

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

ГЛОБА ТЕТЯНА АНАТОЛІВНА

УДК 796.011.3-057.875 : 613

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

24.00.02 – фізична культура,
фізичне виховання різних груп населення

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту



Київ – 2019

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Класичному приватному університеті,
Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник

доктор педагогічних наук, доцент

Захаріна Євгенія Анатоліївна, Класичний приватний університет, завідувач кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання

Офіційні опоненти:

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Футорний Сергій Михайлович, Національний університет фізичного виховання і спорту України, завідувач кафедри спортивної медицини;

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Темченко Володимир Олександрович, Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту

Захист відбудеться 30 травня 2019 р. о 14 год. 00 хв. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.02 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03150, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03150, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розісланий 26 квітня 2019 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



О. В. Андреева

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. На сучасному етапі реформаційних перетворень в Україні здоров'я громадян є одним із складників національного розвитку, що визначає головні завдання соціальної програми нашої держави (Т. М. Лосік, 2013). На цьому, зокрема, наголошують розробники Національної стратегії розвитку оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Для вирішення цього завдання необхідно сформувати у студентів стійку мотивацію до здорового способу життя, здійснити комплекс заходів, спрямованих на усвідомлення ними цінності свого здоров'я (Д. Є Воронін, 2006; Y. V. Imas, M. V. Dutchak, O. V. Andrieieva, V. O. Kashuba, I. L. Kensytska, O. O. Sadovskyi, 2018).

Науковці стверджують, що зміни, які відбуваються у структурі та змісті освіти, є необхідністю і відображенням тих процесів, які виникають у соціумі (В. В. Тимошенко, Я. В. Бобылева, 2013; С. М. Футорний, 2014–2017). Впровадження європейських стандартів підготовки студентів вимагає від керівництва закладів вищої освіти (ЗВО) реорганізації всієї системи освіти, у тому числі й переосмислення ролі дисципліни «Фізичне виховання» (В. А. Темченко, Е. В. Ковтун, Т. Н. Мальцева, 2016). Закон України «Про вищу освіту» відкрив нові горизонти для реалізації ініціатив у сфері фізичної культури, спрямованих на підвищення якості вищої освіти, невід'ємними складовими якої є розвинений студентський спорт, культура рухової активності та навички здоров'язбереження (Закон України «Про вищу освіту», 2014). Водночас слід визнати, що наразі не вдосконалено програмно-нормативне забезпечення, що не сприяє підвищенню ефективності процесу фізичного виховання у ЗВО (Н. Завидівська, І. Ополонець, 2010; П. П. Ткаченко, 2016). Незважаючи на значний інтерес дослідників до цього питання впродовж останніх років, результативно покращити ситуацію і якимось чином змінити ставлення до дисципліни «Фізичне виховання» з боку керівництва та студентів ЗВО не вдалося (О. Андрєєва, І. Кенсицька, 2017; В. Ф. Бойко, 2017; В. А. Кашуба, С. М. Футорний, 2015). Як наслідок, дисципліну «Фізичне виховання» поступово було переведено з блоку нормативних у блок вибіркових, а в деяких ЗВО і зовсім скасовано (Н. Н. Завидівська, 2016). На думку фахівців (Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, 2016; С. Кулібаба, Г. Лічишин, І. Лисак, 2014; Н. Москаленко, Т. Сичова, З. Анастасєва, 2012), найсуттєвішим недоліком сучасної системи фізичного виховання студентів є те, що вона не стимулює вихованців до занять фізичними вправами, не сприяє формуванню в них прагнення до самостійного здобуття знань та вмінь у сфері фізичної культури, не виховує активних суб'єктів діяльності. Вивчення підходів до організації процесу фізичного виховання студентів ЗВО є предметом численних досліджень (І. П. Випасняк, 2018; М. В. Дутчак, С. В. Трачук, 2015; Н. Москаленко, В. Пічурін, 2018; О. О. Садовський, 2017; V. Kashuba, M. Kolos, O. Rudnytskyi, V. Yaremenko, V. Shandrygos, M. Dudko, O. Andrieieva, 2017), оскільки існуючий стан організації фізичного виховання студентів, на думку багатьох фахівців, не відповідає сучасним вимогам і стандартам якості професійної освіти і реалізується, як правило, на директивному рівні за традиційними підходами, які недостатньо враховують індивідуальні особливості та схильності студентів. Дослідники відзначають

існування низки проблем в організації фізичного виховання у ЗВО України (О. Андрєєва, І. Кенсицька, 2017). На думку науковців (В. Ф. Бойко, 2017; В. А. Кашуба, Е. В. Андрєєва, С. М. Футорный, 2012), діюча на сьогодні система фізичного виховання у ЗВО України недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я, професійно важливих психофізіологічних якостей та залучення значної кількості студентів до систематичних занять. Традиційна форма занять з фізичного виховання, що не враховує мотиваційних пріоритетів студентів до видів рухової активності, призводить до зниження зацікавленості студентів процесом фізичного виховання та до формального відбування навчальних занять з цього предмета (О. Андрєєва, У. Катерина, 2014; О. О. Садовський, 2016). На необхідності перегляду структури навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у ЗВО наголошує багато дослідників (Т. Ю. Круцевич, 2010–2018; Л. П. Пилипей, 2011–2017; В. М. Сергієнко, 2016; Y. V. Imas, M. V. Dutchak, O. V. Andrieieva, V. O. Kashuba, I. L., Kensytska, O. O. Sadovskyi, 2018 та ін.), зважаючи на те, що фізична культура у ЗВО є невід'ємною складовою формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця. Науковці стверджують, що необхідно приділити увагу оптимізації фізичного виховання студентів, а саме організації занять за обраним видом спорту та рухової активності оздоровчої спрямованості (А. Андрес, Є. Сербо, С. Фестрига, 2015; Ю. В. Гордієнко, 2016; І. О. Денисенко, 2014; Н. Ю. Довгань, 2018; Н. О. Долгова, 2017; С. С. Єрмаков, І. В. Кривенцова, 2015 та ін.).

