

Міністерство освіти та науки України  
ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”

**СОВЕРДА ІРИНА ЮРІЇВНА**

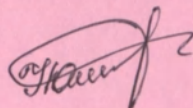
УДК 796/799: 378.147

**ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ДЛЯ ВСІХ У ВИЩИХ  
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання  
різних груп населення

**АВТОРЕФЕРАТ**

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



Івано-Франківськ – 2015

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”, Міністерство освіти та науки України.

**Науковий керівник:** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
**Випасняк Ігор Петрович**,  
ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту.

**Офіційні опоненти:** доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор  
**Козіна Жаннета Леонідівна**,  
Харківський національний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди, завідувач кафедри спортивних ігор;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
**Юрчишин Юрій Володимирович**,  
Кам’янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, доцент кафедри спорту та спортивних ігор.

Захист відбудеться 17 грудня 2015 р. о 10.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 20.051.10 ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (76025, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 79).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” за адресою: 76025, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 79.

Автореферат розіслано 16 листопада 2015 р.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради



Л. І. Войчишин

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Заняття спортом для всіх у поєднанні з правильним режимом дня (праці, навчання, відпочинку) та іншими складовими здорового способу життя є найефективнішими заходами у зміцненні та збереженні здоров'я, профілактиці неінфекційних захворювань і покращенні загалом якості життя людини (J. Palm, 2004; С.Н. Литвиненко, 2005; W. Baumann, 2006; Y. Yamaguchi, 2007; М.В. Дутчак, 2009). Однак, лише систематична рухова активність і дотримання здорового способу життя позитивно впливає на організм людини (В.М. Платонов, 2006).

2750/2

Згідно із чинними нормативними актами, у вищих навчальних закладах (ВНЗ) систематичність рухової активності студентів обумовлюється проведенням занять з навчальної дисципліни "фізичне виховання" тільки двічі на тиждень, а така кількість, як відомо, жодного оздоровчого і, тим більше, розвивального ефекту не забезпечує (О. Бар-Ор, 2009). Окрім того, останні вимоги до навчальних планів ВНЗ (зменшення з чотирьох до двох навчальних років вивчення курсу "Фізичне виховання") не сприятимуть позитивній динаміці у стані здоров'я студентської молоді (Г.А. Єдинак, 2014) і це негативно відобразиться на рівні її фізичної підготовленості (Л.П. Долженко, 2007; Е.А. Захаріна 2008; О.М. Романчишин, 2013). Таким чином, створюються умови, які суперечать вимогам і завданням навчального процесу з фізичного виховання у ВНЗ.

У процесі залучення населення до рухової активності спостерігається ігнорування особистісного підходу (М.В. Дутчак, 2009); поза увагою залишаються пріоритети мотивів, потреб та інтересів студентської молоді ВНЗ (Т.С. Плачинда, 2008; Т.Ю. Круцевич, 2010; О.О. Біліченко, 2011; Ю.В. Юрчишин, 2012). Така ситуація зумовлює необхідність пошуку шляхів розв'язання цієї проблеми. У педагогіці визначальними є ідеї гуманізму (І.А. Зязюн, 2002; В.Г. Кремень, 2011; Ю.С. Шабанова та А.О. Осипов, 2014), які є також важливими елементами в системі фізичного виховання (М.В. Дутчак, 2009; Н.М. Ішук, 2010; О.А. Додонова, В. П. Ляпін, 2011), оскільки передбачають формування гуманістичних цінностей у студентів. Дотримання ідей гуманізму в процесі фізичного виховання надасть можливість молоді зосереджувати увагу на особистісних цінностях та можливостях їх реалізувати.

У сучасній системі освіти ВНЗ є обов'язковою присутність фізичного виховання як невід'ємної частини підготовки фахівців (А.В. Лукавенко, Г.А. Єдинак, 2012; В.О. Кашуба, С.М. Футорний, О.В. Андрєєва, 2012; О.М. Колумбет, 2015). Проте ряд вчених (О.А. Томенко, 2010; Т.В. Сичова, 2012; Ж.Л. Козіна, 2014; О.М. Ольховий, 2014; В.О. Темченко, 2015) у своїх роботах зосереджують увагу на тому, що необхідно кардинально перебудувати процес фізичного виховання у ВНЗ та впроваджувати інноваційні технології. Автори переконують в тому, що такі нововведення значною мірою вплинуть на процес залучення студентів до різних форм рухової активності.

Останнім часом особливу увагу науковцями присвячено вивченню проблеми використання сучасних інформаційних технологій у процесі фізичного виховання. Так, у ряді праць (В.О. Кашуба, 2007–2014; Л.В. Денисова, 2010; Ю.В. Юрчишин,

2010–2012; Ж.Л. Козіна, 2014; С.М. Футорний, 2015; В.О. Темченко, 2015) показано ефективність використання комп'ютерних програм для визначення фізичного стану студентів, планування індивідуальних програм оздоровчого тренування.

Також фахівці в галузі фізичного виховання пропонують застосовувати оздоровчі технології у процесі фізичного виховання студентів ВНЗ (О.Л. Смирнова, 2006; І.Б. Верблюдов, Т.О. Лоза, 2007; Т.А. Базилюк, 2013; Г.В. Толчева, 2012; Ж.Л. Козіна, 2014). Водночас мало дослідженим залишається питання, що стосується залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання.

Важливість розв'язання зазначеного завдання для сучасної практики вищої освіти загалом, і практики фізичного виховання студентів зокрема зумовила вибір теми дисертаційного дослідження “Програмування занять спортом для всіх у вищих навчальних закладах”.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами і темами.** Дисертаційну роботу виконано у ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” згідно зі зведеним планом науково-дослідних робіт ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” на 2011–2015 рр. у рамках наукової теми кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання “Фізичне виховання різних груп населення в системі засобів підвищення якості життя та рівня рекреаційної активності” (номер державної реєстрації 0113U002430). Роль автора полягає в розробці та перевірці ефективності структурно-логічної моделі, спрямованої на покращення готовності студентської молоді до занять спортом для всіх, використовуючи елементи йоги.

**Мета дослідження** – науково обґрунтувати структурно-логічну модель залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання.

**Завдання дослідження:**

1. Провести науково-теоретичний аналіз понять “спорт для всіх”, “залучення до занять спортом для всіх” та виявити особливості занять ними зі студентською молоддю.
2. Охарактеризувати значення й особливості занять йогою та детермінанти залучення студентів до занять з елементами йоги у процесі фізичного виховання.
3. Розробити авторську методику оцінювання рівня готовності студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання.
4. Розробити та експериментально перевірити ефективність структурно-логічної моделі залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання (із застосуванням елементів йоги).

