний університет імені Франциска Скорини» (акт від 06 жовтня 2017 р.), Національного університету водного господарства та природокористування (довідка № 001-445 від 20 березня 2018 р.). Окремі результати дослідження було використано в роботі Житомирського обласного відділення Комітету з фізичного виховання і спорту МОН України (акт від 24 листопада 2016 р.).

**Особистий внесок автора.** Наукові результати, викладені в дисертаційній роботі, одержано автором самостійно. У колективній монографії, наукових статтях, тезах до конференцій, написаних у співавторстві, внесок автора полягає у визначенні загальної ідеї, теоретичному аналізі проблеми, обґрунтуванні результатів, загальному редагуванні [2, 10, 30, 34, 35, 41, 48, 49, 50, 56, 68, 71], обробці статистичних даних [7, 25, 26, 43], обґрунтуванні інноваційних методик побудови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів [22, 76, 77].

Матеріали кандидатської дисертації на тему «Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості» за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп

населення, захищеної 23 грудня 2005 р. у Львівському державному інституті фізичної культури, у тексті докторської дисертації не використовувалися.

**Апробація результатів дисертації.** Основні положення і результати дослідження апробовані на наукових, науково-методичних та науково-практичних конференціях різного рівня, а саме: *міжнародних* «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк – Світязь, 2008, 2015); «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві» (Івано-Франківськ–Микуличин, 2008); «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» (Вінниця, 2009, 2011); «Європейський простір вищої освіти як основа розвитку суспільства» (Рівне, 2011); «Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції» (Тернопіль, 2012); «Сучасні технології формування особистості фахівця з фізичного виховання, спорту і основ здоров'я» (Чернігів, 2012); «Забезпечення наступності змісту в системі ступеневої вищої та післядипломної освіти» (Рівне, 2012); «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2013, 2015, 2016); «Молода спортивна наука України» (Львів, 2014, 2015, 2016); «Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини» (Рівне, 2014); «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» (Росія, Коломна, 2014, 2016); «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (Київ, 2015, 2016, 2017, 2018); «Освіта і здоров'я підростаючого покоління» (Київ, 2016); «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору» (Київ, 2016); «Сучасні технології формування особистості фахівця з фізичного виховання, спорту та здоров'я людини» (Чернігів, 2017); «Здоровье для всех» (Білорусь, Пінськ, 2017); «Фізична активність і якість життя людини» (Луцьк–Світязь, 2017); «Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды» (Білорусь, Гомель, 2017); «Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи» (Білорусь, Брест, 2017); *всеукраїнських*: «Проблеми формування здорового способу життя молоді» (Львів, 2007, 2008); «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України» (Суми, 2007, 2008, 2010, 2012); «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту на сучасному етапі» (Чернігів, 2007, 2008, 2009); «Актуальні проблеми юнацького спорту» (Херсон, 2008, 2009); «Освіта і здоров'я: формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу» (Суми, 2008); «Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи» (Житомир, 2014).

Результати дисертаційного дослідження висвітлено та обговорено на науково-методичних семінарах кафедри фізичного виховання НУВГП; засіданні науково-технічної Ради НУВГП (Рівне, 13 грудня 2016 р.); на засіданнях кафедри фізичного виховання НУВГП, кафедри фізичного

виховання та рекреації Житомирського державного університету імені Івана Франка, кафедри теорії та методики фізичного виховання Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (2015–2017 рр.).

**Публікації.** Основні наукові положення дисертаційного дослідження опубліковано в 80 наукових і навчально-методичних працях, серед них: 1 монографія, 2 – розділи у колективних монографіях (із них 1 монографія – у зарубіжному виданні), 2 навчальних посібники (з них 1 навчальний посібник з грифом МОН); 7 методичних рекомендацій; 25 статей у наукових фахових виданнях України (з них 6 статей у виданнях, які включено до міжнародних наукометричних баз даних); 2 статті у зарубіжних фахових виданнях; 35 статей та тез у збірниках наукових праць за матеріалами наукових конференцій, авторські свідоцтва та робочі програми.

**Структура й обсяг дисертації.** Дисертаційне дослідження складається зі вступу, п'яти розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (562 найменування), 21 додатка на 116 сторінках. Повний обсяг роботи становить 613 сторінок, з них 21 сторінка анотації та 373 сторінки основного тексту. Дисертація містить 64 таблиці та 44 рисунки.

## **ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ**

У **вступі** обґрунтовано актуальність досліджуваної проблеми; розкрито зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет і методи дослідження; висвітлено наукову новизну, практичне значення одержаних результатів; наведено дані про експериментальну апробацію та результати впровадження авторської розробки; представлено структуру дисертації.

У першому розділі **«Теоретико-методологічні засади застосування оздоровчих засобів у системі фізичного виховання студентської молоді»** здійснено аналітичний огляд літератури; обґрунтовано сутність проблеми, яка полягає у формуванні оздоровчої компетентності студентів у процесі фізичного виховання; проведено аналіз програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання протягом тривалого історичного періоду; досліджено генезис послідовності та неперервності застосування оздоровчих засобів у системі фізичного виховання; визначено понятійно-термінологічний апарат дослідження.

Аналіз педагогічної теорії показав, що сьогодні спостерігається неадекватність зусиль у справі збереження та зміцнення здоров'я молоді через відсутність механізмів їх реалізації та контролю, незважаючи на підвищений інтерес до питань фізичного виховання з боку держави, розкритий у змісті відповідних нормативно-правових актів (Д. М. Анікеєв, М. М. Булатова, М. О. Носко, О. В. Тимошенко та ін.). З'ясовано, що наразі у проектах стандартів ЗВО відсутня компетентність, яка передбачає збереження здоров'я студентської молоді на основі використання різних видів та форм рухової активності, не відображено державне завдання реалізації професійно-

прикладної фізичної підготовки за профілями спеціальностей, а також ігнорується персональна відповідальність керівника ЗВО за збереження стану здоров'я студентів протягом навчання (Г. П. Грибан, О. Д. Дубогай, Л. П. Піліпей та ін.).

Світовий історичний досвід та сучасні тенденції організації фізичного виховання свідчать, що його розвиток складався з декількох етапів, пов'язаних із функціонуванням тих чи інших суспільних інститутів і систем цінностей. Застосуванню оздоровчих засобів протягом усієї історії розвитку людства приділяло увагу багато мислителів, філософів, педагогів минулого і сьогодення, зокрема античних філософів: Гіппократа, Аристотеля, Платона, класиків педагогіки: Я. А. Коменського, Дж. Локка, Ж. Ж. Руссо, П. Х. Лінга та ін. Проте, на наш погляд, найбільш значущих практичних результатів у реалізації послідовності застосування засобів оздоровчої фізичної культури та формування здоров'я досягли такі вчені-педагоги, як К. Д. Ушинський, І. М. Боберський, А. С. Макаренко, В. О. Сухомлинський. Ними в основу виховної роботи були закладені гуманістичні принципи, глибока віра в моральні та фізичні можливості дитини, турбота про її здоров'я. Важлива роль у створенні та впровадженні науково обґрунтованої послідовної системи застосування оздоровчих засобів належить П. Ф. Лесгафту. Питання послідовності та неперервності фізичної культури знайшли своє відображення у діяльності О. К. Анохіна, Є. Ф. Гарнич-Гарницького, В. К. Крамаренка, К. Д. Ушинського та ін. Вивчення історичних, соціально-філософських проблем становлення та розвитку національної фізичної культури займалися сучасні вчені Н. А. Деделюк, А. М. Окопний, Є. Н. Приступа, А. В. Цьось та ін. Аналіз їх поглядів підтверджує необхідність впровадження інноваційних процесів в системі фізичного виховання у напрямку гуманізації, лібералізації, гармонізації, використання валеологічних цінностей фізичної культури, які визначаються новими соціально-економічними умовами, соціальними запитами суспільства і прискорюють формування зацікавленості молоді до фізичного виховання.

Оскільки здоров'я – це особиста цінність людини, що дозволяє повноцінно проявляти себе за допомогою стійкого біологічного, соціального, психологічного станів у будь-якому виді діяльності (освітньому, професійному, спортивному тощо), то формування дбайливого ставлення до нього у майбутніх фахівців – важливе завдання фізичного виховання закладів вищої освіти. Окреслено основні тенденції вдосконалення системи фізичного виховання молоді: скорочення регресування і погіршення стану здоров'я неможливе без формування культури збереження здоров'я як світоглядної орієнтації у молоді; оновлення форм мотивації і залучення студентів до регулярних занять фізичними вправами має відбуватися з урахуванням інтересів, потреб, здібностей та індивідуальних особливостей кожного як під час обов'язкових занять, так і в позанавчальний час.

На необхідності застосування інноваційних педагогічних технологій в освітньому процесі наголошують В. П. Беспалько, Г. П. Грибан,

І. М. Дичківська, В. І. Євдокимов, А. Й. Капська, М. В. Кларін, П. І. Підкасистий, І. Ф. Прокопенко, С. О. Сисоєва, Г. К. Селевко та ін. У результаті аналізу існуючих педагогічних технологій, авторських методик та програм у фізичному вихованні студентів встановлено, що саме оздоровчі технології з широким арсеналом засобів можуть стати тим чинником, який сприятиме покращенню соматичного здоров'я студентів, фізичної та професійно-прикладної підготовленості майбутніх фахівців. Застосуванню оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді присвячені дослідження О. З. Блавт, В. Є. Борилкевича, О. О. Горелова, О. Д. Дубогай, Л. І. Іванової, В. Л. Кондакова, В. М. Корягіна, І. М. Ляхової, С. І. Присяжнюка, А. Д. Скрипко, Ю. О. Усачова та ін. Доведено необхідність впровадження в освітній процес фізичного виховання таких оздоровчих технологій, які будуть враховувати потреби та вподобання студентів, специфіку майбутньої професійної діяльності та їх індивідуальні особливості.

Разом з тим, проблема методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів не знайшла належного відображення у наукових працях. Ця обставина зумовлює актуальність розробки шляхів конструювання методичної системи у здоров'язбережувальному освітньому просторі ЗВО.

У другому розділі **«Функціонування діючої методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів»** показано методи та організацію дослідження; наведено результати комплексного моніторингу функціональних можливостей студентів ЗВО на основі педагогічних і медико-біологічних тестів з урахуванням морфофункціональних показників розвитку організму; представлено особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів; подано результати тестування професійно важливих психологічних якостей, емоційного стану та розумової працездатності студентів; розкрито мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до занять фізичними вправами.

Експериментальна робота проводилася на базі НУВГП (м. Рівне), Рівненського державного гуманітарного університету (РДГУ) та приватного вищого навчального закладу (ПВНЗ) «Європейський університет» упродовж 2007–2017 рр. і передбачала шість взаємозалежних етапів.

На *першому етапі* (2007–2008 рр.) здійснювалося вивчення наукових джерел з окресленої проблематики та аналіз освітнього процесу фізичного виховання, постановка мети і завдань, вибір об'єкта, предмета дослідження. Визначено сутність, складові та місце оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів. Здійснено вихідні зрізи фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів як показників результативності фізичного виховання. На цьому етапі проведено дослідження пізнавальних, емоційно-вольових процесів, розумових здібностей студентів різних рівнів фізичного здоров'я та підготовленості, встановлено внутрішньосистемні зв'язки отриманих даних, визначено прояв розумових здібностей студентів в різні періоди навчального року.

З метою визначення місця фізичної культури і спорту в дозвіллі студентської молоді проведено анкетування за модифікованою нами методикою В. А. Козакова. Це дозволило зробити певні кроки для покращення якості освітнього процесу і внести корективи у формування розкладу навчальних занять, провести підготовку матеріалів до розробки методичних рекомендацій і навчальних посібників.