За твердженнями фахівців (С. М. Жуков, М. І. Кузьміна, 2016; О. В. Попрошаєв, О. В. Чумаков, Г. А. Кашинський, 2011; А. І. Скачек, 2017; В. Н. Смирнов, 2014; В. О. Темченко, 2015; І. А. Чередниченко, 2018), особливою популярністю серед студентської молоді користуються спортивні ігри, оскільки вони, як вид ігрової діяльності, викликають у студентів підвищений інтерес через високий емоційний фон занять, різноманітність вирішуваних в іграх рухових завдань та ситуацій. В умовах ЗВО можна організувати регулярне проведення матчевих зустрічей і змагань за цим видом спорту між спортивними командами, скомплектованими зі студентів різних академічних груп, курсів і факультетів. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема розробки змістовного і технологічного забезпечення фізичного виховання студентів на основі застосування спортивних ігор, зокрема засобів настільного тенісу. Разом з тим у спеціальній літературі недостатньо обґрунтованими є розробки, присвячені використанню здоров'яформувальних технологій спортивно-орієнтованого фізичного виховання, що й зумовлює актуальність дослідження. Вищевикладене підкреслює перспективність, необхідність і актуальність наукових досліджень з оцінювання переваг використання окремих видів рухової активності для здоров'яформування студентської молоді.

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

рухової активності різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001630). Роль автора полягала в розробці здоров'яформувальної технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів з використанням засобів настільного тенісу, спрямованої на створення належних умов для залучення молоді до рухової активності.

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

Завдання дослідження:

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

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

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

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

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

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

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалась низка методів дослідження. Зокрема, аналіз науково-методичної літератури здійснювався з метою теоретичного обґрунтування об'єкта дослідження, а також узагальнення наукових підходів з реорганізації фізичного виховання студентської молоді на основі здоров'яформувальних технологій. Проведений теоретичний аналіз фахової літератури, настановчого й узагальненого фактичного матеріалу, сучасного практичного досвіду дали змогу розкрити актуальність дослідження, уточнити і конкретизувати мету, завдання і спрямованість педагогічного експерименту, розробити зміст комплексної програми дослідження, мотивів, інтересів і потреб студентів до занять з використанням засобів рухової активності, показників фізичного стану. Одним із основних методів дослідження був педагогічний експеримент. Констатувальний експеримент був запроваджений з метою отримання вихідних даних, що стали підґрунтям розробки здоров'яформувальної технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів з використанням засобів настільного тенісу. Антропометричні дослідження студентів проводились стандартним обладнанням за загальноприйнятими й уніфікованими методиками.

Оцінювання показників фізичного здоров'я відбувалося за експерт-системою оцінки рівня соматичного здоров'я Г. Л. Апанасенка. Фізична підготовленість визначалися на основі рухових тестів і нормативів, рекомендованих для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України для здобувачів вищої освіти (18–20 років). Адаптаційний потенціал системи кровообігу визначався за методикою Р. М. Баєвського. Фізична роботоздатність визначалася на основі показників проби Руф'є, розумова роботоздатність та психологічний стан визначалися за допомогою коректурних таблиць Шульте, Шульте-Горбова; оцінювання зорового аналізатора здійснювалося на основі визначення нижнього порога зорової чутливості, визначення ближньої і далекої точок ясного бачення. Функціональний стан рухового аналізатора визначався на основі результатів проби Ромберга. Для дослідження простих і складних сенсомоторних реакцій була використана методика та комп'ютерний діагностичний комплекс «Діагност-1М».

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

Наукова новизна отриманих результатів дослідження полягає в тому, що:

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

- уперше виявлено й обґрунтовано взаємозв'язок основних компонентів здоров'яформувальної технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів та її складової програми з настільного тенісу, засоби якого впливають на розвиток координації та швидкісної витривалості м'язів ніг, рук, тулуба; психологічних якостей – концентрації уваги, оперативного мислення, обсягу уваги, реакції вибору; інтегральних якостей – вміння дозувати невеликі зусилля, здатності зберігати високий рівень працездатності, що є необхідним для подальшої професійної діяльності майбутніх фахівців технічної групи спеціальностей;

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

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

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

Практична значущість роботи полягає у можливості широкого застосування теоретичних положень і методичних розробок, викладених у дисертації, в процесі організації спортивно-орієнтованих занять, секційної роботи студентської молоді у закладі вищої освіти. Розроблено структуру та зміст програми занять з використанням засобів настільного тенісу. Засоби, подані в програмі, окрім питання здоров'яформування, вирішують також завдання професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців. Програма містить модулі різної цільової спрямованості в річному циклі підготовки, що становлять блоки вправ, які включають у себе: засоби, що використовуються при проведенні підготовчої і заключної частини занять, засоби розвитку спеціальної координації, засоби спеціальної фізичної підготовки, засоби базової технічної і тактичної підготовки, засоби інтегральної підготовки. Розроблено структуру комплексного контролю досягнень студентів на заняттях з фізичного виховання, що відповідає вимогам оцінювання вищої школи.

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

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

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження доповідалися та обговорювалися на міжнародних та всеукраїнських конференціях. Зокрема, на III–V Міжнародних науково-практичних конференціях «Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму» (Запоріжжя, 2011–2013), Міжнародній електронній науково-практичній конференції, присвяченій пам'яті проф. Р. Т. Раєвського (Одеса, 2013), I Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах»

(Дніпропетровськ, 2015), Міжнародній науково-практичній конференції «Міжнародний форум прихильників фізичної культури, студентського спорту та здорового способу життя» (Дніпро, 2016); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Модернізація загальної та професійної освіти в умовах глобального світу» (Запоріжжя, 2013), Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання» (Дніпропетровськ, 2014), Всеукраїнській науково-практичній конференції «Фундаменталізація змісту загальноосвітньої та професійної підготовки: проблеми і перспективи» (Кривий Ріг, 2015), III Всеукраїнській науково-практичній конференції «Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії та перспективи» (Полтава, 2017), Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах» (Дніпро, 2017); щорічних конференціях кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання Класичного приватного університету (2014–2018).

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

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається з переліку умовних позначень, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел (244 найменування), додатків та викладена на 244 сторінках. Робота містить 44 таблиці, 8 рисунків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми, вказано на зв'язок роботи з науковими планами, темами; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження; розкрито наукову новизну та практичну значущість одержаних результатів, означено особистий внесок здобувача в опублікованих у співавторстві наукових працях; подано інформацію про апробацію і впровадження результатів дослідження, наведено дані про кількість публікацій автора за темою дисертації.