**Об'єкт дослідження** – фізичне виховання студентської молоді вищих навчальних закладів.

**Предмет дослідження** – структурно-логічна модель залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання.

**Методи дослідження:** загальнонаукові (теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури й програмово-нормативних документів, програмування); педагогічні (спостереження, тестування фізичних якостей,

педагогічний експеримент, що передбачав констатувальний та формувальний етапи); соціологічні (анкетне опитування, бесіда); методи математичної статистики (параметричний критерій Стюдента ( $t$ ); критерій однорідності  $\chi^2$  (хі-квадрат); коефіцієнт взаємного спряження Чупрова; коефіцієнт альфа Кронбаха  $\alpha$ ).

**Наукова новизна** отриманих результатів полягає в тому, що

*вперше:*

– обґрунтовано структуру готовності студентської молоді до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання та розроблено авторську методику оцінювання рівня готовності студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання, що включає складові компоненти, які дозволяють визначити: *мотиваційний* – рівень наявної зацікавленості та мотивації до занять фізичними вправами; *когнітивний* – рівень залишкових знань студентів з основ фізичної культури і спорту; *рефлексивний* – рівень рефлексивних здібностей до занять фізичними вправами (загальної та особистісної рефлексії); *фізичний* – рівень успішності студентів з навчальної дисципліни “фізичне виховання”. Методика покладена в основу мети, завдань, а також структурно-логічної моделі і критеріїв ефективності;

– розроблено та експериментально обґрунтовано структурно-логічну модель залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання (із застосуванням елементів йоги), яка включала в себе програму вдосконалення фізичного виховання в контексті залучення студентів до занять спортом для всіх. Зміст програми спрямовувався на вивчення сучасних засад формування здоров'я, ознайомлення з основними принципами побудови занять оздоровчого характеру, а також на формування у студентів рефлексивних здібностей щодо занять фізичними вправами та здобуття ними власних навиків, умінь для впровадження ідей занять спортом для всіх у повсякденне життя. Реалізація цього включала три етапи: мотиваційно-інформаційний, рефлексивний, практичний;

*удосконалено уявлення про:*

– підходи до формування у студентів усвідомленого ставлення до збереження і зміцнення власного здоров'я у процесі фізичного виховання, що включали застосування інтерактивних методів навчання (міні-лекція, інформаційні буклети, “мозковий штурм”, обговорення, тренінги).

*набули подальшого розвитку:*

– наукові дані щодо доцільності, можливості та напрямків використання елементів йоги як варіанту занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання студентів.

**Практичне значення роботи** полягає в можливості застосування її теоретичних положень і практичних напрацювань у напрямі корекції порушень постави студентів у процесі фізичного виховання у ВНЗ з використанням елементів йоги як варіанту занять спортом для всіх.

Результати досліджень впроваджено в навчальний процес з навчальної дисципліни “фізичне виховання” Педагогічного інституту ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (акт впровадження від

17.09.2015) та кафедри педагогіки і психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (акт впровадження від 06.10.2015).

Практичне значення полягає також у розробці практичних рекомендацій для науково-педагогічних працівників та керівників ВНЗ з метою підвищення готовності студентської молоді до занять спортом для всіх у процесі навчальних занять та забезпечення необхідних умов для фізичного удосконалення з обов'язковою орієнтацією на сьогодишню вітчизняну систему освіти.

**Особистий внесок здобувача** полягає в теоретичній розробці та обґрунтуванні основних ідей і положень дисертаційного дослідження: визначення актуальності обраної теми, мети, завдань; аналізі та систематизації даних наукових джерел; організації та проведенні констатувального та формувального експериментів; статистичній обробці одержаних даних; науковому обґрунтуванні змісту складових структурно-логічної моделі залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання; експериментальній перевірці ефективності розробленої моделі; аналізі й узагальненні одержаних даних; формулюванні висновків та практичних рекомендацій; оформленні дисертаційної роботи.

Особистий внесок автора у спільній публікації полягає у формуванні наукової проблеми, визначенні мети, завдань і методів дослідження, у здійсненні аналізу теоретичних й емпіричних матеріалів та інтерпретації результатів дослідження. Внесок співавтора визначається участю в організації дослідження та підготовці висновків.

**Апробація результатів дисертації.** Основні положення й результати дослідження оприлюднено: на міжнародному рівні – на науковому конгресі “Олімпійський спорт і спорт для всіх” (Молдова, 2011); V Міжнародній науково-практичній конференції молодих вчених “Молодь в науці. Актуальні проблеми теорії і методики фізичної культури, спорту і туризму” (Мінськ, 2012); на всеукраїнському рівні – у науково-практичних конференціях: “Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи” (Дрогобич, 2011, 2013); “Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції” (Тернопіль, 2012); “Адаптаційні можливості дітей та молоді” (Одеса, 2012); на кафедральних та університетських наукових конференціях ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” 2010 – 2015 рр.

**Публікації.** Основні положення дисертаційного дослідження викладені в дев'яти наукових працях, з яких: п'ять – статті у спеціалізованих фахових виданнях України, з них дві входять до міжнародних науково-метричних баз даних; чотири – публікації в журналах, збірниках матеріалів конференцій, інших наукових виданнях.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертаційна робота складається зі вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, додатків і списку використаних джерел (240 найменувань, з яких 14 – англійською мовою). Основний зміст дисертації викладений на 172 сторінках основного тексту, робота містить 24 таблиці та ілюстрована 28 рисунками.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі обґрунтовано актуальність роботи, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання й методи дослідження; розкрито наукову новизну, практичне значення роботи, показано особистий внесок здобувача, вказано сферу апробації одержаних результатів, кількість публікацій автора, окреслено структуру й обсяг дисертації.

У *першому розділі* **“Теоретико-методичні основи залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання”** досліджено засадничі поняття процесу залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання; викладено основний зміст поняття **“спорт для всіх”** (W. Baumann, 2000; Y. Yamaguchi, 2004; J. Palm, 2006; С.М. Литвиненко, 2006; М.В. Дутчак, 2009) та пояснено необхідність використання поняття **“залучення до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання”**. Крім того, з'ясовано важливість спорту для всіх як неодмінної складової здорового способу життя (С.М. Футорний, 2015). Виявлено, що готовність студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання повинна включати чотири компоненти: мотиваційний, когнітивний, рефлексивний і фізичний.

На основі теоретичного аналізу показано ефективність використання оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів (О.Л. Смирнова, 2006; І.Б. Верблюдов, Т.О. Лоза, 2007; Т.А. Базиліук, 2013; Г.В. Толчева, 2012; Ж.Л. Козіна, 2014). Однак залучення студентів до занять спортом для всіх у вищезгаданому контексті мало досліджено. Застосування занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання потребує наукового обґрунтування для підвищення ефективності функціонування фізичного виховання та залучення студентів до різних форм рухової активності.