На *другому етапі* (2009–2011 рр.) проаналізовано організацію процесу фізичного виховання студентів у вітчизняних ЗВО. Вдосконалено комплекс навчально-методичного забезпечення з дисципліни «Фізичне виховання» за рахунок розробки змісту елективного дидактичного компоненту програми. Видано навчальні посібники, що включені в освітній процес ЗВО України.

Протягом *третього етапу* (2012 – серпень 2014 рр.) встановлено соціально-педагогічні чинники, що визначають спосіб життя студентської молоді. Здійснено анкетування студентів з метою вивчення їх самооцінки стану здоров'я та оцінки ступеня ризику розвитку серцево-судинних захворювань. Проведено опитування для з'ясування структури, якості та режиму харчування студентської молоді. На основі отриманих даних розроблено рекомендації щодо корекції харчування студентів.

*Четвертий етап* (вересень 2014 – серпень 2015 рр.) включав констатувальний етап педагогічного експерименту, спрямований на комплексне дослідження стану здоров'я, морфофункціонального розвитку, професійно важливих психологічних якостей, емоційного стану, розумової працездатності та фізичної підготовленості студентів.

З метою покращення організації освітнього процесу фізичного виховання створено комп'ютерну програму «Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів» з інформаційною базою особистих та фізіологічних даних, за допомогою якої здійснювався поточний та підсумковий контроль рівня здоров'я студентів. За результатами аналізу довідок лікарсько-консультативних комісій студентів здійснено групування та систематизацію захворювань студентів за класами хвороб, визначено відсоток різних класів хвороб та супутніх нозологій за кількістю випадків, враховуючи можливість поліморбідності захворювань.

Проведено анкетування студентів з метою визначення пріоритетних мотивів до вибору видів фізкультурно-оздоровчої діяльності, з'ясування зовнішніх і внутрішніх чинників, які впливають на підвищення мотивації студентів до обов'язкових, факультативних та самостійних занять фізичними вправами. Здійснено систематизацію спеціальностей, за якими проводиться підготовка фахівців, та розроблено методiku організації професійно-прикладної фізичної підготовки за групами спеціальностей.

На всіх етапах дослідження проводилися зрізи фізичної підготовленості студентів-першокурсників, формувалася зміст методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання та розроблялося навчально-методичне забезпечення для її реалізації.

На *п'ятому етапі* (вересень 2015 – листопад 2017 рр.) проведено формувальний етап педагогічного експерименту з метою перевірки ефективності методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів. Упроваджено методичну систему застосування оздоровчих технологій на основі визначених організаційно-педагогічних, дидактичних та психолого-педагогічних умов та використання розробленого навчально-методичного забезпечення. Вивчено динаміку показників соматичного здоров'я, морфофункціонального розвитку, фізичної підготовленості, емоційного стану, психологічних якостей, розумової працездатності, теоретичної підготовленості студентів експериментальних та контрольної груп.

Для реалізації завдань формувального етапу педагогічного експерименту сформовано експериментальні групи (ЕГ): 3 групи студентів I курсу (69 осіб) (1 група чоловіків, 2 групи жінок) та стільки ж груп студентів II курсу (70 осіб); контрольні групи (КГ) – 2 групи студентів I курсу (61 особа) (1 група жінок і 1 група чоловіків) та 2 групи студентів II курсу (72 особи) (1 група жінок і 1 група чоловіків). Таким чином, сформовано 10 однорідних груп з числа студентів I–II курсів (6 експериментальних (139 осіб) та 4 контрольні (133 особи) у загальній кількості 272 студенти. В експериментальних групах упроваджено методичну систему застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання, контрольні групи студентів займалися за традиційною програмою.

Розроблено, доповнено і включено до програми дисципліни «Фізичне виховання» методику розрахунку оцінки успішності студента за видами навчальної роботи (теоретичний, практичний та методичний розділи). Для інформаційного забезпечення освітнього процесу створено електронний каталог літератури фізкультурного профілю. Каталог включений до комп'ютерної програми тестового контролю. Розроблено та впроваджено в освітній процес методичні рекомендації з професійно-прикладної фізичної підготовки студентів інженерно-технічних, природничо-аграрних, комунікативних та інформаційно-логічних груп спеціальностей.

*На шостому, завершально-узагальнюючому етапі* дослідження (грудень 2017 – березень 2018 рр.) виконано узагальнення та інтерпретацію результатів дослідження, сформульовано висновки роботи і практичні рекомендації, визначено перспективи подальших досліджень.

Загалом лонгітюдне дослідження тривало з 2007 року, усього на різних етапах дослідження задіяно 4789 студентів усіх медичних груп.

Встановлено, що особливістю змісту навчальних програм з дисципліни «Фізичне виховання» кінця XX – початку XXI століття була їх відірваність від навчальних дисциплін медико-біологічного спрямування. Отже, всі найбільш актуальні питання, пов'язані зі здоровим способом життя, впровадженням інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій фізичного виховання, залишилися за межами освітнього процесу і наразі є не вирішеними. З'ясовано, що передумовою створення інноваційних програм є низький рівень фізичного



розвитку і фізичної підготовленості студентів, зростання кількості студентів СМГ, хаотичне впровадження в освітній процес технологій, методик, програм оздоровлення, що не мають наукового обґрунтування.

Констатовано, що у 87,21 % студентів та 88,39 % студенток СМГ спостерігається низький рівень здоров'я, а загальна оцінка фізичного здоров'я відповідає 3 балам і нижча, причому тенденція до його погіршення відзначається протягом усього періоду навчання. Дослідження відобразили досить широкий діапазон індивідуальних коливань показників соматичного здоров'я, який зумовлений станом здоров'я, фізичним розвитком, а також функціональним рівнем серцево-судинної та дихальної систем організму студентів.

Показники властивостей уваги студентів (переключення, вибірковість, концентрація) зазнають динамічних змін і досить адекватно відображають рівень працездатності протягом навчального дня, семестру, року. Показники емоційних станів у студентів СМГ найнижчі у порівнянні із показниками студентів інших груп та мають тенденцію до погіршення у процесі навчання. Зазначені дані свідчать про низьку ефективність діючої системи професійно-прикладної фізичної підготовки у закладах вищої освіти.

Рівень фізичної підготовленості студентів оцінено як низький або нижчий за середній. Фізична підготовленість студентів протягом навчання на II курсі покращується, а на III–IV курсах навчання погіршується. Рівень фізичної підготовленості чоловіків на IV курсі не відрізняється від рівня фізичної підготовленості першокурсників, а в жінок IV курсу він нижчий, ніж наприкінці I курсу.

Встановлено низький інтерес студентів до занять із фізичного виховання внаслідок недостатньої вмотивованості. Визначено, що кількість студентів, які регулярно відвідують заняття з фізичного виховання, не перевищує 10,0–12,0 %. Майже чверть студентів не задоволені їх змістом, 38,0–56,0 % чоловіків різних курсів вказують на недостатню кількість спортивних ігор, а 30,0 % жінок – аеробіки. Зафіксовано істотні розбіжності між мотивацією студентів до академічних занять і мотивацією до позанавчальної діяльності, участь у якій передбачає особисту зацікавленість студентів, добровільність вибору, а також усвідомлене бажання опанувати певний вид діяльності (мотиви повинності, пов'язані з необхідністю відвідувати заняття заради заліку, не вважаються пріоритетними).

Виявлені особливості фізичного стану, фізичної підготовленості, психоемоційного стану та розумової працездатності студентів, вмотивованого відношення до занять фізичними вправами тощо стали підґрунтям для розробки методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів.

У третьому розділі **«Проектування інноваційної моделі методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів»** обґрунтовано необхідність створення відповідних умов для залучення студентів до регулярного застосування оздоровчих технологій з

урахуванням інтересів, потреб, здібностей та індивідуальних особливостей як під час обов'язкових занять, так і в позанавчальний час; розкрито взаємозв'язки між морфофункціональними, психофізіологічними показниками розвитку організму та фізичною підготовленістю студентської молоді; розроблено, теоретично обґрунтовано концепцію, сконструйовано модель методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів.

Встановлено, що за останні 11 років у Рівненській області майже вдвічі збільшилася кількість студентської молоді, що належить за станом здоров'я до СМГ. Цей показник є найвищим серед студентів ЗВО (26,41 % у 2014 році) порівняно з північними та західними областями України.

За допомогою кореляційного аналізу вивчено зв'язок між показниками фізичної, психофізіологічної підготовленості та морфофункціонального розвитку організму студентів. Так, у студентів-чоловіків визначено достовірний взаємозв'язок між наступними показниками: індексом Руф'є та підтягуванням ( $r=0,840$ ), довжиною тіла та підтягуванням ( $r=-0,823$ ), життєвою ємністю легенів (ЖЄЛ) та підтягуванням ( $r=-0,815$ ), підтягуванням і систолічним артеріальним тиском ( $r=0,801$ ), силою кисті правої руки та підтягуванням ( $r=0,840$ ), силою кисті лівої руки та масою тіла ( $r=0,840$ ), силою кисті лівої руки та підтягуванням ( $r=-0,782$ ), масою тіла та обхватом грудної клітки ( $r=0,840$ ), самопочуттям та активністю ( $r=-0,746$ ), концентрацією уваги та підтягуванням на перекладині ( $r=0,745$ ), просторовим розподілом та переключенням уваги й підтягуванням на перекладині ( $r=0,605$ ), інтроверсією та підтягуванням ( $r=0,634$ ); рівнем впрацьованості та підтягуванням ( $r=0,745$ ) при  $p<0,05-0,001$ . Отже, найбільш інформативно значущими показниками у студентів є показники силових якостей та показники розвитку дихальної системи

У жінок високий рівень взаємозв'язку встановлено між наступними показниками: масою і довжиною тіла ( $r=0,851$ ), масою тіла і обхватом грудної клітки ( $r=0,839$ ), частотою серцевих скорочень (ЧСС) у спокої та систолічним артеріальним тиском ( $r=0,916$ ), масою тіла та силою кисті правої руки ( $r=-0,782$ ), масою тіла і силою кисті лівої руки ( $r=0,751$ ), індексом Руф'є і ЧСС у спокої ( $r=0,836$ ), між рівнем впрацьованості і психічною стійкістю ( $r=0,902$ ), між настроєм та самопочуттям ( $r=0,926$ ) при  $p<0,05-0,001$ . Отже, найбільш інформативно значущими показниками у студенток є показники сили та силової витривалості, а також показники розвитку кардіореспіраторної системи.

Таким чином, з метою забезпечення ефективності навчання оздоровчих технологій жінок основну увагу необхідно зосередити на розвитку статичної сили і силової витривалості м'язового корсету, тобто на вправах для зміцнення м'язів спини та черевного пресу, які відповідають за здатність підтримки пози, а також здатності організму до відновлення після фізичних навантажень. У чоловіків особливого значення набувають вправи на розвиток силових якостей та вправи, спрямовані на розвиток дихальної системи.

З'ясовано, що для навчання оздоровчих технологій інформативно значущими показниками професійно-прикладної фізичної підготовленості

майбутніх фахівців є сила, швидкість, витривалість, функціональні можливості серцево-судинної, дихальної систем, а професійно значущими психофізіологічними якостями є увага та емоційна стійкість.

Алгоритм проектування методичної системи здійснювався за етапами: вихідним, діагностичним, передпроектувальним, оновлювальним, конкретизації, реалізації, контрольно-корекційним.