У **першому розділі «Здоров'яформувальні підходи до підвищення ефективності спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти»** здійснено аналіз, систематизацію й узагальнення науково-методичної літератури, документальних матеріалів із досліджуваної проблеми. Теоретичний аналіз даних наукової літератури з проблеми дослідження виявив необхідність та нагальність реорганізації системи фізичного виховання ЗВО (О. В. Андрєєва, О. О. Садовський, 2017; Н. Н. Завидівська, 2013; У. М. Катерина, 2015; І. Л. Кенцицька, 2017; С. М. Футорний, 2015; О. В. Шиян, 2017 та ін.). Встановлено, що наявні рекомендації до організації процесу фізичного виховання у сучасних умовах втілено не у повному обсязі, ефективність запропонованих підходів недостатня (В. В. Білецька, 2016; В. О. Кашуба, С. М. Футорний, О. В. Андрєєва, 2012; Н. Москаленко, Н. Корж, 2016). Традиційні підходи до побудови програм з

фізичного виховання зі студентською молоддю в умовах ЗВО не призвели до відчутних результатів у стані здоров'я молодого покоління, не сприяли формуванню мотивації до регулярних занять руховою активністю (Н. Москаленко, Є. Кошелева, 2017; С. М. Футорний, 2015–2018; В. В. Цибульська, 2015; Y. V. Imas, M. V. Dutchak, O. V. Andrieieva, V. O. Kashuba, I. L. Kensytska, O. O. Sadovskyi, 2018; O. Yarmak, Y. Galan, A. Hakman, L. Dotsyuk, Y. Teslitskyi, 2017).

Встановлено, що науковцями започатковано та впроваджено значну кількість інноваційних підходів до організації фізичного виховання (М. В. Дудко, 2016; Ю. О. Остапенко, 2015; Н. В. Петренко, 2016; О. В. Рудницький, 2016; Самер К. І. Хадер, 2016; В. М. Сергієнко, 2016; М. Ю. Ячнюк, 2016 та ін.). Доцільним є використання світового досвіду залучення молоді до занять фізичними вправами з урахуванням місцевих умов (М. Chia, M. Lee, 2015; K. Prusik, K. Prusik, Zh. L. Kozina., S. S. Iermakov, 2013; V. A. Zaporozhanov, T. Boraczynski, 2015). Системний аналіз досліджень, здійснених науковцями в останні роки, практичного досвіду свідчить, що на сьогодні все ширше використовується спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентів, що базується на принципах конверсії спортивного тренування, вільного вибору виду спорту, яке сприяє формуванню особистісної фізичної культури студента (В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева, 2003–2010; Д. В. Бойко, 2013; Ю. Гордієнко, 2016; О. А. Казаріна, 2017; В. О. Темченко, 2015; І. А. Чередниченко, 2016 та ін.). У фаховій літературі наголошується на раціональності впровадження здоров'яформувальних технологій у процес спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів, на доцільності використання засобів спортивних ігор (А. Андрес, Є. Сербо, С. Фестрига, 2015; Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матыцин, 2006; О. А. Иванченко, 2006;). Високою популярністю серед студентів багатьох ЗВО користується настільний теніс, як вид рухової активності, що не потребує складної організації і матеріально-технічного оснащення. У той же час можливості використання настільного тенісу у здоров'яформувальних технологіях спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентської молоді вивчено недостатньо.

У другому розділі «Методи та організація дослідження» описано основні методи дослідження, що доповнюють один одного та відповідають специфіці об'єкта та предмета дослідження, його меті та завданням. Проведення дослідження здійснювалось у декілька етапів.

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

II етап (липень 2014 – червень 2016 рр.) був присвячений організації та проведенню констатувального педагогічного експерименту з метою отримання нових теоретичних і експериментальних даних, які стосуються організації фізичного виховання студентської молоді у ЗВО. Було вивчено мотивацію студентів до занять з фізичного виховання, рівень фізичного здоров'я та структуру захворюваності студентів, рівень їх фізичної підготовленості. Була здійснена статистична обробка та

аналіз даних результатів констатувального експерименту. Дослідження проводилися у таких ЗВО: Дніпропетровська державна фінансова академія (ДДФА), Придніпровська державна академія будівництва та архітектури (ПДАБА), Дніпровський національний університет імені Олеса Гончара (ДНУ ім. О. Гончара), Національний університет «Львівська політехніка» (НУ «Львівська політехніка»), Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу (ІФНТУНГ), Дніпропетровський національний університет залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна (ДНУ ім. В. Лазаряна), Академія митної служби України (АМСУ), Державний вищий навчальний заклад «Криворізький національний університет» (ДВНЗ КНУ). У дослідженні на констатувальному етапі взяли участь 290 студентів та 143 науково-педагогічних працівники кафедр фізичного виховання закладів вищої освіти України.

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

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

У третьому розділі **«Характеристика основних компонентів розробки здоров'яформувальної технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів»** представлено дані констатувального експерименту.

До основних компонентів розробки здоров'яформувальної технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів нами було віднесено оцінювання ефективності організації занять студентів з фізичного виховання у ЗВО, мотивації до видів рухової активності, показників фізичного стану, фізичного здоров'я студентів ЗВО, фізичної підготовленості.

Актуальність проведення анкетування науково-педагогічних працівників та студентів зумовлена, насамперед, потребою визначення основних проблем сучасних ЗВО і знаходження шляхів їх розв'язання, встановлення пріоритетних напрямів освітніх реформ у сучасній системі фізичного виховання. Проведені дослідження дозволили виявити лімітуючі та стимулюючі чинники, що детермінують ефективність процесу фізичного виховання. Серед значимих факторів підвищення мотивації студентів до фізичного виховання фахівці зазначають впровадження здоров'яформувальних технологій спортивно-орієнтованого фізичного виховання.

Проведений аналіз ставлення студентів ЗВО до дисципліни «Фізичне виховання» продемонстрував індивідуальне їх відношення до організованих занять. Хоча 79,5 % студентів стверджують, що їм подобається дисципліна «Фізичне виховання», регулярно відвідують її тільки третина студентів. Основною причиною,

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

За результатами соціологічних досліджень встановлено, що високою популярністю серед студентів багатьох ЗВО користується настільний теніс, як вид рухової активності, що не потребує складної організації і матеріально-технічного оснащення (рис. 1).