У *другому розділі* **“Методи та організація дослідження”** описано й обґрунтовано систему використаних у роботі взаємодоповнюючих методів, які відповідають об'єкту, предмету, меті та поставленим завданням дослідження. Загальнонаукові методи використовували для аналізу стану досліджуваної проблеми на сучасному етапі. Педагогічні методи, а саме тестування – для визначення рівня фізичної підготовленості студентів на етапах навчання. Тести дозволили виявити у студентів рівень координаційних здібностей (човниковий біг 4x9 м), швидкісної витривалості (біг 100 м), загальної витривалості (кросовий біг), динамічної силової витривалості (підйом тулуба з вихідного положення лежачи; згинання і розгинання рук в упорі лежачи), вибухової сили м'язів нижніх кінцівок (стрибок у довжину з місця), гнучкості (нахил вперед сидячи). Тестування проводилося також для визначення рівня залишкових знань у студентів з основ фізичної культури і спорту. Воно включало три групи запитань (олімпійська освіта, спорт, основи здорового способу життя). Водночас використовували такі педагогічні методи, як спостереження та експеримент для обґрунтування й експериментальної перевірки ефективності розробленої структурно-логічної моделі залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання. Застосування соціологічних методів, зокрема анкетування та бесіди дали змогу визначити рівень зацікавленості й мотивації до занять фізичними вправами та рівень рефлексії щодо занять фізичними вправами.

Дослідження проводилося на базі дев'яти вищих навчальних закладів: ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Педагогічний інститут), Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (факультет педагогіки, психології та соціальної роботи), Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки (Педагогічний інститут), Херсонський державний університет (факультет природознавства, здоров'я людини і туризму), Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського (навчально-науковий інститут педагогічної освіти), Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут (педагогічний факультет), Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка (педагогічний факультет), Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка (педагогічний факультет) та Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка (Інститут педагогіки та психології). У констатувальному експерименті взяло участь 902 студенти. На етапі формувального експерименту організовано дві групи з низьким рівнем готовності до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання. Перша група (експериментальна, далі – ЕГ) налічувала 105 студентів Педагогічного інституту ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”, а друга група (контрольна, далі – КГ) – 100 студентів факультету педагогіки, психології та соціальної роботи Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

Дослідження проводилося у період з 2010 до 2015 року в п'ять етапів.

На *першому етапі (2010–2011 рр.)* було проаналізовано вітчизняну та зарубіжну науково-методичну літературу і документальні матеріали з проблеми дослідження, визначено об'єкт, предмет, мету і завдання, розроблено структуру дослідження, сформульовано гіпотезу.

На *другому етапі (2011–2012 рр.)* розроблено авторську методику щодо визначення рівня готовності студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання. На основі цієї методики проведено нами констатувальний експеримент, що дозволив виявити рівень готовності студентів за такими показниками: мотивація та зацікавленість до занять фізичними вправами; рефлексивні здібності щодо занять фізичними вправами; успішність із навчальної дисципліни “Фізичне виховання” та залишкові знання з основ фізичної культури і спорту.

На *третьому етапі (2012–2013 рр.)* реалізовано першу частину формувального експерименту, в якій передбачено розробку і впровадження структурно-логічної моделі залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання і включено програму вдосконалення процесу фізичного виховання в контексті залучення студентської молоді до занять спортом для всіх.

У КГ застосовувався розроблений нами спецкурс з фізичного виховання для вирішення завдань посилення мотивації студентів до занять спортом для всіх, а у ЕГ, крім зазначеного вище спецкурсу, впроваджували практичну складову. Практична підготовка реалізовувалась під час обов'язкових занять з фізичного виховання та передбачала виконання комплексів йоги “Бхастрики” і “Сурья



намаскар” в підготовчій частині заняття з метою “приведення” організму в тонус та задля підготовки до основного навантаження. У заключній частині використовували комплекс дихальної гімнастики “Бхастрики” для відновлення. Крім того, цей комплекс рекомендовано студентам виконувати під час самостійних занять ранковою гімнастикою.

На четвертому етапі (2013–2014 рр.) реалізовано другу частину формувального експерименту, спрямованого на перевірку ефективності розробленої моделі. Здійснено аналіз та узагальнення результатів дослідно-експериментальної роботи. Опрацьовано результати формувального етапу експерименту.

На п'ятому етапі (2014–2015 рр.) узагальнено одержані результати, сформульовано висновки, оформлено дисертаційну роботу.

У третьому розділі “Характеристика готовності студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання” представлено авторську методику оцінювання готовності студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання та результат її застосування на етапі констатувального експерименту.

Готовність студентської молоді до занять спортом для всіх розглядається як цілісна, системно організована та особистісно обумовлена характеристика людини, як суб'єкта діяльності, що відповідає меті, змісту та забезпечує її практичну реалізацію (рис.1).

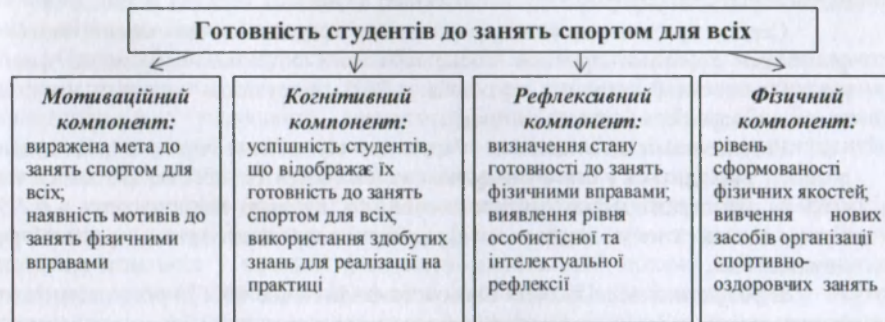


Рис.1. Структура готовності студентської молоді до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання

Встановлено, що тільки 2,7 % студентів готові до занять спортом для всіх на достатньому рівні, а 97,3 % – на недостатньому і критичному рівнях, тобто, констатуємо, що рівень мотивації, рефлексії, знань та фізичної підготовленості у цих студентів є вкрай низьким.

З метою з'ясування причин виявленого низького рівня готовності студентів до занять спортом для всіх, нами вивчено структуру й особливості їх зацікавленості та силу мотивів до занять фізичними вправами. Так, переважна більшість погоджується з позитивним впливом занять фізичними вправами на їх здоров'я. Проте, згідно з аналізом результатів дослідження, які стосуються оцінки рівня задоволеності студентів заняттями з фізичного виховання, ми отримали наступні

дані: тільки 2,2 % – повністю задоволені; 35,1 % – скоріше задоволені, ніж ні; 40,4 % – частково задоволені; 18,7 % – скоріше незадоволені, ніж так і 3,5 % – повністю незадоволені.