Розроблено і теоретично обґрунтовано модель методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів, яка складається із таких компонентів, як *концептуальний, суб'єктно-структурний, процесуально-діяльнісний та результативний*, і базується на методології системного, синергетичного, діяльнісного, особистісно-орієнтованого, інтегративно-інноваційного, компетентнісного, технологічного, акмеологічного підходів (рис.1). Здійснено структурування моделі методичної системи на блоки: *методологічно-цільовий, змістово-процесуальний і діагностично-результативний*.

У процесі проектування методичної системи схарактеризовано загальнодидактичні принципи: гармонійного розвитку особистості, зв'язку із життєдіяльністю, свідомості, суб'єкт-суб'єктної спрямованості виховних взаємин, оздоровчої спрямованості, індивідуалізації, інноваційності, послідовності й неперервності, спеціальні принципи: домінантно-мотиваційної настанови, цілісної просторово-часової інтеграції, спеціалізованості, різноспрямованої ритмічності, зворотного зв'язку.

*Метою методичної системи* застосування оздоровчих технологій визначено формування в процесі фізичного виховання оздоровчої компетентності студентів – майбутніх фахівців, рівень здоров'я яких дозволяє максимально проявляти свої професійні вміння і навички, підтримувати професійну працездатність протягом тривалого часу.

Основними завданнями методичної системи відповідно встановлено: 1) попередження наслідків перенесених захворювань; 2) досягнення достатнього рівня показників розвитку психофізіологічних і фізичних якостей для успішної професійної та життєвої діяльності; 3) підвищення загального рівня фізичного здоров'я як найвищої цінності; 4) покращення психоемоційного стану, 5) підвищення рівня теоретичних знань. Отже, конвергенція цілей соціального замовлення і майбутніх фахівців формує цільову спрямованість методичної системи застосування оздоровчих технологій, яка передбачає постійне оновлення змісту, форм та методів фізичного виховання в умовах освітнього простору закладу вищої освіти.

У четвертому розділі **«Педагогічні умови реалізації методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів»** охарактеризовано основні організаційно-методичні аспекти та педагогічні умови реалізації методичної системи в освітньому процесі; розкрито зміст, засоби, методи та форми фізичного виховання у ЗВО з використанням методичної системи; висвітлено форми й методи контролю знань і вмінь студентів у процесі фізичного виховання із застосуванням

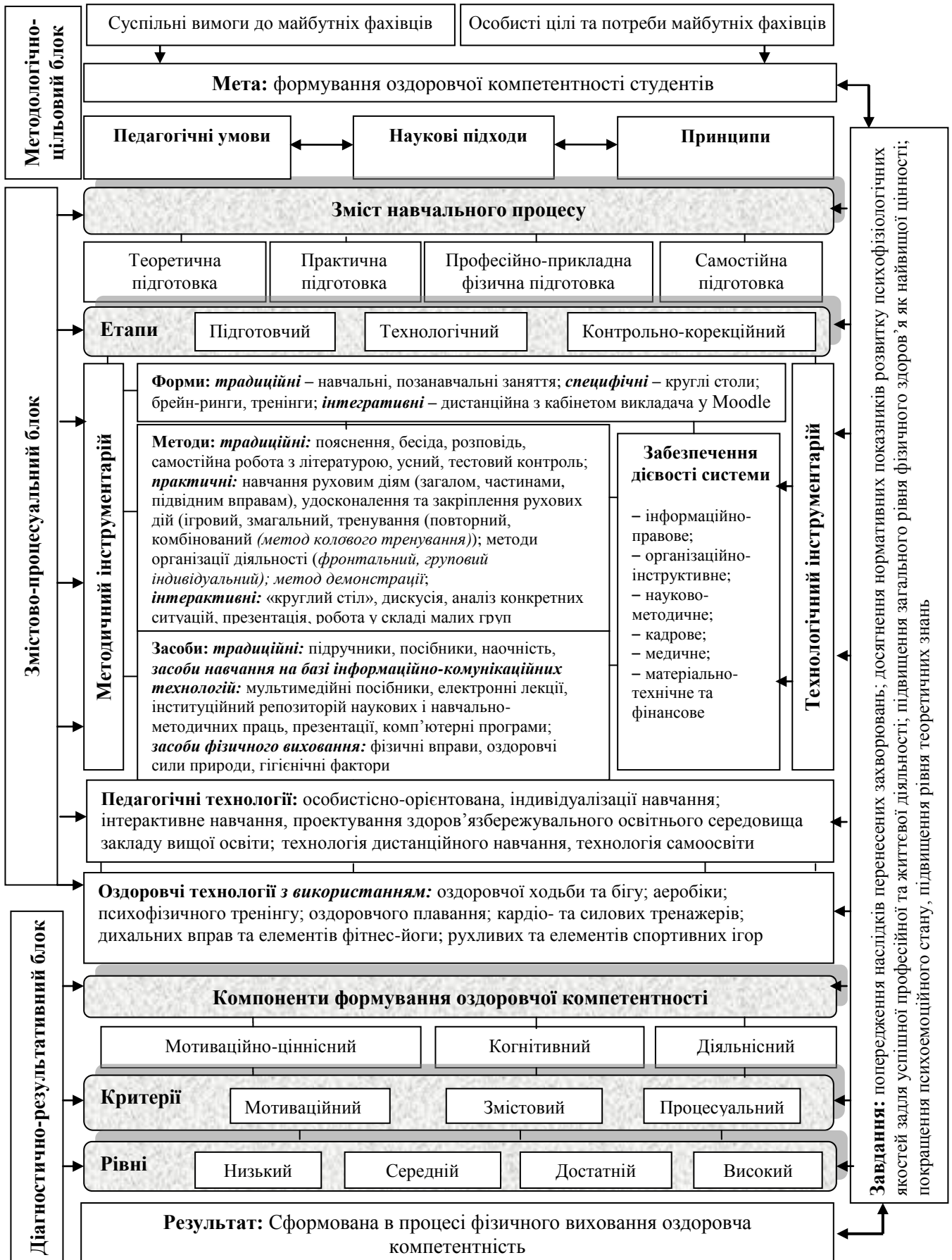


Рис. 1. Модель методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів

оздоровчих технологій; показано особливості впровадження інноваційних педагогічних технологій у професійно-прикладній фізичній підготовці.

Встановлено, що система ціннісних орієнтацій у студентів не є сталою, незмінною. До ієрархії життєвих цінностей особистості студенти відносили коригування власного стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до систематичного відвідування занять з фізичного виховання базувалося на позитивному ставленні до фізичної культури, усвідомленні важливості рухової активності та систематичних занять фізичними вправами, вмінні застосовувати оздоровчі технології для розвитку професійно значущих якостей особистості.

Зміст методичної системи застосування оздоровчих технологій забезпечується поєднанням традиційних форм, методів і засобів з інтегративними формами організації процесу фізичного виховання, зокрема дистанційною WEB-орієнтованою системою підтримки освітнього процесу Moodle з особистим кабінетом викладача, круглими столами, брейн-рингами, тренінгами, інтерактивними методами взаємодії викладача зі студентами, засобами навчання на базі інформаційно-комунікаційних технологій.

Послідовність та неперервність фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів передбачає постійну рефлексію результатів власної діяльності і прагнення до особистого розвитку та самовдосконалення. Зміст освітнього процесу складається з теоретичної, практичної, самостійної та професійно-прикладної фізичної підготовки та передбачає лекційні, практичні заняття, самостійну роботу, контрольні заходи.

З метою забезпечення ефективності фізичного виховання студентів ЗВО запропоновано такі *методи*: традиційні: пояснення, бесіда, розповідь, самостійна робота з літературою, усний, письмовий, тестовий контроль; практичні: навчання руховим діям (загалом, частинами, підвідним вправам), удосконалення та закріплення рухових дій (ігровий, змагальний, тренування (повторний, комбінований (метод колового тренування)), методи організації діяльності і способи виконання фізичних вправ на заняттях (фронтальний, груповий та індивідуальний), метод демонстрації (на початковому етапі навчання з використанням слайд-презентацій); інтерактивні: круглий стіл, дискусія, аналіз конкретних ситуацій, презентація, робота у складі малих груп.

Під час реалізації методичної системи застосування оздоровчих технологій запропоновано засоби фізичного виховання, що відповідають інтересам, потребам та індивідуальним можливостям студентів, сприяють збільшенню рухової активності, забезпечують розвиток інформативно значущих компонентів професійно-прикладної фізичної підготовленості.

Для розвитку рухових якостей використовувалися фізичні вправи, які є базовими у змісті оздоровчих технологій: *для розвитку загальної витривалості* – оздоровча ходьба і біг (безперервний біг по доріжках стадіону, кросовий біг по пересіченій місцевості), плавання, елементи ритмічної гімнастики, класичної, танцювальної, степ-аеробіки, шейпінгу (ходьба, біг, стрибки під музичний супровід), кардіо-тренажери; *для розвитку швидкості* –

біг (прискорення з різних стартових положень до 30–50 метрів, стартовий розгін, біг на місці та з упором в стінку, швидкісні повороти в плаванні), рухливі ігри (короткі естафети) та елементи спортивних ігор; *для розвитку сили* використовувалися вправи на тренажерах; *для розвитку швидкості* – рухливі ігри (вправи на гімнастичних снарядах, елементи акробатики) та елементи спортивних ігор (настільний теніс, бадмінтон, волейбол), човниковий біг та естафети; *для розвитку гнучкості* – елементи ритмічної гімнастики, класичної, танцювальної, степ-аеробіки, фітнес-йога (нахили в сторони, кругові оберти тулубом, тазом, нахили вперед, назад, випади тощо).

На заняттях із студентами СМГ застосовували наступні засоби:

– зі студентами групи А (із захворюваннями опорно-рухового апарату): вправи класичної, танцювальної, фітбол- і степ-аеробіки, фітнес-йоги, каланетики, пілатесу, рухливі та елементи спортивних ігор (настільного тенісу, волейболу), вправи на кардіотренажерах, силові вправи (з власною масою і зовнішніми обтяженнями), комплекси вправ лікувальної фізичної культури у профілактиці та нівелювання наслідків наявних захворювань, елементи аутогенного тренування;

– зі студентами групи В (із захворюваннями кардіореспіраторної системи): оздоровчий біг, ходьба, загальнорозвиваючі вправи, елементи класичної аеробіки, фітнес-йоги, каланетики, пілатесу, стретчингу, вправи на кардіотренажерах, рухливі та елементи спортивних ігор (настільного тенісу, волейболу, баскетболу, бадмінтону), комплекси вправ лікувальної фізичної культури для осіб означеної нозологічної групи, елементи дихальної гімнастики О. М. Стрельникової та аутогенного тренування;

– зі студентами групи С (з захворюваннями органів зору, нирок та інших внутрішніх органів): оздоровчий біг, ходьба, загальнорозвиваючі вправи, рухливі та елементи спортивних ігор (волейболу, баскетболу, бадмінтону), елементи фітбол- і танцювальної аеробіки, вправи на кардіотренажерах, вправи з арсеналу фітнес-йоги, каланетики, пілатесу, стретчингу (без обтяжень, натужувань та різких змін положення тіла в просторі), комплекси лікувальної фізичної культури для осіб означеної нозологічної групи, дихальні вправи за методикою О. М. Стрельникової.