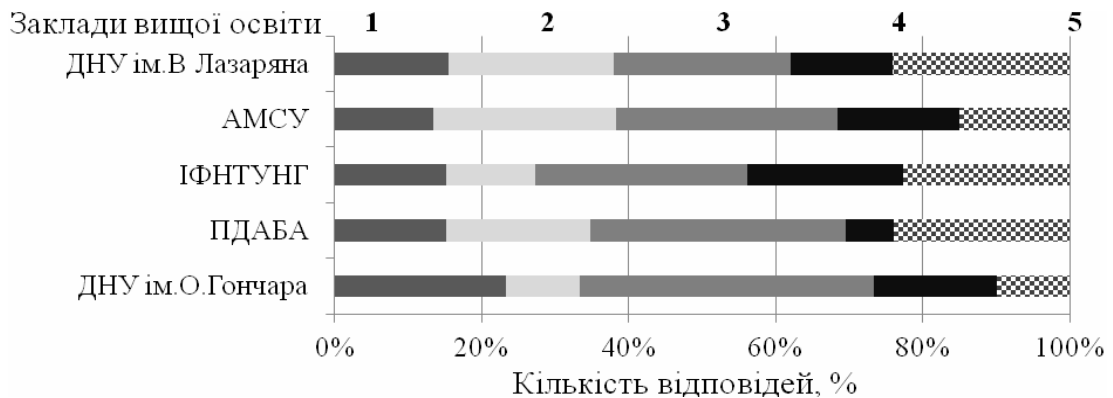


Рис. 1. Результати відповідей студентів щодо інтересу до ігрових видів спорту різних закладів вищої освіти України (n = 290): 1 – футбол; 2 – волейбол; 3 – настільний теніс; 4 – баскетбол; 5 – бадмінтон

Проведений аналіз результатів анкетування молоді різних ЗВО України дозволив встановити, що більшість студентів мають досвід гри у настільний теніс (58,57 %). Практичний досвід вони набули під час навчання у школі, відпочинку у літніх оздоровчих таборах, у позашкільних закладах освіти тощо. 62,9 % студентів позитивно ставляться до організації секційних занять настільним тенісом. Виявлено основні підстави для відвідування занять з фізичного виховання з використанням засобів настільного тенісу: зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості; бажання відпочити від навчальних занять і розважитися; отримати емоційне задоволення від гри і спілкування. У більшості ЗВО культивуються заняття настільним тенісом у якості секційної моделі організації фізичного виховання. Оцінка умов впровадження секційної моделі занять (на основі використання засобів настільного тенісу) дозволила визначити, що у всіх, задіяних в експерименті, ЗВО наявні необхідні умови для забезпечення якісного проведення спортивно-орієнтованого фізичного виховання.

Фахівцями також наголошується на доцільності використання настільного тенісу у підвищенні рівня здоров'я студентської молоді. Позитивний вплив регулярних занять настільним тенісом на показники фізичного та психоемоційного стану, фізичну підготовленість та роботоздатність учнівської та студентської молоді подано у роботах авторів (А. Н. Амелин, В. А. Пашинин, 1999; Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матыцин, 2006; О. А. Иванченко, 2006; В. В. Команов, 2012; Е. В. Конев, 2004 та інші). Для розробки здоров'яформувальної технології

спортивно-орієнтованого фізичного виховання з використанням засобів настільного тенісу важливим є оцінювання показників фізичного стану: фізичного розвитку, функціонального стану, фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, що є суттєвим при побудові програми занять. У ході дослідження морфофункціональних показників студентської молоді було отримано середні значення, характер розподілу яких знаходився в межах вікових норм як у юнаків, так і у дівчат. Аналіз адаптаційного потенціалу системи кровообігу за методикою Р. М. Баєвського у дівчат дозволяє констатувати, що 66,7 % із них мають задовільний рівень адаптації, 33,3 % – мають напругу механізмів адаптації. У юнаків 99,3 % мають задовільний рівень. Дослідження рівня фізичної роботоздатності студентської молоді свідчить, що у 33,9 % дівчат та 50,3 % юнаків спостерігався задовільний рівень. Середньостатистичні показники фізичної підготовленості у дівчат і юнаків знаходилися на рівні нижче середнього та низькому. Серед досліджуваного контингенту переважали особи з середнім рівнем фізичного здоров'я, в той же час, тільки незначна кількість студентів мали безпечний рівень здоров'я (табл. 1).

Таблиця 1

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

Стать	Рівень фізичного здоров'я				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Юнаки (n = 157)	–	21,6	49,7	28,7	–
Дівчата (n = 133)	6,8	21,1	61,6	10,5	–

Аналіз можливості впровадження настільного тенісу в процес спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів дозволив встановити, що у ЗВО наявні належні умови (організаційні, матеріально-технічні, кадрові) для організації подібних занять, у той же час додаткової уваги потребує програмно-методичне забезпечення цієї діяльності (розробка програми занять настільним тенісом) через недостатнє теоретичне обґрунтування і неналежну ефективність наявних розробок, які пов'язані з недотриманням вимог щодо планування змісту занять, методики навчання, програмування навантажень у процесі занять для осіб з різним рівнем фізичної підготовленості, недоліками у плануванні теоретичної та практичної підготовки. Більшість програмного матеріалу розраховано на специфічні умови закладів освіти і не може бути використана іншими без втрати ефективності, що суттєво звужує можливості використання наявних програм. Зазначене обумовлює актуальність, доцільність та необхідність теоретичного обґрунтування та розроблення здоров'яформуальної технології з використанням засобів настільного тенісу, спрямованої на досягнення запланованого результату, який полягає у підвищенні ефективності спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів.

Отримані дані констатувального експерименту, результати опитування науково-педагогічних працівників та студентів, аналіз наявних програм дозволили визначити необхідність обґрунтування та розроблення здоров'яформуальної технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів, спрямованої на

покращення показників фізичного та психоемоційного стану молоді, створення належних умов для залучення їх до рухової активності.

У четвертому розділі **«Обґрунтування та розробка структури та змісту здоров'яформуваної технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів»** представлено дані перетворювального експерименту.