Студентами також було відзначено, що найцікавішим розділом з навчальної програми для них є легка атлетика і вони охоче беруть участь у цих заняттях. Пов'язують таку відповідь з можливістю більше перебувати на свіжому повітрі та зміною аудиторних занять на позааудиторні. Зауважимо, що 49,9 % респондентів вказали, що відвідували би заняття з фізичного виховання навіть, якщо вони були б не обов'язковими.

Найчастіше респонденти вказували на мотиви, що стосуються покращення показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості (21,0 %), зміцнення і збереження здоров'я (23,2 %). На другому місці знаходяться мотиви, в основі яких лежить бажання задовольнити фізіологічну потребу в руховій активності (19,7 %) та спілкування з друзями (18,0 %). Загальні мотиви (10,5 %) і мотиви досягнення успіху в спорті (7,6 %) знаходяться на третьому місці.

Важливим компонентом процесу залучення студентської молоді до рухової активності під час дозвілля є самостійні заняття фізичними вправами. Так, 38,6 % відповіли, що займаються самостійно та вказуються такі мотиви, що спонукають до таких занять: зайва вага; прагнення покращити тілобудову; профілактика захворювань; розуміння позитивних змін в організмі завдяки руховій активності. Не застосовують таку форму занять відповідно 62,4 %.

Серед причин пасивного ставлення студентів до самостійних занять фізичними вправами провідне місце займають соціально-економічні фактори та недоліки системи навчання студентів у ВНЗ: відсутність вільного часу; дефіцит коштів; відсутність бажання (лінощі).

Результатами дослідження з'ясовано, що значна частина респондентів на дозвіллі знаходиться у статичному положенні (читають – 5,7 %, дивляться телевізор – 6,9 %, відвідують мережу інтернет – 13,7 %, пасивно відпочивають – 6,7 %), і як відомо, це негативно впливає на функціональний стан організму, який росте та розвивається.

В результаті дослідження нами встановлено, що 60,0 % респондентів хотіли б бачити якісні зміни в процесі фізичного виховання, а 40,0 % – не бачать потреб щодо будь-яких змін. Під час опитування виявлено неоднозначність у пропозиціях і побажаннях студентів щодо таких змін. Так, кожний четвертий респондент, який прагне змін, акцентує, що було б цікаво урізноманітнити заняття з фізичного виховання.

Серед пропозицій, запропонованих студентами, найбільш поширеними є заняття плаванням, фітнесом, йогою, катання на ковзанах. На думку респондентів, такі заняття стануть для них значно цікавішими й вони охоче їх будуть відвідувати. Аналіз показників даних опитування підтверджують результати дослідження Ж.Л. Козіної (2014), що студентам у процесі фізичного виховання цікавими є сучасні технології в порівнянні з традиційними заняттями, оскільки вони носять більш емоційний характер і покращують психоемоційний стан. Крім того, студенти вказують і на доцільність збільшення кількості годин з фізичного виховання

(13,1 %) та покращення умов таких занять (14,6 %). З іншого боку, студенти також зазначено ряд змін, які б ще більше обмежили їх рухову активність, а саме: 14,6 % опитаних пропонують зменшити кількість годин з дисципліни “Фізичне виховання” і 7,2 % опитаних респондентів вважають за необхідне зробити її факультативною.

Нами встановлено, що рівень залишкових знань студентської молоді з основ фізичної культури і спорту знаходиться на недостатньому та критичному рівнях (відповідно 18,6 % та 74,7 %), проте суттєвим є і те, що найбільший відсоток з усіх трьох груп запитань та інтегральна оцінка вказують саме на недостатній рівень знань студентів.

Низький рівень знань студентів з фізичної культури є вагомою перешкодою для вирішення завдань реалізації інших важливих структурних компонентів процесу фізичного виховання студентів: формування потреби в заняттях фізичними вправами; вміння організувати, здійснювати, контролювати та корегувати самостійні заняття спортом для всіх і, у першу чергу, з метою зміцнення й збереження власного здоров'я.

Аналізуючи дані констатувального експерименту, варто звернути увагу на те, що за показниками опитування, як інтелектуальна (61,7 %), особистісна рефлексія (65,3 %), так й інтегральний показник (70,3 %) демонструють критичний рівень розвитку рефлексії для більшості студентів.

В результаті проведеного тестування фізичної підготовленості студентів, ми виявили, що в (32,6 % і 50,8 %) респондентів рівень розвитку фізичних якостей знаходиться на недостатньому та критичному рівнях.

Одержані на цьому етапі дані сприяли виявленню недоліків, пов'язаних із готовністю студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання, та засвідчили про можливість часткового розв'язання цієї проблеми шляхом використання розробленої нами структурно-логічної моделі залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання.

У *четвертому розділі* “Експериментальне обґрунтування та перевірка ефективності структурно-логічної моделі залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання” подано зміст і результати експериментальної перевірки її ефективності (рис. 2). Внаслідок аналізу наукової літератури, власних спостережень та результатів констатувального експерименту в нашу модель було включено програму вдосконалення процесу фізичного виховання в контексті залучення студентів до занять спортом для всіх та її програмне забезпечення.

Програмування розглядалося нами як процес підготовки до вирішення поставлених завдань, що передбачає складання “плану вирішення завдання” у вигляді набору операцій, опис плану (складання програми) і транслявання програми у вигляді послідовних дій (С.М. Сінгаєвський, 2002).

На першому етапі нашого програмування визначено комплекс проектувальних операцій, кожна з яких виконується в певному порядку, а зміст спрямовано на вирішення відповідного завдання. На другому етапі – конкретизовано найбільш ефективні методи, засоби, форми, що відповідають змісту операцій. На третьому – визначено способи та умови їх реалізації.

Отже, усі складові компоненти готовності студентів до занять спортом для всіх впроваджувалися через програму її вдосконалення, яка передбачала 234 години на рік. Нами визначено, що метою функціонування запропонованої програми є покращення готовності студентів до ефективного усвідомлення цінностей власного здоров'я за допомогою використання елементів йоги як варіанту занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання.