Визначено особливості застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів. Кожне фізкультурно-оздоровче заняття тривало 2 академічні години і мало п'ятикомпонентну структуру. Підготовча частина, представлена теоретичним (10 хв) і функціональним (загальнорозвивальні вправи, 15 хв) компонентами. Основна частина складається із двох компонентів: розвивального (кондиційного) з метою підвищення рівня фізичної підготовленості (включає силові вправи (з обтяженнями і без, на кардіотренажерах), оздоровчу ходьбу та біг, рухливі та елементи спортивних ігор, дихальні вправи з арсеналу фітнес-йоги, оздоровчу аеробіку тощо) – 25–30 хв та корекційно-профілактичного (комплекси вправ лікувальної фізичної культури для кожної нозологічної групи) – 20–15 хв. Заклучна частина (відновлювальна) тривала 10 хв і включала вправи на розслаблення, стретчинг,

елементи дихальної гімнастики та аутогенного тренування. Відповідно таке заняття передбачало дотримання певних вимог до інтенсивності навантаження, дозування ЧСС, а саме: у підготовчій частині – 40–55 % від  $ЧСС_{max}$  (80–110 уд·хв<sup>-1</sup>); у функціональному блоці – 60–70 % від  $ЧСС_{max}$  (130–140 уд·хв<sup>-1</sup>); у розвивальному – 50–80 % від  $ЧСС_{max}$  (110–150 уд·хв<sup>-1</sup>) залежно від типу застосовуваних засобів фізичного виховання; у корекційно-профілактичному – 50–55 % від  $ЧСС_{max}$  (110–120 уд·хв<sup>-1</sup>); у заключній частині заняття – 35–45 % від  $ЧСС_{max}$  (60–90 уд·хв<sup>-1</sup>). У випадку застосування оздоровчих технологій із використанням окремих видів рухової активності дозування ЧСС відбувалося залежно від рівня фізичного здоров'я студентів.

Специфіка впровадження методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання зумовила необхідність комплексного використання як традиційних засобів, так і засобів навчання на основі інформаційно-комунікаційних технологій: мультимедійних посібників, електронних лекцій, репозиторію наукових і навчально-методичних праць, презентацій, комп'ютерних програм тощо для збільшення обсягу самостійної роботи студентів, формування вмінь та навичок самовиховання та самоосвіти, в тому числі і ведення здорового способу життя, підвищення інтересу до навчання, автоматизованої діагностики фізичного стану студентів та контролю за виконанням ними індивідуальних завдань.

У дослідженні визначено та експериментально перевірено педагогічні умови реалізації методичної системи застосування оздоровчих технологій, які систематизовано у групи: організаційно-педагогічні, дидактичні та психолого-педагогічні. До *організаційно-педагогічних умов* належать: аналіз інтересів і потреб студентів для реалізації диференційованого підходу; включення їх у здоров'язбережувальну діяльність; послідовність і неперервність фізкультурно-оздоровчих занять; адекватність фізичних навантажень; орієнтація на саморозвиток; можливість підбирати й використовувати основні критерії діагностування змін в організмі студента під час фізичних навантажень із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій; впровадження консультативної роботи серед педагогічного колективу з метою застосування оздоровчих технологій; забезпечення освітнього процесу сучасними матеріально-технічними засобами навчання; створення здоров'язбережувального освітнього середовища ЗВО. Реалізація *дидактичних умов* передбачає врахування дидактичних принципів, закономірностей, способів, форм організації освітнього процесу; формування у майбутнього фахівця комплексу знань та вмінь, що відображають здоров'язбережувальні аспекти фізичної культури; оновлення змісту методичного забезпечення кафедр фізичного виховання; наявність науково обґрунтованого, професійно спрямованого плану освітнього процесу з фізичного виховання; впровадження інноваційних педагогічних технологій. До *психолого-педагогічних умов* належить розробка системи засобів (психологічних, педагогічних, фізкультурно-оздоровчих), що дозволяють побудувати освітній процес на основі врахування індивідуально-психологічних особливостей студентів;

орієнтація на формування внутрішнього позитивно вмотивованого ставлення студентів до застосування оздоровчих технологій; розробка стратегії побудови фізкультурно-оздоровчої діяльності з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей студентів; реалізація особистісно-орієнтованої взаємодії у системах «викладач – студент», «студент – студентський колектив»; усвідомлення значущості фізичної культури, основ здорового способу життя для життєдіяльності та професійної діяльності; систематизація і групування спеціальностей за результатами аналізу відмінностей і схожості професійних вимог для розвитку необхідних професійних психофізіологічних якостей у реалізації професійно-прикладної фізичної підготовки.

У межах цих педагогічних умов відокремлено самостійні педагогічні технології, що можуть бути альтернативою традиційним формам організації освітнього процесу: технології навчання на основі особистісної і життєтворчої орієнтації педагогічного процесу (особистісно-орієнтована технологія, технологія індивідуалізації навчання, оздоровчі технології); технології навчання на основі активізації та інтенсифікації діяльності студентів (інтерактивне навчання, технологія проектування здоров'язберезувального освітнього середовища ЗВО); технології навчання на основі визначення ефективності організації та управління освітнього процесу (технологія дистанційного навчання, технологія самоосвіти); інформаційно-комунікаційні технології у здоров'язберезувальному освітньому середовищі ЗВО.

Експериментально обґрунтовано доцільність упровадження комп'ютерного програмно-прикладного комплексу в освітній процес фізичного виховання ЗВО, який дозволяє здійснювати диференціацію та індивідуалізацію особистісно-орієнтованого навчання молоді, здійснювати контроль, облік та моніторинг динаміки фізичного здоров'я, психофізіологічних якостей, фізичної підготовленості студентів. Доведено необхідність проектування організаційно-управлінської та фізкультурно-оздоровчої діяльності на основі інноваційних інформаційно-комунікаційних технологій, використання яких дозволяє впроваджувати: 1) систематизацію інформаційних баз у відповідності до статевих та вікових характеристик, фізичного здоров'я, фізичної підготовленості психофізіологічних особливостей розвитку організму, студентів; 2) використання тестового контролю за допомогою комп'ютерних програм та систематизованого електронного каталогу літератури з метою оцінювання теоретичних знань студентів. Запропоновано підхід, в якому система формування теоретичних знань студентів спрямована на вирішення одного з основних завдань процесу фізичного вдосконалення – виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності.

Обґрунтовано необхідність застосування інформаційно-комунікаційних технологій у професійно-прикладній фізичній підготовці студентів як умова підвищення якості освітнього процесу та запорука підготовки висококваліфікованих фахівців. У процес фізичного виховання студентів впроваджувалося дистанційне навчання студентів, зокрема за допомогою



корпоративної пошти, особистого електронного профілю на сторінці кафедри, власного кабінету у Moodle, де розміщено навчально-методичні матеріали, створено дистанційні спецкурси «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» та «Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів».

Доведено, що здоров'язбережувальна діяльність суб'єктів освітнього середовища ЗВО – це процес взаємодії адміністративно-управлінського, науково-педагогічного і студентського колективів з питань організації освітнього процесу на основі впровадження оздоровчих технологій у поєднанні з інноваційними педагогічними технологіями. *Здоров'язбережувальний освітній простір ЗВО* – це освітній простір, що забезпечує збереження і зміцнення психічного, фізичного і соціального здоров'я студентів, спрямований на особистісно-орієнтоване навчання та сприяє розвитку потенціалу самореалізації молоді у майбутній професійній і життєвій діяльності.

У п'ятому розділі «**Ефективність методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів**» подано результати формульованого етапу педагогічного експерименту щодо оцінки ефективності методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів.

Визначено, що *оздоровча компетентність* у фізичному вихованні – це система знань, умінь і навичок, рівень соматичного здоров'я та психофізичної підготовленості, що забезпечує здоров'язбережувальну діяльність та визначає здоров'я як найважливішу цінність у життєдіяльності студентської молоді.

В основі методичної системи лежить формування мотиваційно-ціннісного, когнітивного та діяльнісного компонентів оздоровчої компетентності студентів. *Мотиваційно-ціннісний компонент* оздоровчої компетентності базується на формуванні в студентів стійкого інтересу та мотивації до здоров'язбережувальної діяльності, дбайливого ставлення до власного розвитку як до основи професійного зростання, здатності до рефлексії та саморегуляції поведінки й емоційних станів. *Когнітивний компонент* спрямований на розширення системи знань, які сприяють забезпеченню міцного здоров'я, можливості застосовувати оздоровчі технології із використанням різноманітних засобів, методів і форм фізичного виховання. *Діяльнісний компонент* визначається прагненням до систематичних занять фізичними вправами, активністю у здоров'язбережувальній діяльності, застосуванні оздоровчих технологій у навчальній і позанавчальній час з метою здоров'язбереження та характеризується достатнім рівнем психофізичної підготовленості та соматичного здоров'я студентів.

Визначено, що запропонована методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів підтвердила свою ефективність в умовах педагогічного експерименту. Адаптовано методику вимірювання рівня оздоровчої компетентності досліджуваних, її діагностичний інструментарій на основі програмно-прикладного комплексу. Представлену систему критеріїв і показників зіставлено зі структурою методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів:

мотиваційно-ціннісний компонент – із мотиваційним критерієм, когнітивний компонент – із змістовим критерієм, діяльнісний компонент – із процесуальним критерієм. Запропоновано рівні оздоровчої компетентності майбутніх фахівців: високий, достатній, середній і низький.

Представлено результати дослідження наявного стану сформованості оздоровчої компетентності студентів за визначеними критеріями. Результативність методичної системи оцінено за такими показниками, як: 1) розуміння цінності власного здоров'я та здоров'я оточуючих; 2) мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичного виховання; 3) спрямованість на самостійну фізкультурно-оздоровчу діяльність для забезпечення повноцінного професійного та особистого життя; 4) рівень теоретичних знань (вирішення тестових завдань за допомогою комп'ютерної програми, складання індивідуальних оздоровчих програм, словника основних термінів, написання реферату); 5) динаміка показників фізичної підготовленості; 6) динаміка показників розумової працездатності та психоемоційного стану; 7) динаміка показників фізичного розвитку та соматичного здоров'я.

Встановлено значні зрушення за мотиваційним критерієм в експериментальних групах і помітно менші – в контрольних (табл. 1).

Таблиця 1

### Сформованість оздоровчої компетентності студентів за показниками мотиваційного критерію на етапі підсумкового контролю (%)

Рівні	Показники											
	Розуміння цінності власного здоров'я та здоров'я оточуючих Методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіч)				Мотиваційно-ціннісне ставлення до навчального процесу з фізичного виховання та засобів фізичної культури і спорту				Мотивація до самостійної оздоровчої діяльності у особистісному та професійному планах			
	Чоловіки											
	ЕГ1	КГ1	ЕГ2	КГ2	ЕГ1	КГ1	ЕГ2	КГ2	ЕГ1	КГ1	ЕГ2	КГ2
<b>В</b>	13,79	11,54	46,88	34,48	6,90	–	12,50	3,45	27,59	19,23	34,38	31,04
<b>Д</b>	24,14	23,08	15,62	20,69	6,90	–	9,38	3,45	31,03	30,77	28,12	24,14
<b>С</b>	34,48	34,61	12,50	24,14	48,27	30,77	50,00	27,58	17,24	26,92	21,88	24,14
<b>Н</b>	27,59	30,77	25,00	20,69	37,93	69,23	28,12	65,52	24,14	23,08	15,62	20,68
	Жінки											
	ЕГ1	КГ1	ЕГ2	КГ2	ЕГ1	КГ1	ЕГ2	КГ2	ЕГ1	КГ1	ЕГ2	КГ2
<b>В</b>	21,62	18,18	32,35	20,00	8,11	3,03	8,82	2,86	24,32	21,21	41,18	34,29
<b>Д</b>	27,03	27,27	29,41	25,71	10,81	3,03	17,65	5,72	27,03	27,27	26,47	31,43
<b>С</b>	32,43	33,33	23,53	31,43	45,95	42,42	41,18	37,13	29,73	30,30	17,65	17,14
<b>Н</b>	18,92	21,22	14,71	22,86	35,13	51,52	32,35	54,29	18,92	21,21	14,71	17,14

Примітка. В – високий рівень, Д – достатній, С – середній, Н – низький.