Експертами наголошується, що основними перевагами застосування засобів настільного тенісу в підвищенні рівня залучення студентської молоді до регулярних занять фізичними вправами є такі: надання студентам права свободи вибору видів фізкультурно-оздоровчої діяльності відповідно до їх інтересів та уподобань (популярність настільного тенісу серед студентської молоді), можливість залучення значної кількості студентів, доступність в організації та проведенні занять, маловартісність матеріально-технічного забезпечення занять з настільного тенісу, видовищність та висока емоційність занять, варіативність використання засобів настільного тенісу для розвитку рухових якостей, значний оздоровчий ефект занять, можливість використання при організації активного відпочинку тощо (коефіцієнт конкордації $W = 0,88$). За узагальненими даними експертного оцінювання підходів до формування здоров'я в процесі занять з фізичного виховання у ЗВО, особливостей впровадження технологій, анкетування студентів щодо ставлення до фізичного виховання на базі ЗВО визначено основні передумови розробки здоров'яформуваної технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів ЗВО (рис. 2). Їх можна розділити на групи: особистісні (низький рівень мотивації до занять з фізичного виховання, несформованість потреби у систематичній здоров'яформувальній діяльності, особливості емоційно-вольової сфери студентів); соціальні (реорганізація змісту освіти з фізичного виховання у здоров'яформуальному, спортивно-орієнтованому напрямках; необхідність підвищення кваліфікації науково-педагогічних працівників); біологічні (недостатній рівень рухової активності студентів та показників їх фізичного стану); методичні (недостатня ефективність програмно-методичного забезпечення занять з фізичного виховання, невідповідність занять, що проводяться, інтересам студентів, недостатній рівень теоретичної підготовленості студентів, неналежне використання інноваційних підходів, сучасної методології, популярних видів рухової активності під час занять, відмова від уніфікації та стандартизації при розробці програмного матеріалу, створення числа альтернативних видів занять, з урахуванням традицій, особливостей, матеріально-технічного та кадрового забезпечення ЗВО).

Алгоритм розробки включав послідовне вирішення таких завдань: відбір студентів до груп спортивно-орієнтованої спрямованості з настільного тенісу, теоретичне обґрунтування та розробка навчальної програми з використанням засобів настільного тенісу, оцінка ефективності запропонованої технології. Технологія містила такі етапи: організаційний, методичний, результативний. Практичною складовою розробки стала навчальна програма з використанням засобів настільного тенісу. Програма містила теоретичний та практичний блок. З урахуванням особливостей викладання дисципліни «Фізичне виховання» у ДНУ імені Олеся Гончара програма розрахована на студентів 1–4 курсів навчання. Загальний обсяг складає 396 годин. Програмний матеріал містить 8 розділів: теоретична підготовка, загальна фізична підготовка, спеціальна



Рис. 2. Структура здоров'яформувальної технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів з використанням засобів настільного тенісу

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

Основними засобами програми виступали такі: виконання подач справа, зліва з поступовим обертанням (у задану зону); виконання удару «підрізка» ліворуч, праворуч; виконання удару «накат» ліворуч та праворуч; навчальна гра, гра на рахунок: по лівій, правій діагоналі, по прямих, по всьому столу на реакцію. Гра «вертушка», «підрізка», «накат» праворуч, ліворуч. Біг і ковзні стрибки зі швидкою зміною напрямку, раптові випадки з різних положень, пробіжки з м'ячем (баскетбольний, футбольний), рухливі ігри, гра в баскетбол, футбол на невеликому майданчику; біг сходами; біг на місці з високим підніманням стегна, біг із прискоренням, човниковий біг, змінний біг (30 м – швидко, 30 м – повільно), дріботливий біг з переходом на біг із прискоренням, зустрічні естафети, біг змійкою тощо. Використовувалися вправи зі скакалкою: стрибки на двох ногах з максимальною частотою, 6–12 серій по 10–20 с з паузами 30–40 с між серіями; чергування стрибків на одній нозі, стрибки на обох ногах зі схрещенням рук. Підвищення результатів досягається за допомогою збільшення кількості повторень і скорочення пауз між серіями. Тривалість перерв між серіями не повинна бути нижчою від тривалості виконання самої вправи. Застосовували переміщення у триметровій зоні з торканням кутів столу (30 с, 3 серії); переміщення у триметровій зоні з імітацією ударів «накат», «підрізка» справа, зліва (1 хв, 3 серії); імітаційні рухи при виконанні удару «накат» праворуч, ліворуч без м'яча на місці, у русі з 2-х точок); пересування боком стрибками; імітація «підставки» й удар з поворотом тулуба – 30 с, серія з інтервалом 1 хв, 3 серії; імітація «поштовху» – атака з поворотом тулуба – атака праворуч, цикли ті самі; пересування боком з випадками, кожний цикл 30 рухів по 2 серії; підбиття м'яча над собою на місці і в русі, з різних положень – «відкрита», «закрита» сторона ракетки; підбиття м'яча зі зміною висоти відскоку (на місці і в русі); серії ударів «накатом» з ближньої зони, з середньої зони столу; гра зі своєї половини столу одним видом удару (тільки справа чи зліва); гра з однієї точки столу (по черзі справа, зліва); гра «трикутник» на забіг, малий «трикутник» переходить у великий; гра на двох зсунутих столах; гра у парах, гра два проти трьох; пересування у парі (за різними напрямками). Естафети: біг «змійкою» між перешкодами або їх позначенням; швидкий біг з м'ячем в руках, стрибок через перешкоду (гімнастична лава); кидок м'яча в певну точку, біг до стінки і назад до м'яча; продовження бігу з передачею м'яча наступному гравцеві своєї команди; біг «змійкою» або по прямій з подоланням декількох перешкод з одночасним підкиданням м'яча на ракетці; біг з веденням м'яча, ловля його і перехід під або над перешкодою (під столом або над лавою), продовження ведення і передача м'яча іншому гравцю. У програму включали серії ударів біля тренувальної стінки; вправи на точність багаторазового виконання технічних елементів «поштовх», «підрізка»,

«накат»: в одному напрямку (по діагоналі) та темпі (повільному), з однієї зони (ближньої); за різними напрямками (по прямій та діагоналі); у різному темпі (повільному, середньому); з різних зон (ближньої, дальньої); у сполученні різних напрямків, темпів, зон; гра «підрізка» («трикутник», «вісімка»). Боксерські удари на ходу; замах рукою, імітація удару по м'ячу, повороти тулуба в положенні сидячи – 4 рази по 30 с; стрибки вправо, вліво (ширина 50 см) – цикл 30 с по 5 серій; схресний крок (ширина 2,5 м) – цикл 30 с по 5 серій; переступання боком – відрізок 20 м за 25 с по 1–3 серії; протягом 1 хв вправи на відпрацювання «стійки», переміщення для прийому м'яча, рухи рукою (імітація удару по м'ячу), швидкі рухи рукою (імітація удару по м'ячу) без навантаження або з навантаженням (0,5–1 кг) – цикл 20 с по 8–10 серій; швидке згинання передпліччя й обертання вперед – назад. Різноманітні форми бігу: біг з високим і частим підніманням колін (5 x 20–30 м); біг на швидкість (5 x 20–30 м); протягом одного заняття кількість повторень може бути доведено до 8–10 разів; біг приставними кроками вліво (вправо) з швидким переміщенням і швидкою зміною напрямку (5 x 20–30 с).