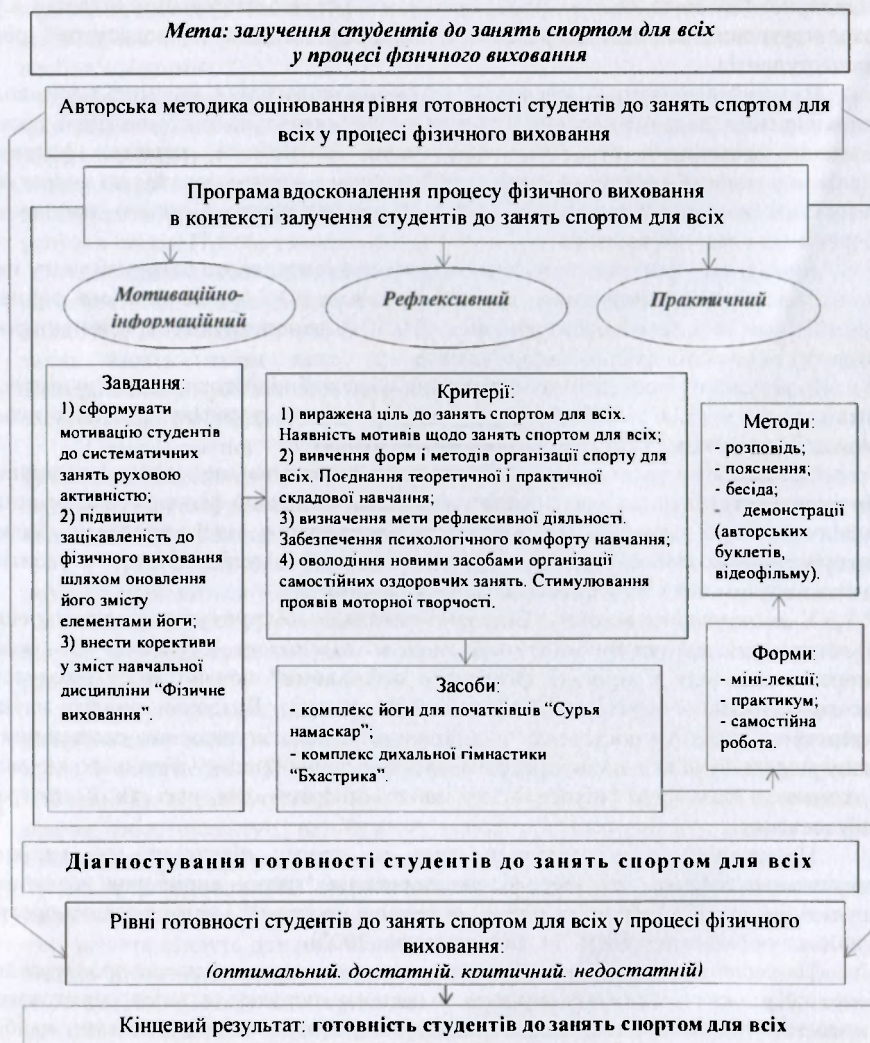


Рис.2. Структурно-логічна модель залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання

Основні завдання програми передбачали: сформувати мотивацію студентів до систематичних занять руховою активністю; підвищити зацікавленість до фізичного виховання шляхом його оновлення елементами йоги; внести корективи у зміст навчальної дисципліни “Фізичне виховання”.

Зміст авторської програми був спрямований на вивчення сучасних засад формування здоров'я; ознайомлення з основними принципами побудови занять фізичними вправами оздоровчого характеру; формування у студентів рефлексивних здібностей щодо рухової активності та здобуття ними необхідних знань, вмінь і навиків для впровадження ідей занять спортом для всіх у повсякденне життя. Зміст програми реалізовували у три етапи: мотиваційно-інформаційний, рефлексивний і практичний.

На мотиваційно-інформаційному етапі реалізації авторської програми, що передбачав 22 години на рік, у студентів формували необхідні теоретичні знання. При цьому використовували пояснення, розповідь, бесіду, аналіз і обговорення, демонстрацію відеоматеріалів і інформаційних буклетів, “мозковий штурм”, міні-лекції й дискусію.

Рефлексивний етап передбачав використання тренінгів із формування рефлексивних здібностей до занять фізичними вправами, які проводили один раз на два місяці впродовж року, що становило три навчальні заняття.

Реалізація практичного етапу здійснювалася шляхом проведення навчальних занять з навчальної дисципліни “Фізичне виховання” з використанням елементів йоги в підготовчій та заключній частинах заняття. У підготовчій частині кожного заняття студенти виконували комплекс дихальної гімнастики “Бхастрика”, на виконання якого відводилось від 3 до 5 хв та комплекс йоги “Сурья намаскар”. Заняття проводились за звичним розкладом, 2 рази на тиждень, по дві години, впродовж року (112 годин). Крім згаданих форм занять, на цьому етапі реалізації програми важливу роль відводили самостійній ранковій дихальній гімнастиці “Бхастрика”, яка тривала щоденно по 10 хв., що разом становило 94 год.

Перевірка ефективності запропонованої моделі виявила, що у групі до експерименту та у КГ після експерименту значних відмінностей у даних не виявлено, а у ЕГ після та у групі до експерименту після впровадження експериментального чинника спостерігаються значні відмінності. Так, після експерименту у ЕГ 30,6 % студентів володіють достатнім рівнем зацікавленості заняттями фізичними вправами, а до експерименту їх частка становила 11,3 %. Окрім того, на 9,1% зменшилась кількість респондентів з недостатнім рівнем готовності цього компонента ( $\chi^2=35,71$ ;  $p<0,05$ ).

Після проведеного формувального експерименту нами встановлено, що збільшилась частка студентів, які охоче відвідують заняття з фізичного виховання. Так, у ЕГ після експерименту кількість респондентів, які були повністю незадоволені і скоріше незадоволені, ніж так, значно зменшилась у порівнянні з групою до експерименту. Окрім того, вірогідно збільшився відсоток тих, які повністю задоволені та скоріше задоволені ( $\chi^2=95,70$ ;  $p<0,05$ ). Так, у ЕГ повністю та скоріше задоволені, ніж ні 72,3 % студентів у порівнянні з 28,0 % у КГ ( $\chi^2=59,58$ ;

$p < 0,01$ ). Доцільно зазначити, що у ЕГ після експерименту не залишилось жодного студента, який був би повністю незадоволений заняттями з фізичного виховання.

За узагальненими даними про стан сформованості у студентів знань й умінь з основ фізичної культури, ми одержали такі вірогідні зміни між показниками групи до експерименту та ЕГ після: до експерименту тільки 6,7 % студентів володіли достатнім рівнем обізнаності, а після експерименту – 50,5 %. При цьому зауважимо те, що після педагогічного експерименту уже 9,5 % респондентів мали оптимальний рівень знань ( $\chi^2 = 52,60$ ;  $p < 0,01$ ). Ще одним позитивним явищем є те, що інтегральний показник до експерименту не містив частки студентів з оптимальним рівнем знань, а після експерименту в ЕГ цей показник склав 9,5 % респондентів.