Дослідження підтвердили, що цілеспрямована робота над формуванням мотиваційно-ціннісного ставлення до освітнього процесу з фізичного виховання та засобів фізичної культури і спорту сприяє активізації рухової активності студентської молоді.

Результати формувального етапу педагогічного експерименту свідчать, що запропонована методична система застосування оздоровчих технологій

у процесі фізичного виховання сприяє покращенню рівня теоретичних знань, активізує інтерес студентів до цього розділу навчальної програми. В експериментальних групах наприкінці експерименту динаміка приросту теоретичних знань (за п'ятибальною шкалою) становила: у чоловіків ЕГ1 – 1,33 бала ( $p < 0,001$ ) та у жінок ЕГ1 – 1,42 бала ( $p < 0,001$ ); у чоловіків ЕГ2 – 1,26 бала ( $p < 0,01$ ), у жінок ЕГ2 – 1,21 бала ( $p < 0,01$ ) (табл. 2).

Таблиця 2

**Динаміка приросту теоретичних знань у студентів за період педагогічного експерименту (за п'ятибальною шкалою)**

Групи	Стать	До експерименту	Після експерименту	Різниця	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\Delta \bar{X}$	t	p
ЕГ 1	чол.	2,78±0,96	4,11±0,99	1,33	3,69	< 0,001
	жін.	2,84±0,72	4,26±0,83	1,42	3,56	< 0,001
КГ1	чол.	2,87±0,84	3,12±0,81	0,25	0,21	> 0,05
	жін.	2,93±0,55	3,18±0,76	0,25	0,26	> 0,05
ЕГ2	чол.	3,08±0,93	4,34±1,08	1,26	2,81	< 0,01
	жін.	3,20±0,89	4,41±0,94	1,21	2,79	< 0,01
КГ2	чол.	3,00±0,72	3,28±0,85	0,28	0,25	> 0,05
	жін.	3,15±0,75	3,34±0,72	0,19	0,18	> 0,05

**Примітка.** Граничні значення критерію Ст'юдента t (рівень достовірності: надійність  $p = 0,95$  ( $\alpha = 0,05$ )) –  $t_{гр\ EG1 (жін.)}$ ,  $t_{гр\ КГ1 (жін.)}$ ,  $t_{гр\ EG2 (жін.)}$ ,  $t_{гр\ КГ2 (жін.)}$ ,  $t_{гр\ EG2 (чол.)}$  = 2,04;  $t_{гр\ EG1 (чол.)}$ ,  $t_{гр\ КГ2 (чол.)}$  = 2,05;  $t_{гр\ КГ1 (чол.)}$  = 2,06.

Набуті знання дозволили студентам експериментальних груп, краще усвідомити значення засобів оздоровчої фізичної культури, дотримуватися здорового способу життя, застосовувати природні і гігієнічні засоби для зміцнення здоров'я, підвищити рівень рухової активності та працездатності, проводити якісно дозвілля тощо.

У контрольних групах студентів суттєвих змін у покращенні теоретичних знань не відбулося: 0,19–0,28 бала ( $p > 0,05$ ). Результати формувального етапу педагогічного експерименту дозволяють дослідити динаміку рівнів сформованості оздоровчої компетентності за вказаним критерієм (табл. 3).

Таблиця 3

**Сформованість оздоровчої компетентності студентів за показниками змістового критерію на етапі підсумкового контролю (%)**

Рівні компетентності	Чоловіки				Жінки			
	ЕГ1	КГ1	ЕГ2	КГ2	ЕГ1	КГ1	ЕГ2	КГ2
Високий	20,69	3,85	25,00	6,90	21,62	–	20,59	5,71
Достатній	31,03	11,54	31,25	13,79	29,73	6,06	26,47	11,43
Середній	34,49	46,15	34,37	48,28	37,84	45,45	44,12	40,00
Низький	13,79	38,46	9,38	31,03	10,81	48,49	8,82	42,86

Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання сприяє сформованості оздоровчої компетентності за процесуальним критерієм (табл. 4).

Таблиця 4

**Сформованість оздоровчої компетентності студентів за показниками процесуального критерію на етапі підсумкового контролю (%)**

Рівні компетентності	Чоловіки				Жінки			
	ЕГ1	КГ1	ЕГ2	КГ2	ЕГ1	КГ1	ЕГ2	КГ2
Високий	17,24	7,69	21,87	17,24	18,92	6,06	20,59	17,14
Достатній	24,14	19,23	25,00	24,14	24,32	27,27	29,41	22,86
Середній	31,03	38,46	31,35	31,03	27,03	36,36	32,35	31,43
Низький	27,59	34,61	21,85	27,59	24,32	30,30	17,65	28,57

За результатами впровадження методичної системи застосування оздоровчих технологій в навчальну та позанавчальну фізкультурно-оздоровчу діяльність найбільший приріст у показниках відбувся

*у студенток:*

– з фізичної підготовленості: піднімання тулуба в сід в ЕГ1, ЕГ2 ( $p < 0,001$ ); тест «Фламінго» в ЕГ1, ЕГ2 ( $p < 0,01$ ); тести «Човник», «Випади» в ЕГ2 ( $p < 0,01$ );

– з розумової працездатності: в ЕГ2 ( $p < 0,05$ );

– у покращенні емоційного стану: в ЕГ2 ( $p < 0,05$ );

– із фізичного розвитку та функціонального стану (ЖЄЛ, індекс Руф'є, сила кисті, артеріальний тиск діастолічний): в ЕГ2 ( $p < 0,05$ );

– з оцінювання рівня соматичного здоров'я (життєвий та силовий індекси): в ЕГ2 ( $p < 0,05$ );

*у студентів:*

– із фізичної підготовленості: піднімання тулуба в сід в ЕГ1, ЕГ2 ( $p < 0,001$ ); тест «Фламінго» в ЕГ2 ( $p < 0,001$ ); тест «Сід на одній нозі» в ЕГ2 ( $p < 0,001$ ); підтягування на перекладині в ЕГ1 ( $p < 0,001$ ), в ЕГ2 ( $p < 0,01$ ); стрибок у довжину з місця в ЕГ2 ( $p < 0,01$ ); біг на 100 м ( $p < 0,01$ ); тест Купера в ЕГ1 ( $p < 0,05$ ), в ЕГ2 ( $p < 0,001$ );

– з розумової працездатності: в ЕГ2 ( $p < 0,05$ );

– у покращенні емоційного стану: в ЕГ1, ЕГ2 ( $p < 0,05$ );

– з фізичного розвитку та функціонального стану (ЖЄЛ, індекс Руф'є, сила кисті, артеріальний тиск діастолічний): в ЕГ2 ( $p < 0,05$ );

– із оцінювання рівня соматичного здоров'я (життєвий та силовий індекси): в ЕГ2 ( $p < 0,05$ ).

Отримані результати характеризують збільшення резервних можливостей рухової системи студентів і відображають ефективність запропонованої методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів та педагогічних умов її реалізації.

Отже, доведено, що впровадження інноваційної методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів

сприяє збільшенню інтересу до активної самостійної фізкультурної діяльності за рахунок кращого опанування теоретичного матеріалу, підвищенню розумової і фізичної працездатності, фізичної підготовленості, покращенню самопочуття, активності, настрою, позитивної корекції функціонального стану, організму, що в майбутньому дозволить майбутнім фахівцям успішно здійснювати професійну діяльність.

## ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз проблеми формування оздоровчої компетентності студентів у процесі фізичного виховання, узагальнення практичного досвіду та отримані результати дослідно-експериментальної роботи дозволяють сформулювати такі висновки:

1. На основі теоретичного аналізу літературних джерел підтверджено неадекватність зусиль в питаннях збереження та зміцнення здоров'я молоді через відсутність механізмів їх реалізації та контролю, незважаючи на підвищений інтерес до фізичного виховання з боку держави, що проявляється у змісті відповідних нормативно-правових актів. Обґрунтовано необхідність перегляду теоретико-методичних, програмно-нормативних, організаційних засад фізичного виховання студентів у напрямку гуманізації, лібералізації, гармонізації, використання валеологічних цінностей фізичної культури, приведення їх у відповідність до задекларованих у нормативно-правових актах цілей та задач.

2. Визначено понятійно-термінологічний апарат дослідження. З'ясовано, що здоров'я – це особиста цінність людини, що дозволяє повноцінно проявляти себе за допомогою стійкого біологічного, соціального, психологічного станів у будь-якому виді діяльності (навчальному, професійному, спортивному тощо). Результати аналітичного огляду даних педагогічної теорії і практики засвідчили, що реалізація оздоровчих технологій в освітньому процесі фізичного виховання студентів є соціально-педагогічною проблемою та підтвердили її недостатню розробленість з позиції сьогодення.

3. Встановлено, що передумовою застосування інноваційних оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання закладів вищої освіти є низький рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентської молоді, зростання кількості студентів, за станом здоров'я віднесених до спеціальної медичної групи, хаотичне впровадження в освітній процес технологій, методик, програм оздоровлення, що не мають наукового обґрунтування.

У ході констатувального етапу педагогічного експерименту зафіксовано, низький рівень соматичного здоров'я у 88,39 % студенток та у 87,21 % студентів усіх курсів. Констатовано, що показники розумової працездатності та емоційних станів у студентів спеціальної медичної групи найнижчі у порівнянні з показниками студентів основної та підготовчої груп з фізичного виховання та мають тенденцію до погіршення у процесі навчання. Зазначені дані свідчать про низьку ефективність діючої у закладах вищої освіти системи

фізичного виховання, зокрема професійно-прикладної фізичної підготовки. Встановлено низький рівень фізичної підготовленості та негативну його динаміку впродовж навчання студентів. Так, вихідний рівень фізичної підготовленості студентів на I курсі недостатній і оцінюється як низький або нижчий за середній; стан фізичної підготовленості студентів протягом навчання на II курсі покращується, а на III–IV курсах навчання погіршується. Рівень фізичної підготовленості чоловіків на IV курсі не відрізняється від рівня I курсу, а в жінок на IV курсі він гірший за зафіксований наприкінці I курсу навчання. За допомогою анкетування визначено низький інтерес студентів до занять фізичними вправами, виявлені істотні відмінності між мотивацією студентів до навчальної та позанавчальної діяльності з фізичного виховання, участь у якій передбачає особисту зацікавленість студентів, добровільність вибору, а також усвідомлене бажання опанувати даний вид рухової активності.

4. Кореляційний аналіз дозволив виявити взаємозв'язки між показниками фізичної, психофізіологічної підготовленості та морфофункціонального стану студентів. Встановлено, що з метою забезпечення ефективності навчання оздоровчих технологій студенток основну увагу необхідно зосередити на розвитку статичної витривалості, здатності до відновлення, статичної стійкості, а також на вправах, що спрямовані на зміцнення м'язів спини й черевного пресу, які відповідають за здатність підтримки пози. У студентів особливе значення мають вправи на розвиток силових якостей та вправи, спрямовані на розвиток дихальної системи. Визначено інформативно значущі для навчання оздоровчих технологій показники професійно-прикладної фізичної підготовленості, до яких належать: сила, швидкість, статична витривалість; функціональні можливості серцево-судинної, дихальної систем; професійно значущі психофізіологічні якості – увага, емоційна стійкість.