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

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

Оцінка ефективності розробленої навчальної програми з використанням засобів настільного тенісу здійснювалася нами відповідно до критеріїв ефективності, запропонованих експертами та у відповідності до рекомендованих у програмних документах підходів до оцінки рівня техніко-тактичної та спеціальної фізичної підготовленості студентів у перетворювальному педагогічному експерименті, тривалість якого склала один навчальний рік. Такий спеціалізований процес фізичного виховання з ознаками спортивного тренування впливає на показники функціональних систем, що забезпечують виконання основної спортивної вправи. Так, відбувся приріст у показниках загальної та спеціальної фізичної підготовленості, техніко-тактичної підготовленості, фізичної та розумової роботоздатності та фізичного здоров'я (табл. 2), функціонального стану нервової системи, психоемоційного стану, функціонального стану рухового, зорового аналізаторів, що свідчить про сприятливий вплив занять на дані показники.

Статистично достовірні зміни відбулися за такими показниками фізичного здоров'я: у юнаків – час відновлення ЧСС після 20 присідань, життєвий індекс, силовий індекс, у дівчат – показниках силового індексу та часу відновлення ЧСС після 20 присідань. Відбулися позитивні зміни у показнику індекса Руф'є, ум. од., де надалі середньостатистичні дані представлено у вигляді (\bar{x} ; S) (у юнаків з 9,84; 1,35 до експерименту до 6,84; 0,58 після експерименту та у дівчат з 9,74; 0,89 до експерименту до 7,92; 1,90 після експерименту).

**Зміни у показниках фізичного здоров'я у студентів
до та після експерименту (n = 30)**

Показники	До експерименту				Після експерименту			
	юнаки (n = 20)		дівчата (n = 10)		юнаки (n = 20)		дівчата (n = 10)	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Індекс маси тіла, кг·м ⁻²	22,32	1,68	22,04	1,27	22,18	1,29	21,80	1,09
Життєвий індекс, мл·кг ⁻¹	46,18	1,26	41,14	4,91	48,36*	1,38	43,22	4,81
Силовий індекс, сила кисті, %	58,04	9,74	39,74	7,83	66,08*	7,03	44,35*	7,28
Індекс Робінсона, ум. од.	90,42	15,93	88,45	13,90	86,99	9,27	85,91	7,38
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с, хв	1,64	0,27	2,12	0,29	1,48*	0,24	1,79*	0,26

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

Покращилися результати у показниках загальної фізичної підготовленості (табл. 3). Достовірні зміни відбулися у тестах: човниковий біг 4×9 м (у юнаків – з 10,77;0,58 с до 9,79;0,53 с; у дівчат – з 11,35;0,30 с до 10,77;0,34), біг 100 м (у юнаків – з 14,79;0,49 с до 13,95;0,54 с; у дівчат – з 17,11;0,52 с до 15,83;0,61 с), стрибок у довжину з місця (у юнаків – з 224,90;15,03 см до 232,10;12,1 см, у дівчат – з 164,10;4,31 см до 171,40;4,06 см).

Таблиця 3

**Зміни у показниках фізичної підготовленості у студентів до та після
експерименту (n = 30)**

Показники	До експерименту				Після експерименту			
	юнаки (n = 20)		дівчата (n = 10)		юнаки (n = 20)		дівчата (n = 10)	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Біг 100 м, с	14,79	0,49	17,11	0,52	13,95*	0,54	15,83*	0,61
Човниковий біг 4×9, с	10,77	0,58	11,35	0,30	9,79*	0,53	10,77	0,34
Стрибок у довжину з місця, см	224,90	15,03	164,10	4,31	232,10*	12,11	171,40*	4,06
Біг 3000 м (хлопці), 2000 м (дівчата) хв	13,72	0,46	13,39	0,30	13,54	0,45	12,75	0,36
Підтягування на перекладині, разів	13,40	3,02	-	-	15,60	2,60	-	-
Піднімання в сід за 1 хв, разів	42,85	3,84	33,30	1,49	48,80*	4,92	39,50*	3,66
Нахил тулуба вперед з полож. сидячи, см	13,05	2,16	14,70	2,87	13,05	2,16	18,10*	2,60

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

У дівчат рівень спеціальної фізичної підготовленості істотно покращився за трьома параметрами, такими як швидкість переміщення в триметровій зоні вправо і вліво ($t = 2,21$, $p < 0,05$) і вперед–назад ($t = 2,18$, $p < 0,05$) і швидкість ударних рухів праворуч ($t = 2,27$, $p < 0,05$); у юнаків – за всіма досліджуваними показниками, окрім імітації удару накатом зліва ($t = 1,63$, $p > 0,05$). Покращилися результати у показниках технічної підготовленості у юнаків у семи тестах з десяти, у дівчат – у п'яти тестах. Спостерігалася тенденція до покращення у показниках збалансованості нервових процесів, теплінг-тесту як у юнаків, так і у дівчат, проте достовірних відмінностей не відзначалося ($p > 0,05$). Достовірними були зміни у показниках простої та складної зорово-моторної реакції (за всіма показниками у юнаків та дівчат, $p < 0,05$). У юнаків і дівчат функціональний стан рухового аналізатора покращився і відповідав задовільному стану, а статистичний аналіз результатів виявив достовірний приріст у пробі Ромберга ($t = 4,97-5,02$, $p < 0,05$); спостерігалася тенденція до покращення порогу зорової чутливості ближньої і далекої точок бачення. У юнаків достовірно покращилися параметри часу впрацьованості, показники стомлюваності і переключення уваги, у дівчат значне поліпшення стану уваги виявлено тільки в показнику стомлюваності.