У результаті проведеного педагогічного експерименту нами не виявлено значних відмінностей в інтегральній оцінці рівня розвитку рефлексії між групою до експерименту та у КГ після його завершення. Проте внаслідок впровадження експериментального фактору в кожного третього студента ЕГ підвищився рівень розвитку рефлексії (у ЕГ після експерименту з достатнім рівнем 60,0 % студентів, у групі до експерименту – 20,0 %). Майже вдвічі зменшилась кількість студентів, котрі володіють критичним рівнем розвитку рефлексії (у групі до експерименту 70,3 %, у ЕГ після – 37,1 %).

Рівень фізичної підготовленості є результатом взаємодії трьох вищезгаданих компонентів. Ми погоджуємось із думкою Т.Е.Труфанової (2009), що в процесі фізичного виховання основна увага має спрямовуватись не стільки на рівень фізичної підготовленості, скільки на здобуття знань у галузі фізичного виховання як основи формування усвідомлених мотивів і потреб у збереженні власного здоров'я, у тілесно-руховому самовдосконаленні. Проте перевірка ефективності цього компоненту є частиною комплексного обстеження у визначенні готовності студентської молоді до занять спортом для всіх в процесу фізичного виховання.

Зміна результатів фізичної підготовленості прямо пропорційно залежить від рівня розвитку розглянутих вище складових. Впровадження запропонованої нами програми вдосконалення процесу фізичного виховання в контексті залучення студентів до занять спортом для всіх (з елементами йоги) значною мірою вплинуло й на деякі показники цього компоненту. Так, динаміка позитивних змін спостерігається в більшій половині тестових випробувань між ЕГ та групою до експерименту, особливо у тестах на гнучкість і силових здібностях (табл. 1).

Це ми пояснюємо тим, що засоби, які використовувались при організації та проведенні занять, а саме елементи йоги, містили різноманітні чинники силової підготовки та асани, що сприяли розвитку гнучкості. Виконання комплексу йоги “Сурья намаскар” передбачало виконання випадів, прогинів, нахилів, тому очевидним є приріст в показниках (в п'яти із семи), що відображено в табл. 1.

Порівнюючи рівень розвитку фізичних якостей студентів у групі до експерименту та у КГ після спостерігаємо тенденцію негативних змін. Так, якщо до експерименту частка студентів з критичним рівнем становила 50,8 %, то після експерименту у КГ – 59,0 %.

Таблиця 1

## Вплив занять з елементами йоги на фізичну підготовленість студентів

| Показники фізичної підготовленості           | До педагогічного експерименту<br>$X \pm m$<br>( $n=889$ ) | Після педагогічного експерименту<br>$X \pm m$ |                   | ЕГ-до | КГ-ЕГ | $P_{EG-20}$ |
|--|---|---|-------------------|-------|-------|-------------|
|  |   | КГ( $n=100$ )                                 | ЕГ( $n=105$ )     |       |       |             |
| Біг 100 м, с                                 | 17,39 $\pm$ 0,05  | 17,32 $\pm$ 0,11                              | 17,09 $\pm$ 0,24  | 1,22  | 0,87  | >0,05       |
| Човниковий біг 4x9 м.с                       | 11,11 $\pm$ 0,02  | 11,12 $\pm$ 0,06                              | 11,01 $\pm$ 0,05  | 1,86  | 1,41  | <0,1        |
| Стрибок у довжину з місця, см                | 170,64 $\pm$ 0,53   | 171,81 $\pm$ 1,08                             | 186,84 $\pm$ 1,50 | 10,20 | 8,16  | <0,01       |
| Нахил тулуба вперед з в.п. сидячи, см        | 14,26 $\pm$ 0,16  | 13,87 $\pm$ 0,49                              | 16,23 $\pm$ 0,45  | 4,10  | 3,53  | <0,01       |
| Згинання і розгинання рук, кількість разів   | 15,95 $\pm$ 0,21  | 15,57 $\pm$ 0,60                              | 23,14 $\pm$ 0,29  | 19,92 | 11,37 | <0,01       |
| Кросовий біг 2000 м, хв                      | 11,54 $\pm$ 0,06  | 11,55 $\pm$ 0,08                              | 10,94 $\pm$ 0,10  | 5,06  | 4,61  | <0,01       |
| Підйом тулуба з в.п. лежачи, кількість разів | 38,00 $\pm$ 0,22  | 37,26 $\pm$ 0,40                              | 38,93 $\pm$ 0,69  | 1,29  | 2,09  | >0,05       |

У результаті аналізу даних, отриманих після апробації структурно-логічної моделі у процесі фізичного виховання студентів ВНЗ, нами виявлено тенденцію позитивних змін до покращення рівня готовності студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання. Так, якщо до експерименту кількість респондентів, які володіли оптимальним і достатнім рівнем готовності становила 2,7%, то після впровадження експериментального фактору у ЕГ на зазначених рівнях уже знаходилось 56,2% студентів (рис. 3).

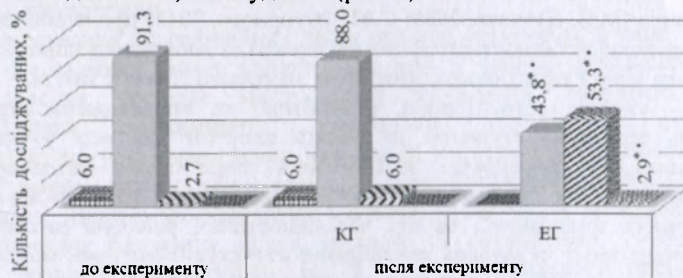


Рис. 3. Рівні сформованості готовності студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання в результаті впровадження експериментального фактору

■ недостатній    ▨ критичний    ▩ достатній    ▨ оптимальний

Примітки: \* -  $p < 0,01$  (достовірність різниці показників, у порівнянні із такими між КГ та ЕГ після експерименту);  
 \*\* -  $p < 0,01$  (достовірність різниці показників, у порівнянні із такими між групою до та ЕГ після експерименту).

Отже, запропонована нами модель дала можливість досягти значно кращого результату в підготовці студентів до занять спортом для всіх у порівнянні з існуючими підходами до реалізації чинної програми з фізичного виховання.