5. Обґрунтовано концепцію методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів, яка є комплексом ключових положень, що всебічно розкривають її сутність, зміст і особливості. Під методичною системою застосування оздоровчих технологій розглядається система впровадження в процес фізичного виховання студентів форм, засобів і методів застосування оздоровчих технологій, механізми їх конструювання у здоров'язбережувальному освітньому просторі закладу вищої освіти за допомогою інноваційних педагогічних технологій. Концепція методичної системи базується на положеннях системного, синергетичного, діяльнісного, особистісно-орієнтованого, інтегративно-інноваційного, компетентнісного, технологічного, акмеологічного підходів до реалізації методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів. Алгоритм проектування складається з семи взаємодоповнюючих етапів: вихідного, організаційно-прогностичного, концептуалізації, перетворювального, конкретизації, реалізації проектного задуму та рефлексії, а також складових компонентів: концептуального, суб'єктно-структурного, процесуально-діяльнісного та результативного.

Проектування методичної системи ґрунтується на реалізації загальнодидактичних та спеціальних принципів. Послідовність та неперервність застосування оздоровчих технологій передбачає постійну рефлексію результатів власної діяльності і прагнення до особистого розвитку та самовдосконалення.

6. З позиції системного підходу розроблено і теоретично обґрунтовано методичну систему застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів, яку представлено у вигляді моделі. Здійснено структурування моделі на блоки: методологічно-цільовий, змістово-процесуальний і діагностично-результативний. Встановлено, що метою запропонованої методичної системи є формування в процесі фізичного виховання оздоровчої компетентності студентів – майбутніх фахівців, рівень здоров'я яких дозволяє максимально проявляти свої професійні вміння і навички, підтримувати професійну працездатність протягом тривалого часу. Відповідно до мети визначено завдання методичної системи: 1) попередження наслідків перенесених захворювань; 2) досягнення нормативних показників розвитку психофізіологічних та фізичних якостей задля успішної професійної та життєвої діяльності; 3) підвищення загального рівня фізичного здоров'я, як найвищої цінності; 4) покращення психоемоційного стану; 5) підвищення рівня теоретичних знань.

7. Обґрунтовано форми, засоби, методи та педагогічні умови впровадження методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів. Зміст методичної системи забезпечується поєднанням традиційних форм, методів і засобів фізичного виховання з інтегративними формами організації освітнього процесу, інтерактивними методами взаємодії викладача зі студентами, засобами навчання на базі інформаційно-комунікаційних технологій. Результативність методичної системи застосування оздоровчих технологій залежить від реалізації педагогічних умов – організаційно-педагогічних, дидактичних та психолого-педагогічних. У межах цих педагогічних умов відокремлено самостійні педагогічні технології, що можуть бути альтернативою традиційним формам організації освітнього процесу: технології навчання на основі особистісної і життєтворчої орієнтації педагогічного процесу (особистісно-орієнтована технологія, технологія індивідуалізації навчання, оздоровчі технології); технології навчання на основі активізації та інтенсифікації діяльності студентів (інтерактивне навчання, технологія проектування здоров'язбережувального освітнього середовища закладів вищої освіти); технології навчання на основі визначення ефективності організації та управління освітнього процесу (технологія дистанційного навчання, технологія самоосвіти); інформаційно-комунікаційні технології у здоров'язбережувальному освітньому середовищі закладів вищої освіти.

8. Визначено, що оздоровча компетентність у системі фізичного виховання студентів – це сукупність цінностей, взаємозв'язаних та взаємозумовлених знань, умінь і навичок, відповідних рівню соматичного

здоров'я та психофізичної підготовленості, яка забезпечує здоров'язбережувальну діяльність та визначає здоров'я як найважливішу цінність у життєдіяльності студентської молоді. В основі оздоровчої компетентності лежать мотиваційно-ціннісний, когнітивний та діяльнісний компоненти, що оцінюються відповідно за мотиваційним, змістовим та процесуальним критеріями. Запропоновано рівні оздоровчої компетентності майбутніх фахівців: високий, достатній, середній і низький.

9. Підтверджено ефективність методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання за динамікою сформованості мотиваційно-ціннісного, когнітивного та діяльнісного компонентів оздоровчої компетентності в експериментальній і контрольній групах студентів. Так, встановлено значні позитивні зрушення за мотиваційним критерієм в експериментальних групах і помітно менші – в контрольних. За змістовим критерієм визначено, що в експериментальних групах наприкінці експерименту динаміка приросту теоретичних знань (за п'ятибальною шкалою) становила: у чоловіків ЕГ1 – 1,33 бала ( $p < 0,001$ ) та у жінок ЕГ1 – 1,42 бала ( $p < 0,001$ ); у чоловіків ЕГ2 – 1,26 бала ( $p < 0,01$ ), у жінок ЕГ2 – 1,21 бала ( $p < 0,01$ ). У контрольних групах студентів суттєвих змін у покращенні теоретичних знань не відбулося: 0,19–0,28 бала ( $p > 0,05$ ). За процесуальним критерієм виявлено достовірну позитивну динаміку більшості показників фізичного та психоемоційного стану студентів експериментальних груп внаслідок впровадження методичної системи застосування оздоровчих технологій у навчальну та позанавчальну фізкультурно-оздоровчу діяльність ( $p < 0,01–0,05$ ).

10. Розроблено навчально-методичне забезпечення: навчальні посібники, програми навчальних дисциплін, дистанційні спецкурси «Оздоровче тренування студентів» та «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» у WEB-орієнтованій системі підтримки освітнього процесу Moodle, навчально-методичні комплекси, комп'ютерний програмно-прикладний комплекс: «Комп'ютерна програма [Test-I] для тестування знань студентів спеціальних медичних груп та звільнених від практичних занять із дисципліни «Фізичне виховання», «Каталог літератури до виконання тестових завдань із дисципліни «Фізичне виховання» за допомогою комп'ютерної програми [Test-I]», «Комп'ютерна програма з базою даних «Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів», які впроваджено в процесі реалізації методичної системи застосування оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти.

Проведене дослідження не претендує на вичерпність усіх аспектів наукової проблеми методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів. Актуальним для подальших наукових пошуків є вивчення досвіду застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів університетів зарубіжних країн (США, Канади, Франції, Швейцарії, Бельгії), організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів у позанавчальний час, створення електронних підручників і посібників.



## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

### *Наукові праці, які відображають основні наукові результати дисертації*

#### *Монографії:*

1. Кузнєцова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів : теорія, методика, практика : монографія. Рівне, 2018. 416 с.

2. Кузнєцова О., Зубрицький Б., Кособуцький Ю., Шолопак П. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців в освітньому середовищі вищого навчального закладу // *Transformations in Contemporary Society: Social Aspects. Monograph*. Opole, 2017. P. 314–320. URL : [http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/Monografia\\_2017\\_2.pdf](http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/Monografia_2017_2.pdf) (дата звернення : 16.06.2017). *Внесок автора полягає у визначенні загальної ідеї, теоретичному аналізі проблеми, обґрунтуванні результатів, загальному редагуванні.*

3. Кузнєцова О. Т. Проектування моделі методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів // *Проблеми інноваційного розвитку вищої освіти у глобальному, регіональному та національному контекстах : монографія*. Суми, 2017. С. 350–371.

#### *Посібники:*

4. Кузнєцова О. Т. Оздоровче тренування студентів : навч. посіб. Київ, 2010. 310 с. *(рекомендовано Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів, лист №1/11-5549 від 16.08.2009)*

5. Кузнєцова О. Т. Оздоровче тренування студентів. Тестові завдання для модульного контролю : навч. посіб. Рівне, 2013. 116 с.

#### *Статті у наукових фахових виданнях України:*

6. Кузнєцова О. Т. Професійна компетентність : місце дефініції у термінологічному полі сучасних наукових досліджень // *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2011. Вип. № 86. С. 368–371.

7. Кузнєцова О. Т., Пасевич А. М., Петрук Л. А. Особливості організації фізичного виховання студентів за місцем проживання // *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2012. Вип. № 98. Т. 3. С. 249–251. *Авторові належить обробка статистичних даних та аналіз результатів.*

8. Кузнєцова О. Т. Компетентнісний підхід до формування здорового способу життя студентів // *Нова педагогічна думка*. Рівне, 2012. № 1. Ч. II. С. 176–179.

9. Кузнєцова О. Т. Наступність як актуальна проблема сучасної фізкультурної освіти // *Нова педагогічна думка*. Рівне, 2013. № 1. Ч. I. С. 198–200.

10. Кузнєцова О. Т., Петрук Л. А. Рівень фізичного стану як чинник мотивації студенток спеціальних медичних груп університету до фізкультурно-оздоровчої діяльності // *Вісник Чернігівського національного педагогічного*

університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. № 112. Т. 3. С. 286–289. *Внесок автора полягає у визначенні загальної ідеї, теоретичному аналізі проблеми, формуванні висновків.*

11. Кузнєцова О. Характеристика захворювань студентів з використанням коефіцієнту поєднання // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2015. Вип. 3 К1 (56) 15. С. 203–207.

12. Кузнєцова О. Т. Від здоров'язберігаючої до оздоровчої технології : необхідність уніфікації термінів, що використовуються в оздоровчій фізичній культурі // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2015. Вип. 8 (63) 15. С. 41–43.

13. Кузнєцова О. Т. Узагальнення і систематизація сучасних наукових досліджень з питання вдосконалення програмно-методичного забезпечення процесу фізичного виховання студентів // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк, 2015. Вип. 19. С. 43–49.

14. Кузнєцова О. Т. Системний підхід як засіб управління якістю навчання студентів у вищому навчальному закладі // Науковий вісник Кременецької гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка. Серія : Педагогіка. 2015. Вип. 5. С. 80–87.

15. Кузнєцова О. Педагогічна взаємодія як основа системного підходу у педагогіці та дидактиці вищої школи // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015. Вип. 129. Т. 1. С. 142–146.

16. Кузнєцова О. Т. Створення методичної системи застосування оздоровчих технологій на основі сформованості мотиваційної сфери у студентів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2016. Вип. 3К1(70)16. С. 66–71.

17. Кузнєцова О. Т. Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів університету за допомогою антропометричних індексів // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. Вип. 136. С. 120–125.

18. Кузнєцова О. Т. Особливості структури психофізичної підготовленості студентів спеціальних медичних груп // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. Вип. 139 (1). С. 110–115.

19. Кузнєцова О. Т. Кореляційні взаємозв'язки показників фізичної підготовленості та морфофункціонального стану студентів спеціального навчального відділення // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми

фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2016. Вип. 7 (77) 16. С. 32–37.

20. Кузнєцова О. Т. Методологічні основи особистісно-орієнтованого виховання студентів у процесі їх залучення до цінностей фізичної культури // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2017. Вип. 3К(84)17. С. 240–243.

21. Кузнєцова О. Т. Методичне забезпечення системи фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017. Вип. 143. С. 285–290.

22. Kuznetsova O. T., Zubrytskyi V. D. Innovative aspects of implementation of university students' professionally applied physical preparation // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2017. Вип. 1(82) 17. С. 19–25. *Внесок автора – в обґрунтуванні інноваційних методик побудови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.*

23. Кузнєцова О. Т. Діагностика когнітивного компоненту готовності студентів до використання оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання та життєдіяльності // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017. Вип. 147. Т. I. С. 308–311.

24. Кузнєцова О. Т. Роль спецкурсів в оновленій методичній системі застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2018. Вип. 3К (97) 18. С. 279–283.

*Статті у наукових періодичних виданнях інших держав із напрямку,  
з якого підготовлено дисертацію, та виданнях, які включено до міжнародних  
наукометричних баз*

25. Кузнєцова О. Т., Петрук Л. А. Особливості організації занять з фізичного виховання у спеціальній медичній групі університету // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2013. № 1 (21). С. 216–222. *Автор проаналізувала динаміку кількісного складу студентів спеціальних медичних груп та охарактеризувала нозології захворювань студентів.*

26. Кузнєцова О., Зубрицький Б., Сініцина О. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2015. № 3 (31). С. 147–152. *Внесок автора – у статистичному аналізі результатів тестування студентів-першокурсників, оформленні висновків.*

27. Кузнєцова О. Т. Становлення та розвиток програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання студентської молоді в Україні // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Серія : Педагогічні науки. 2016. Вип. 1 (83). С. 72–77.