Запропонована здоров'яформувальна технологія з використанням засобів настільного тенісу за розробленою програмою позитивно впливає на рівень фізичного здоров'я студентів, показники їх фізичної підготовленості, рівень уваги, стан рухового і зорового аналізаторів, психологічний стан, розумову та фізичну роботоздатність. Це дозволяє рекомендувати запропоновану технологію в якості ефективного засобу спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів ЗВО.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» охарактеризовано повноту отриманих результатів. Результати проведеного дослідження підтвердили й доповнили вже відомі розробки, а також сприяли одержанню нових даних щодо проблеми, яка вивчалася. У процесі нашого дослідження підтверджено наявні положення про недостатню ефективність традиційної організації процесу фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах (О. В. Андреева, І. Л. Кенсицька, 2017; О. Ф. Баканова, 2013; В. Ф. Бойко, 2017; Ю. С. Бойко, 2015; У. М. Катерина, 2014; В. О. Кашуба, С. М. Футорний, 2012-2017; Н. Москаленко, Н. Корж, 2015; А. С. Оріховська, 2016; С. В. Радаева, 2008 та ін.); про доцільність застосування спортивно-орієнтованих технологій у практиці фізичного виховання студентської молоді (Л. Б. Андрющенко, 2002; В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева, 2003–2010; Д. В. Бойко, 2013; Ю. Гордієнко, 2016; О. А. Казаріна, 2017; В. О. Темченко, 2015; І. А. Чередниченко, 2016); про високу популярність спортивних ігор серед студентського контингенту (А. Андрес, Є. Сербо, С. Фестрига, 2015; Є. А. Захаріна, 2011; Д. І. Цись, 2016; І. А. Чередниченко, 2015–2018). Доповнено теоретичні відомості про стан нормативного і програмно-методичного забезпечення фізичного виховання студентської молоді у закладах вищої освіти і підходи, що потребують модернізації (Н. Н. Завидівська, 2015); доповнено і розширено дані про використання спортивно-орієнтованих технологій у фізичному вихованні студентської молоді (А. Андрес, Є. Сербо, С. Фестрига, 2015; Ю. Гордієнко, 2016; А. В. Козлов, 2006; І. А. Чередниченко, 2018). Розширено уявлення про соціально-педагогічні чинники,

що впливають на вибір спрямованості занять студентів та на їхню ефективність (О. В. Андрєєва, І. Л. Кенсицька, 2017; Ю. С. Бойко, 2015; В. В. Борисов, О. Н. Олейник, В. В. Тимошенко, 2014; М. В. Дутчак, 2013; У. М. Катерина, 2016; А. С. Оріховська, 2018 та ін.). Підтверджено дані досліджень про недостатній рівень фізичної підготовленості студентської молоді, рівень фізичного здоров'я, показників фізичного стану (І. Випасняк, 2018; Ю. Гордієнко, 2016; У. М. Катерина, 2017; С. М. Футорний, 2015 та ін.). Дістали подальшого розвитку наукові дані щодо можливостей використання засобів настільного тенісу для покращення показників фізичного та психоемоційного станів, підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді (А. Н. Амелин, В. А. Пашинин, 1999; Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матьцин, 2006; О. А. Иванченко, 2006; В. В. Команов, 2012; Е. В. Конев, 2004 та ін.).

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

ВИСНОВКИ

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

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

зміст занять, 44,83 % – частково влаштовує. Результати опитування науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання ЗВО України засвідчують необхідність кардинальних змін системи фізичного виховання у вишах. За результатами соціологічних досліджень встановлено, що високою популярністю серед студентів користується настільний теніс, як вид рухової активності, що не потребує складної організації і матеріально-технічного оснащення.

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

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

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

6. За узагальненими даними експертного оцінювання підходів до підвищення ефективності процесу фізичного виховання у ЗВО, анкетування студентів з питань організації фізичного виховання на базі ЗВО визначено основні передумови розробки здоров'яформувальної технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів ЗВО: особистісні (низький рівень мотивації до занять з фізичного виховання, несформованість потреби у систематичній здоров'яформуючій діяльності, особливості емоційно-вольової сфери студентів);

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

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

8. Проведені дослідження дають підставу припустити, що використання у здоров'яформувальній технології спортивно-орієнтованого фізичного виховання настільного тенісу сприяє розвитку таких психологічних якостей, як стійкість, переключення уваги, швидкості і переробки інформації та прийняття рішення, які притаманні майбутнім фахівцям технічної групи спеціальностей, тому їх можна рекомендувати як основу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. Спостерігалася тенденція до покращення у показниках збалансованості нервових процесів, теплінг тесту як у юнаків, так і у дівчат, достовірними були зміни у показниках простої та складної зорово-моторної реакції (за всіма показниками у юнаків та дівчат, ($p < 0,05$)). У юнаків і дівчат функціональний стан рухового аналізатора покращився і відповідав задовільному стану, а статистичний аналіз результатів виявив достовірний приріст проби Ромберга у дівчат ($t = 5,02$, $p < 0,05$)

та у юнаків ($t = 4,97$, $p < 0,05$); незважаючи на відсутність статистично значущих відмінностей ($p > 0,05$), спостерігалася тенденція до покращення порога зорової чутливості ближньої і далекої точок зору. У юнаків достовірно покращилися параметри часу впрацьованості ($t = 2,33$, $p < 0,05$), показники стомлюваності ($T = 15$, $p < 0,01$) і переключення уваги ($T = 45$, $p < 0,05$), у дівчат значне поліпшення стану уваги виявлено тільки в показнику стомлюваності ($T = 10$, $p < 0,05$).

9. Згідно з визначеними нами критеріями ефективності розробленої технології та її складової програми занять, які є необхідними для подальшої професійної діяльності майбутніх фахівців технічної групи спеціальностей, встановлено: статистично достовірні зміни відбулися за такими показниками фізичного здоров'я: у юнаків – час відновлення ЧСС після 20 присідань, життєвий індекс, силовий індекс, у дівчат – показники силового індексу та часу відновлення ЧСС після 20 присідань. Відбулися позитивні зміни у показнику індекса Руф'є, ум. од. (у юнаків з 9,84;1,35 до експерименту до 6,84;0,58 після експерименту та у дівчат з 9,74; 0,89 до експерименту до 7,92; 1,90 після експерименту). Покращилися результати у показниках загальної фізичної підготовленості: достовірні зміни відбулися у тестах: човниковий біг 4×9 м (у юнаків – з 10,77;0,58 с до 9,79;0,53 с; у дівчат – з 11,35;0,30 с до 10,77;0,34), біг 100 м (у юнаків – з 14,79;0,49 с до 13,95;0,54 с; у дівчат – з 17,11;0,52 с до 15,83;0,61 с), стрибок у довжину з місця (у юнаків – з 224,90;15,03 см до 232,10;12,1 см, у дівчат – з 164,10;4,31 см до 171,40;4,06 см). У дівчат рівень спеціальної фізичної підготовленості істотно покращився за трьома параметрами, таким, як швидкість переміщення в триметровій зоні вправо і вліво ($t = 9,48$, $p < 0,05$) і вперед–назад ($t = 9,75$, $p < 0,05$) і швидкість ударних рухів праворуч ($t = 4,39$, $p < 0,05$); у юнаків за всіма досліджуваними показниками, окрім імітації удару накатом зліва ($t = 1,93$, $p > 0,05$). Покращилися результати у показниках технічної підготовленості у юнаків у семи тестах з десяти, у дівчат – у п'яти тестах.