У *п'ятому розділі* “Аналіз та узагальнення результатів досліджень” охарактеризовано повноту вирішення завдань дисертаційної роботи. У процесі дослідження виявлено три групи даних: (1 група – підтверджувальна; 2 група – результати, що доповнюють наявні розробки; 3 група – нові результати із зазначеної проблеми):

– підтверджено наявні положення про низький рівень фізичної підготовленості студентів (Л.П. Долженко, 2007; О.В. Трофимова, 2009; Ю.П. Ядвіга, 2011; О.М. Романчишин, 2012; О.З. Блавт, 2010–2012; О.М. Колумбет, 2015); про причини низького рівня зацікавленості студентів фізичним вихованням у ВНЗ (Т.С. Плачинда, 2008; Т.Ю. Круцевич, 2010; О.О. Біліченко, 2011; Ю.В. Юрчишин, 2012); про необхідність удосконалення процесу фізичного виховання студентів (М.М. Булатова, О.Т. Литвин, 2006; Н.В. Москаленко, 2010; Л.В. Денисова, 2010; О.А. Томенко, 2010; Т.В. Сичова, 2012; С.І. Присяжнюк, 2012; В.В. Білецька, 2012; Ж.Л. Козіна, 2014; О.М. Ольховий, 2014; В.О. Темченко, 2015) шляхом застосування інноваційних технологій;

– доповнено й розширено інформацію з питань ефективності мотивації та рефлексивних процесів у процесі занять фізичними вправами (О.О. Біліченко, 2011; С.І. Кара, 2014; В. Савченко, Л. Андрюшина, Е. Гура, 2014); доповнено уявлення про застосування ідей гуманізму в процесі фізичного виховання студентів (Т.Ю. Круцевич, 2010; Н.М. Ішук, 2010; О.А. Додонова, В.П. Ляпін, 2011), про ефективність застосування оздоровчих технологій і систем у фізичному вихованні студентів (О.В. Зеленюк, 2004; О.Л. Смирнова, 2006; Т.А. Базилюк, 2013; І.О. Салатенко, 2014; Ж.Л. Козіна, 2014), зокрема занять з елементами хатха-йоги (І.Б. Верблюдов, Т.О. Лоза, 2007; Г.В. Толчева, 2012).

У процесі дослідження були отримані дані, які доповнюють висновки науковців (М.В. Дутчака, 2009; С.М. Футорного, 2015) про необхідність підвищення рівня рухової активності студентської молоді за допомогою занять спортом для всіх, оскільки вони є ефективною складовою здорового способу життя;

– уперше обґрунтовано, розроблено та впроваджено структурно-логічну модель залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання, що передбачає застосування теоретичного матеріалу та виконання комплексів йоги “Сурья намаскар” і “Бхастрика” на обов'язкових заняттях з “Фізичного виховання”, та під час самостійної ранкової дихальної гімнастики. Визначено зміст складових розробленої структурно-логічної моделі та програму її вдосконалення. Уперше отримано наукові знання про рівень готовності студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання. Розроблено практичні рекомендації для науково-педагогічних працівників та керівників ВНЗ щодо підвищення рівня готовності студентської молоді до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання.



## ВИСНОВКИ

1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури, результатів дослідження вітчизняних та зарубіжних авторів дає підстави стверджувати, що здоров'я дітей та молоді є найактуальнішою проблемою XXI століття. Багатьма вченими обговорюється питання здоров'я студентської молоді та шляхи його збереження, досліджується рівень знань з основ фізичної культури і спорту. Фахівці розробляють та апробують різноманітні інноваційні технології, які могли б мати ефективний вплив на процес фізичного виховання студентів, оскільки в умовах сучасної вищої освіти – це один із найбільш дієвих факторів, що зумовлює формування здорового способу життя молоді, усвідомленого ставлення до збереження і зміцнення здоров'я та передачі його наступним поколінням.

Спорт для всіх є необхідною складовою частиною здорового способу життя, оскільки він виконує функцію певного виду активної діяльності, спрямованої на забезпечення відповідного фізичного розвитку, добровільну участь у системі раціонального проведення дозвілля. Крім того, заняття спортом дають можливість індивіду реалізувати не тільки свій творчий потенціал, але й сприяють збільшенню комунікативних зв'язків.

Залучення студентів до занять спортом для всіх пояснюється заохоченням, спонуканням до цього виду діяльності у навчальний та позанавчальний час. Цей вид занять розглядається як процес використання студентами фізичних вправ у різних формах занять з метою формування в них соціальної активності в поєднанні з фізичним розвитком, на пріоритетних засадах збереження та зміцнення здоров'я.

2. Головними завданнями модернізації вищої освіти має бути збереження та зміцнення здоров'я студентів, формування ціннісних орієнтацій, потреб та мотивів до занять фізичними вправами, усвідомлення значення таких занять. Проте форми, методи, засоби та загалом організація процесу фізичного виховання сьогодні не є ефективними для виконання цих завдань. Звідси констатуємо, що для традиційної системи фізичного виховання у ВНЗ явище залучення студентів до занять спортом для всіх не є характерним.

3. Застосування нетрадиційних видів рухової активності, а саме – елементів хатха-йоги як варіанту занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання студентів посідає провідне місце серед пропозицій, виявлених на етапі констатувального експерименту. Результати проведеного експерименту підкреслюють, що урізноманітнення навчальної програми з дисципліни "Фізичне виховання" шляхом впровадження нових сучасних оздоровчих технологій та систем (йоги, фітнесу, катання на роликових ковзанах тощо) дасть можливість зробити процес фізичного виховання більш цікавим та ефективним. Аналіз наукової літератури дозволяє констатувати, що в умовах навчального процесу у ВНЗ залучення студентської молоді до нетрадиційних видів рухової активності не здійснюється через такі детермінанти:

- типовість навчальних програм внаслідок збереження старих програмних та нормативних засад фізичного виховання;
- обмеженість ресурсного забезпечення: калорового, науково-методичного та інформаційно-пропагандистського;

- ігнорування нової міжнародної стратегії розвитку фізичного виховання – спорту для всіх.

4. Науково обґрунтована авторська методика оцінювання рівня готовності студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання базується на основі чотирьох компонентів: мотиваційного, когнітивного, рефлексивного та фізичного. Для кожного з них розроблено критерії й визначено систему показників (задоволеності та мотивації від занять фізичними вправами; засвоєння базових знань про здоровий спосіб життя, олімпійську освіту та види спорту; рефлексивних здібностей до занять фізичними вправами) за допомогою яких було визначено і оцінено рівень готовності (оптимальний, достатній, критичний чи недостатній) студентської молоді до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання.