28. Kuznetsova Olena. Role of physical education of students in the formation of healthy lifestyles and prospects of improvement // Journal Association 1901 “SEPIKE”, Edition 12, Poitiers (France), Frankfurt (Germany), Los Angeles (U.S.), den 31.03.2016. P. 34–37.

29. Kuznetsova Olena. Organizational aspects of implementation of modern of health technologies in the process of physical education of students in the special educational department // Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя П. М. Машэрава. 2016. № 4 (93). С. 105–112.

30. Кузнєцова О. Т., Пасевич А. М. Системні механізми застосування оздоровчих технологій у позанавчальних формах занять фізичним вихованням // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Серія : Педагогічні науки. 2017. Вип. 3 (89). С. 110–115. *Внесок автора полягає у визначенні загальної ідеї, теоретичному аналізі проблеми, обґрунтуванні та розробці організаційних умов застосування оздоровчих технологій за місцем проживання студентів, загальному редагуванні.*

31. Кузнєцова Е. Т. Эффективность применения оздоровительных технологий в физическом воспитании студентов // Весці БДПУ. Серыя 1. «Педагогіка. Псіхалогія. Філалогія». Мінск, 2017. № 1(91). С. 50–55.

32. Кузнєцова О. Педагогічні умови формування готовності студентів до використання оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання і життєдіяльності // Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія Педагогіка. 2017. № 3. С. 59–67.

33. Kuznetsova Olena. Pedagogical principles of methodical system of application of health-improving technologies in the process of students' physical education. Physical Education, Sports and Health in Modern Society : Collected Research Papers of Lesya Ukrainka Eastern European National University. Lutsk, 2017. № 3 (39). P. 147–153. DOI <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-03-147-153>.

### ***Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації***

34. Кузнєцова О. Т., Шумарова О. В. Особистісні якості студентів гуманітарного вузу // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (19–20 квітня 2007 р.). Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка. С. 211–216. *Авторові належить визначення загальної ідеї, теоретичний аналіз проблеми, дослідження індивідуально-психологічних якостей студентів, узагальнення матеріалу і формулювання висновків.*

35. Кузнєцова О. Т., Брежицька І. В. Характеристика особистісної і реактивної тривожності студентів // Проблеми формування здорового способу

життя молоді : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (23–24 листопада 2007 р.). Львів : ЛНУ. С. 259–262. *Внесок автора полягає у визначенні загальної ідеї, проведенні досліджень, узагальненні матеріалу і формулюванні висновків.*

36. Кузнєцова О. Т. Авторська програма організації самостійної роботи студентів та методичні поради щодо її впровадження // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (24–25 квітня 2008 р.). Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка. С. 59–63.

37. Кузнєцова О. Т. Фізична культура як соціальне явище та складова навчального процесу в умовах сучасного вищого навчального закладу // Освіта і здоров'я : формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (25–26 вересня 2008 р.). Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка. С. 143–151.

38. Кузнєцова О. Дослідження особистісної і реактивної тривожності як емоційного стану особистості // Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, 2008. № 3–4. С. 65–69.

39. Кузнєцова О. Т. Визначення самостійності як риси особистості та її значення в організації у навчальному процесі самостійної роботи студентів педагогічних вузів // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2008. Вип. № 55. Т. I. С. 86–90.

40. Кузнєцова О. Т. Організація самостійної роботи студентів педагогічних вузів із дисципліни «Теорія і методика тестування у фізичному вихованні» // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2008. Т. 1. С. 195–200.

41. Кузнєцова О. Т., Вітрук В. О. Порівняльна характеристика показників розумової працездатності студентів // Проблеми формування здорового способу життя молоді : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (24–25 листопада 2008 р.). Львів : ЛНУ. С. 129–132. *Внесок автора полягає у визначенні загальної ідеї, теоретичному аналізі проблеми, обґрунтуванні результатів, загальному редагуванні.*

42. Кузнєцова О. Індивідуально-психологічні якості студентів гуманітарного вузу // Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання і туризму в сучасному суспільстві : матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю (24–26 жовтня 2008 р.). Івано-Франківськ, 2008. Вип. VII. С. 35–41.

43. Кузнєцова О., Брежицька І., Шумарова О. Визначення психологічних особливостей студентів в умовах спортивної і традиційно організованої фізкультурної діяльності // Актуальні проблеми юнацького спорту : матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (25–26 вересня 2008 р.).

Херсон : ХДУ. С. 149–157. *Автором проведений статистичний аналіз показників психодіагностики.*

44. Кузнєцова О. Т. Прояв властивостей уваги у студентів під впливом занять фізичним вихованням і спортом // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2009. Вип. 8. Т. 3. С. 39–45.

45. Кузнєцова О. Т. Увага як форма психічної діяльності та показник розумової працездатності людини // Актуальні проблеми юнацького спорту : матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (24–25 вересня 2009 р.). Херсон : ХДУ. С. 196–202.

46. Кузнєцова О. Взаємовідношення показників розумової працездатності студентів в умовах спортивної і традиційно організованої фізкультурної діяльності // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2009. Вип. № 64. С. 211–216.

47. Кузнєцова О. Ставлення фахівців із фізичної культури та спорту до проблеми підвищення своєї професійної кваліфікації // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції (26–27 квітня 2010 р.). Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка. Т. II. С. 98–103.

48. Кузнєцова О. Т., Петрук Л. А. Проблеми формування здорового способу життя молоді // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2011. Вип. 12. Т. 1. С. 207–214. *Внесок автора полягає у проведенні досліджень, узагальненні матеріалу і формулюванні висновків.*

49. Кузнєцова О. Т., Сініцина О. В., Петрук Л. А. Здоров'язбереження студентської молоді в умовах вищого навчального закладу // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених з міжнародною участю (19–20 квітня 2012 р.). Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка. Т. 1. С. 130–135. *Внесок автора полягає у визначенні загальної ідеї, теоретичному аналізі проблеми, обґрунтуванні результатів, загальному редагуванні.*

50. Кузнєцова О. Т., Стадніков Г. В. Гуманізація процесу фізичного виховання студентів ВНЗ : тлумачення педагогічної проблеми у сучасних наукових дослідженнях // Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх : досвід, досягнення, тенденції : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (25–26 жовтня 2012 р.). Тернопіль : ТНПУ. С. 102–106. *Внесок автора полягає у формулюванні основних положень дослідження й аналізі його результатів.*

51. Кузнєцова О. Динаміка рівнів фізичної підготовленості студентів-першокурсників технічних ВНЗ // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць XVIII Міжнародної наукової конференції (27–29 березня 2014 р.). Львів : ЛДУФК. Вип. 18 : у 4-х т. Т. 2. С. 69–74.

52. Кузнєцова О. Т. Комп'ютерна програма тестового контролю у системі оцінки знань студентів // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних

груп населення : матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених (24–25 квітня 2014 р.). Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка. Т. 1. С. 166–171.

53. Кузнецова Е. Т. Эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности учреждений образования в формировании здорового образа жизни молодежи // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : сб. материалов XXIV Международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся (26–28 сентября 2014 г.). Коломна : МГОСГИ. С. 229–236. URL : <http://www.chelovek-kolomna.ru/lib/Sbornik-2014.pdf> (дата звернення: 20.01.2016).

54. Кузнецова О. Т. Аналіз статистичних показників фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей та молоді Рівненської області // Фізична активність, здоров'я і спорт. Львів, 2014. № 4 (18). С. 63–72. URL : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/fazis/issue/archive> (дата звернення 13.07.2016).

55. Кузнецова О. Т. Впровадження інноваційних технологій в навчальний процес фізичного вдосконалення студентів спеціальних медичних груп // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні : досвід, проблеми, перспективи : зб. наук. праць I Всеукраїнської науково-практичної конференції (4–5 грудня 2014 р.). Житомир : ЖДУ імені Івана Франка. С. 124–126.

56. Кузнецова О., Петрук Л., Демчук І. Оцінка зв'язку між режимом харчування та захворюваністю студентів університету // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць XIX Міжнародної наукової конференції (26–28 березня 2015 р.). Львів : ЛДУФК. Вип. 19 : у 4-х т. Т. 2. С. 125–131. *Автором проведений аналіз структури неінфекційних захворювань, на розвиток і прогресування яких значний вплив має харчування, обґрунтовано результати, розроблено рекомендації.*

57. Кузнецова О. Т. Сутність, взаємозв'язок та місце педагогічних технологій в системі фізичного виховання студентської молоді // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні : досвід, проблеми, перспективи. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2015. Вип. 2. С. 83–89.

58. Кузнецова О. Т. Оптимізація процесу фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп з використанням комп'ютерних технологій // Технології навчання (електр. видання). Рівне : НУВГП, 2015. Вип. 14. С. 59–64. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua/1611/1/%D0%9A%D1%83%D0%B7%D0%BD%D1%94%D1%86%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%9E.%20%D0%A2..pdf> (дата звернення : 18.09.2016).

59. Кузнецова О. Т. Мотивація студентів університету до систематичних занять фізичним вихованням // Технології навчання (електр. видання). Рівне : НУВГП, 2015. Вип. 15. С. 108–115. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua/3665/1/%D0%9A%D1%83%D0%B7%D0%BD%D1%94%D1%86%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf> (дата звернення : 29.11.2016).

60. Кузнєцова О. Порівняльний аналіз чинників мотивації до занять фізичним вихованням студентів різних учбових відділень університету // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць XX Міжнародної наукової конференції (24–26 березня 2016 р.). Львів : ЛДУФК, 2016. Вип. 20. Т. 1/2. С. 244–250.

61. Кузнєцова О. Т. Фізичний розвиток та функціональний стан студентів спеціального навчального відділення // Освіта і здоров'я підростаючого покоління : матеріали I Міжнародного симпозіуму (26–28 квітня 2016 р.). Київ. Вип. 1. С. 210–214. URL : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/17235> (дата звернення : 13.06.2016).

62. Кузнєцова Е. Т. Организационные аспекты внедрения современных оздоровительных технологий в процессе физического воспитания студентов специальных учебных отделений // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : сб. материалов XXVI Международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся (23–25 сентября 2016 г.). Коломна : ГСГУ, 2016. С. 281–291. URL : <http://www.chelovek-kolomna.ru/lib/Sbornik-2016.pdf> (дата звернення : 05.04.2017).

63. Кузнєцова О. Застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні з врахуванням індивідуально-психологічних особливостей та фізичної підготовленості студентів // Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору [XI Міжнародна науково-практична конференція (24–26 листопада 2016 р., Київ)]. Journal of European Humanities Studies: Education and training. Kyiv–Slupsk, 2016. II. P. 312–323.

64. Кузнєцова О. Т. Системні механізми застосування оздоровчих технологій за місцем проживання студентів // Здоровье для всех : материалы VII Международной научно-практической конференции (18–19 мая 2017 г.). Пинск : УО «ПолесГУ». С. 33–39.

65. Кузнєцова О. Т. Реалізація професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціального навчального відділення у здоров'язбережувальному освітньому середовищі вищого технічного навчального закладу // Оновлення змісту, форм і методів навчання і виховання в закладах освіти : зб. наук. праць Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету. 2017. Вип. 16 (59). С. 136–140.