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

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Захаріна ЄА, Глоба ТА. Використання засобів настільного тенісу в процесі фізичного виховання студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011;(4):73-6. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок*

здобувача полягає в постановці завдань дослідження, визначенні методів та узагальненні даних. *Внесок співавтора – допомога в проведенні дослідження.*

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

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

4. Глоба ТА. Особливості програми занять для розвитку координаційних здібностей з використанням засобів настільного тенісу у студентів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016;3К2(71):94-8. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

5. Глоба Т, Захаріна Є. Передумови розробки спортивно орієнтованої технології фізичного виховання студентів закладів вищої освіти = Backgrounds of development of sports-oriented technology of physical health of students in higher education staff. Journal of Education, Health and Sport [Інтернет]. 2017;7(1):692-710. eISSN 2391-8306. Доступно: <http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/6276>. Стаття у науковому періодичному виданні Польщі, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає в постановці завдань дослідження, визначенні методів та узагальненні даних. Внесок співавтора – допомога в проведенні дослідження.*

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

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

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

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

2. Глоба ТА. Впровадження занять з настільного тенісу в процес фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. В: Огаренко ВМ, редактор. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму: тези доповідей 4-ї Міжнар. наук.-практ. конф.; 2012 Жовт 18-19; Запоріжжя. Запоріжжя: КПУ; 2012. с. 38-9.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

12. Глоба ТА. Спортивно-орієнтовані технології організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. В: Рибалко ЛМ, редактор. Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії та перспективи. Матеріали 3-ї Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф.; 2017 Листоп 9; Полтава. Полтава: ПолНТУ ім. Юрія Кондратюка; 2017. с. 209-10.

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

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

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

АНОТАЦІЇ

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

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2018.

В дисертації теоретично обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено здоров'яформувальну технологію спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти на основі використання засобів настільного тенісу. Виявлено й обґрунтовано взаємозв'язок базових компонентів програми з використанням настільного тенісу, засоби якого впливають на розвиток координації та швидкісної витривалості м'язів ніг, рук, тулуба, психологічних якостей – концентрації уваги, оперативного мислення, обсягу уваги, реакції вибору, інтегральних якостей – вміння дозувати невеликі зусилля, здатності зберігати високий рівень працездатності, що є необхідним для подальшої професійної діяльності майбутніх фахівців технічної групи спеціальностей. Впровадження розробки підвищило рівень фізичного здоров'я студентів, показники їх фізичної підготовленості, рівень уваги, стан рухового і зорового аналізаторів, психологічний

стан, розумову та фізичну роботоздатність, розвиток важливих в професійній діяльності психологічних якостей.

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

Globa T. A. Health-improving technology of sport-centered physical education for students of higher education institutions. – On the rights of manuscript.

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

The dissertation study was focused on increasing efficiency of physical education of students on the basis of the use of health-improving technology. The study was aimed at theoretical substantiation, development and experimental validation of health-improving technology of sport-centered physical education for students based on the use of the means of table tennis and focused on improving the indicators of physical and psycho-emotional status of youth and creating the appropriate conditions for their involvement in physical activity.

To address the aim and objectives of the study the use of research methods was substantiated along with their adequateness for the object and subject, and the organization of the study and the contingent of the subjects was described. The following methods were used: theoretical analysis and generalization of special literature and documentary materials; sociological, anthropometric, physiological, psychodiagnostic, and pedagogical methods; assessment of physical health status; and the methods of mathematical statistics.

The health-improving technology of sport-centered physical education for students on the basis of the use of table tennis was theoretically substantiated and developed, the scientific bases of which are consistency, diagnostic approach, step-by-step principle, modularity, differentiation, and individualization. Technology involves the functional interaction of its structural elements such as the aim, objectives, principles, stages, and criteria of efficiency; the conditions are elaborated for its implementation in the process of students' physical education in a higher education institution. The technology included the following stages: organizational; methodological, and resultative stages. The structure and content of the training program using the means of table tennis as a component of the technology were developed. The means of the program, in addition to health-improving objectives, also address the tasks of applied vocational physical training of future professionals. The practical component of the study consisted of a program which use the means of table tennis for students' physical education. The program included the blocks of theoretical and practical material. Taking into account the peculiarities of teaching the discipline "Physical education" at the Oles Honchar Dnipro National University, the program was designed for 1st to 4th year students. The total duration of the course was 396 hours. The program material contained 8 parts: theoretical training; general physical training; specific physical training; mastering and improving techniques and tactics of the game of table tennis; coaching and officiating practice; organization and holding of competitions; officiating methods; participation in competitions; and testing. The program contained modules of different focus in the annual cycle of training, which consisted of the

blocks of exercises, which include: the means used during the preparatory and final parts of a class, means to develop special coordination, means of specific physical training, means of basic technical and tactical training, and means of integral training. The structure of the integrated control of students' performance in physical education classes was developed, which meets the requirements of higher school evaluation.

The relationships were revealed and substantiated among the basic components of the program, which uses table tennis, the means of which influence the development of coordination and speed endurance of the extremities and trunk muscles; psychological qualities such as focus of attention, operative thinking, attention span, choice reaction; integral qualities such as the ability to produce small efforts, the ability to maintain a high level of performance, all of which are necessary for the further professional activity of future professionals of technical specialties. Implementation of the technology improved the level of physical health of students, their physical fitness, attention, the state of motor and visual analyzers, psychological state, mental and physical performance, and development of psychological qualities important for their further professional activity.

The proposed health-improving technology of sport-centered physical education developed on the basis of the use of the means of table tennis positively affects the level of physical health of students, their physical fitness, attention span, the state of motor and visual analyzers, psychological state, mental and physical performance, and development of psychological qualities important for their further professional activity that allowed us to propose recommendations for increasing the efficiency of the system of physical education of future professionals of technical specialties. All the main provisions of the dissertation provide the basis for the improvement of the academic disciplines, which are taught in the Classic Private University and Oles Honchar Dnipro National University.

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

Підписано до друку 23.04.2019 р. Формат 60x90/16.
Ум. друк. арк. 0,9. Обл.-вид. арк. 0,9.
Тираж 100. Зам. 40.

«Видавництво “Науковий світ”»[®]
Свідоцтво ДК № 249 від 16.11.2000 р.
м. Київ, вул. Казимира Малевича (Боженка), 23, оф. 414.
200-87-15, 050-525-88-77
E-mail: nsvit23@ukr.net
Сайт: nsvit.cc.ua