66. Кузнєцова О. Педагогічні умови реалізації методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів // Фізична активність і якість життя людини : зб. тез доповідей I Міжнародної науково-практичної конференції (14–16 червня 2017 р.). Луцьк : Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. С. 9–10. URL : <http://conferences.eenu.edu.ua/photo/zbirnyk.pdf> (дата звернення 22.09.2017).

67. Кузнєцова О. Т. Сформованість оздоровчої компетентності студентів за показниками мотиваційного критерію // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы XII Международной научно-практической конференции (5–6 октября 2017 г.). Гомель : УО «ГГУ им. Ф. Скорины». Ч. 1. С. 112–116.



68. Грибан Г. П., Кузнєцова О. Т. Діагностика діяльнісного компоненту готовності студентів до застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання // Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи : матеріали IV Международной научно-практической конференции (26–27 октября 2017 г.). Брест : Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина. С. 21–24. *Внесок автора полягає у визначенні загальної ідеї, теоретичному аналізі проблеми, обґрунтуванні результатів, загальному редагуванні.*

***Праці, які додатково відображають наукові результати дисертації***

69. А. с. № 56858 від 13.10.2014. Комп'ютерна програма [Test-I] для тестування знань студентів спеціальних медичних груп та звільнених від практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» («Програма для тестування знань [Test-I]») / О. Т. Кузнєцова. Заявл. 28.07.2014, опубл. 30.01.15, Бюл. № 35.

70. А. с. № 58299 від 26.01.2015. Каталог літератури до виконання тестових завдань з дисципліни «Фізичне виховання» за допомогою комп'ютерної програми [Test-I]. («Програмний продукт «Електронний каталог літератури») / О. Т. Кузнєцова. Заявл. 27.11.2014, опубл. 30.04.15, Бюл. № 36.

71. А. с. № 65106 від 29.04.2016. Комп'ютерна програма з базою даних «Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів» / О. Т. Кузнєцова, М. С. Ковалець. Заявл. 29.02.2016, опубл. 29.07.16, Бюл. № 41. *Авторові належить формування наукової ідеї, проведення дослідження, опис структури бази даних, підготовка технічних завдань для проектування програми, оформлення тексту.*

72. Кузнєцова О. Т. Методичні рекомендації до виконання тестових завдань за допомогою комп'ютерної програми студентами спецмедгруп та звільненими за станом здоров'я від практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання». Рівне, 2014. 28 с. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/324> (дата звернення 19.01.2018).

73. Кузнєцова О. Т. Методичні рекомендації до виконання тестових завдань з дисципліни «Фізичне виховання» за допомогою комп'ютерної програми Test-II студентами денної форми навчання. Рівне, 2015. 24 с. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/2274> (дата звернення 18.07.2015).

74. Кузнєцова О. Т. Методичні рекомендації до використання у процесі фізичного виховання інформаційної бази даних рівнів соматичного здоров'я студентів денної форми навчання. Рівне, 2016. 26 с. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/4026> (дата звернення 30.04.2016).

75. Кузнєцова О. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інженерно-технічних спеціальностей. Методичні рекомендації для студентів денної форми навчання з дисципліни «Фізичне виховання». Рівне, 2016. 32 с. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua/4369/> (дата звернення 28.08.2016).

76. Кузнєцова О. Т., Кособуцький Ю. Ф., Григорович О. С. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей. Методичні рекомендації для студентів денної форми навчання з дисципліни «Фізичне виховання». Рівне, 2017. 43 с. URL : <http://er3.nuwm.edu.ua/id/eprint/5637> (дата звернення 09.09.2017). *Внесок автора полягає в обґрунтуванні інноваційних методик побудови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.*

77. Кузнєцова О. Т., Пінчук В. Ф., Пасевич А. М., Кисіль В. М. Оздоровчі засоби у професійно-прикладній фізичній підготовці студентів комунікативної групи спеціальностей. Методичні рекомендації для студентів денної форми навчання з дисципліни «Фізичне виховання». Рівне, 2017. 33 с. URL : <http://er3.nuwm.edu.ua/9224/1/09-02-21.pdf> (дата звернення 10.03.2018). *Внесок автора полягає в обґрунтуванні інноваційних методик побудови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.*

78. Кузнєцова О. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів природничо-аграрної групи спеціальностей. Методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни «Фізичне виховання» та спецкурсу «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів». Рівне, 2017. 30 с. URL : <http://er3.nuwm.edu.ua/9623/> (дата звернення 16.03.2018).

79. Кузнєцова О. Т. Робоча програма спецкурсу «Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів» для студентів всіх спеціальностей денної форми навчання. Рівне, 2017. 36 с.

80. Кузнєцова О. Т. Робоча програма спецкурсу «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» для студентів всіх спеціальностей денної форми навчання. Рівне, 2017. 32 с.

## АНОТАЦІЇ

**Кузнєцова О. Т. Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів.** – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2018.

Дисертація присвячена проблемі вдосконалення фізичного виховання у закладах вищої освіти, одним із шляхів вирішення якої є конструювання і впровадження методичної системи застосування оздоровчих технологій у здоров'язбережувальний освітній простір з метою формування оздоровчої компетентності студентів.

Аналіз літератури засвідчив, що оздоровчі технології з широким арсеналом форм, засобів і методів можуть стати тим чинником, який сприятиме покращенню соматичного здоров'я, фізичної та професійно-прикладної підготовленості майбутніх фахівців. Констатувальний етап педагогічного експерименту підтвердив низьку ефективність діючої методичної системи

у закладах вищої освіти, виявлено низькі показники мотивації та фізичного стану сучасних студентів. Визначено інформативно значущі для навчання оздоровчих технологій компоненти професійно-прикладної, функціональної, психофізіологічної підготовленості студентської молоді.

Науково обґрунтовано і розроблено концепцію та модель методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання, впроваджено комп'ютерний програмно-прикладний комплекс. Експериментальна перевірка ефективності запропонованої методичної системи засвідчила її позитивний ефект порівняно з чинною методичною системою, щодо покращення показників соматичного здоров'я, морфофункціонального розвитку, фізичної підготовленості, професійно важливих психологічних якостей та теоретико-методичних знань студентів.

**Ключові слова:** заклад вищої освіти, студенти, процес фізичного виховання, методична система, оздоровчі технології.

**Кузнецова Е. Т. Методическая система применения оздоровительных технологий в процессе физического воспитания студентов. – Рукопись.**

Диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова, Киев, 2018.

Диссертация посвящена проблеме совершенствования физического воспитания в учреждениях высшего образования, одним из путей решения которой является конструирование и внедрение методической системы применения оздоровительных технологий в здоровьесберегающее образовательное пространство с целью формирования оздоровительной компетентности студентов.

Анализ литературы показал, что оздоровительные технологии с широким арсеналом форм, средств и методов могут стать тем фактором, который будет способствовать улучшению соматического здоровья, физической и профессионально-прикладной подготовленности будущих специалистов. Констатирующий этап педагогического эксперимента подтвердил низкую эффективность действующей методической системы в учреждениях высшего образования, выявлены низкие показатели мотивации и физического состояния современных студентов. Определены информативно значимые для обучения оздоровительных технологий компоненты профессионально-прикладной, функциональной, психофизиологической подготовленности студенческой молодежи.

Научно обоснована и разработана концепция и модель методической системы применения оздоровительных технологий в процессе физического воспитания, внедрен компьютерный программно-прикладной комплекс. Экспериментальная проверка эффективности предложенной методической системы показала ее положительный эффект по сравнению с действующей методической системой по улучшению показателей соматического здоровья,

морфофункционального развития, физической подготовленности, профессионально важных психологических качеств и теоретико-методических знаний студентов.

**Ключевые слова:** учреждение высшего образования, студенты, процесс физического воспитания, методическая система, оздоровительные технологии.

**Kuznetsova O. T. Methodical system of application of health-improving technologies in the process of students' physical education.** – Qualifying research work on the rights of manuscripts.

Dissertation for the degree of Doctor of Pedagogical Sciences in specialty 13.00.02 – Theory and Methods of Teaching (Physical Culture, Fundamentals of Health). – The National Pedagogical Dragomanov University, Kyiv, 2018.

The dissertation is devoted to the problem of improving physical education in higher education institutions; one of the ways of solving is designing and implementation of a methodical system of health-improving technologies to the health-preserving educational space in order to form the students' health-improving competence.

The concept of the methodical system of health-improving technologies in the process of students' physical education is developed on the basis of the sequence and continuity of their application, in which the general-didactic and special principles are singled out and characterized. The pedagogical conditions of the methodical system have been determined, experimentally checked and grouped into such groups, as organizational-pedagogical, didactic and psychological-pedagogical. On the basis of the correlation analysis the indicators are determined, which are characterized the students' physical state, respectively, the most informative motor tests are established. The structure, content and components of the model of the methodical system of applying health-improving technologies in the process of physical education are determined.

The necessity of introducing into the process of students' physical education of the computer software and application complex was proved experimentally, which allows to differentiate and individualize personality-oriented learning based on the peculiarities of designing innovative implementation of forms, means and methods of students' physical education, to control, record and monitor the dynamics of physical health, psycho-physiological qualities, physical preparedness of students. An approach, in which the system of formation of students' theoretical knowledge is aimed, first of all, at solving one of the main tasks of the process of physical improvement – the upbringing of a conscious attitude towards one's health and as the highest social value, is proposed.

The practical value of scientific results consists in development, experimental approbation and introduction of the educational and methodological support system into the practice of higher education institutions. The developed training manuals, methodical recommendations, computer software and application complex contribute to improving the quality of work of specialists in higher education institutions.

Under the methodical system of health-improving technologies the system of introduction of forms, means and methods of the application of health-improving technologies into the process of students' physical education, the implementation of mechanisms for its designing in the health-preserving educational space of the higher education institution through innovative pedagogical technologies is considered.

The theoretically substantiated methodical system of applying health-improving technologies in the process of students' physical education has confirmed its effectiveness in the conditions of pedagogical experiment.

The methodology of measuring the level of health-improving competence of the researched students is adapted, which diagnostic tools are determined in accordance with the purpose and hypothesis of the pedagogical experiment. The system of criteria and indicators, which is constructed in relation to the theoretically substantiated requirements, is correlated with the structure of the methodical system of applying health-improving technologies in the process of students' physical education. The levels of health-improving competence of future specialists are substantiated – high, sufficient, average and low. The results of the research of the present state of the health-improving competence formation of the university students according to the determined criteria are presented.

Statistical confirmation of significant differences in the levels of formation of health-improving competence in the experimental and control groups is evidence of the effectiveness of the proposed methodical system for the application of health-improving technologies in the process of students' physical education. In general, the discrepancy between the levels of development of the methodological readiness of the experimental and control samples of students is significant at the level of significance  $p < 0,05 - 0,001$ . The actual values of the student's criterion are significantly higher than the critical ones by individual indicators, which confirm the hypothesis we put forward.

The formative stage of the pedagogical experiment has proved that the introduction of an experimental methodical system of applying health-improving technologies into the process of students' physical education provides the formation of students' health-improving competence and increase the effectiveness of physical and health-improving activities of participants in the educational process at a higher education institution.

**Key words:** higher education institution; students; the process of physical education; methodical system; health-improving technologies.



Підписано до друку 13.11.2018 р. Формат 60x84 1/16.  
Папір офсет. Гарнітура «Times». Друк офсет.  
Ум. друк. арк. 2,09. Обл.-вид. арк. 1,9. Наклад 100 пр. Зам. 81.  
Друкарня видавництва «Волинські обереги».  
33028 м. Рівне, вул. 16 Липня, 38; тел./факс: (0362) 62-03-97.

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єкта  
видавничої справи ДК № 270 від 07.12.2000 р.  
33028 м. Рівне, вул. 16 Липня, 38; тел./факс: (0362) 62-03-97.