5. Під час дослідження виявлено, що тільки 2,7 % респондентів володіють достатнім рівнем готовності до занять спортом для всіх, а 97,3 % – готові на недостатньому та критичному рівнях. Майже всі студенти (95,2 %) погоджуються з тим, що заняття фізичними вправами потрібні для повноцінної життєвої діяльності, а 49,9 % зазначають, що займались би ними навіть якщо б дисципліна “Фізичне виховання” була не обов’язковою. Низький рівень готовності студентів до занять спортом для всіх зумовлений такими чинниками: 1) відсутністю зацікавленості заняттями фізичними вправами (88,7 % – недостатній і критичний рівні); 2) недостатніми рефлексивними здібностями до занять фізичними вправами (відповідно у 78,5 %); 3) відсутністю належного рівня залишкових знань у галузі фізичної культури (відповідно у 93,4 %); 4) низьким рівнем фізичної підготовленості (відповідно у 83,4 %). Отримані результати свідчать про недостатню ефективність наявної системи організації процесу фізичного виховання що не сприяє залученню студентів до занять спортом для всіх.

6. Науково обґрунтована та сформована структурно-логічна модель залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання з авторською програмою вдосконалення процесу фізичного виховання в контексті залучення студентів до занять спортом для всіх підтвердила свою ефективність щодо вивчення сучасних засад формування здоров’я, ознайомлення з основними принципами побудови занять оздоровчого характеру, формування у студентів рефлексивних здібностей щодо занять фізичними вправами та здобуття ними власних навиків і вмінь для впровадження ідей занять спортом для всіх у повсякденному житті.

7. Теоретико-методична підготовка як складова змісту програми вдосконалення процесу фізичного виховання в контексті залучення студентів до занять спортом для всіх передбачала: посилення в студентській молоді мотивації до самовдосконалення, саморозвитку; ознайомлення з особливостями занять йогою як варіанту занять спортом для всіх; курс міні-лекцій для формування компетентності студентів щодо використання занять фізичними вправами у повсякденному житті.

Використання комплексу йоги для початківців “Сурья намаскар” та дихальної гімнастики “Бхастрика” як у підготовчій, так і в заключній частинах заняття, а також під час щоденних самостійних занять дали можливість імплементувати заняття спортом для всіх у повсякденне життя студентів.

8. Ефективність структурно-логічної моделі залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання підтвердилося такими результатами:

а) мотиваційний компонент: у ЕГ після експерименту кількість студентів, які мають недостатній рівень, зменшилась на 9,1 %, збільшилась частка студентів, які мають достатній рівень на 13,7 % та оптимальний рівень – 5,5 %. Між КГ і ЕГ спостерігались вірогідні відмінності в рівні готовності цього компоненту ( $\chi^2 = 8,24$ ;  $p < 0,01$ );

б) когнітивний компонент: розподіл за рівнями показав, що після експерименту у ЕГ на 53,3 % зменшилась кількість студентів, які мають недостатній та критичний рівні. На 40,3 % збільшилась частка респондентів, які мають достатній рівень готовності, та 9,5 % студентів мають оптимальний рівень ( $\chi^2 = 52,60$ ;  $p < 0,01$ );

в) рефлексивний компонент: достовірні відмінності в рівнях готовності цього компоненту констатують, що у ЕГ частка студентів, які мали недостатній і критичний рівні зменшилась на 41,4 %. Відповідно 41,3 % у ЕГ після експерименту складає кількість студентів, які перемістились на достатній та оптимальний рівні ( $\chi^2 = 17,70$ ;  $P < 0,01$ );

г) фізичний компонент: у ЕГ після експерименту на 27,8 % зменшилась кількість студентів, які мали недостатній рівень готовності зазначеного компоненту, та на 10,1 % збільшилась кількість з оптимальним рівнем готовності ( $\chi^2 = 55,61$ ;  $P < 0,01$ ).

Проведене нами дослідження не вирішує всіх аспектів зазначеної проблеми. Напрямок подальших досліджень вбачаємо у вивченні впливу засобів йоги як варіанту занять спортом для всіх для корекції порушень постави у студентів у процес фізичного виховання.

#### СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

##### *Статті в наукових фахових виданнях України*

1. Пожар І.Ю. Діяльність міжнародних організацій в контексті розвитку спорту для всіх / І.Ю. Пожар // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2011. – Вип. 13. – С. 103-107.
2. Пожар І.Ю. Залучення населення до рухової активності “Спорт для всіх” в Україні і у високо розвинутих країнах / І.Ю. Пожар // Науковий часопис НПУ імені М. В. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. – К: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 13. – С. 471-475.
3. Соверда І.Ю. Застосування елементів йоги на заняттях з навчальної дисципліни “фізичне виховання” зі студентською молоддю / І.Ю. Соверда // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теорет. журн.]. – Харків: ХДАФК, 2013. – № 5 (38). – С. 248-251.
4. Соверда І.Ю. Кореляційні зв'язки між компонентами програми з елементами йоги для студентів / І.Ю. Соверда // Спортивна наука України [електор. видання]. – Львів, 2014. – №2 (60). – С. 45-48.



5. Соверда І.Ю. Оцінка стану фізичної підготовленості студентської молоді, які навчаються у ВНЗ з педагогічною спрямованістю / І.Ю. Соверда // Науковий часопис НПУ імені М. В. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. – К.: вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 7 (33). Т.2. – С. 233-236.

*Публікації в інших виданнях*

1. Соверда І.Ю. Фізична культура студентів вищих навчальних закладів / І. Ю. Соверда // Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції “Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції” (25–27 жовтня, 2012 р.). – Тернопіль, 2012. – С. 290-294.

2. Пожар І.Ю. Структура мотивів до занять фізичними вправами майбутніх педагогів / І.Ю. Пожар, І.П. Випасняк // Адаптаційні можливості дітей та молоді: матеріали IX міжнародної науково-практичної конференції. – Одеса, 2012. – С. 258-266. – Внесок автора полягає у визначенні та структуруванні мотивів студентів з педагогічною спрямованістю до занять фізичними вправами (аналіз опитування).

*Статті в закордонних наукових виданнях за напрямком дисертації*

1. Пожар І.Ю. Работа центров “Спорт для всех” среди студенческой молодежи в Украине / И.Ю. Пожар // Материалы XV Международного научного конгресса “Олимпийский спорт и спорт для всех” (Республика Молдова, 12–15 сентября 2011 г.). – Кишинев. – 2011. – С. 135-137.

2. Pozhar I.Y. The importance of individual physical exercises for young students / I. Y. Pozhar // Материалы V научно-практической конференции молодых ученых “Молодежь – науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма” (Минск, 23–24 мая 2012 г.). – Минск. – 2012. – С. 157-159.

**АННОТАЦІЇ**

**Соверда І. Ю. Програмування занять спортом для всіх у вищих навчальних закладах. – На правах рукопису.**

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”, Івано-Франківськ, 2015.

У роботі подано результати дослідження стану готовності студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання. Розкрито змістову структуру питання єдності мотиваційного, когнітивного, рефлексивного та фізичного компонентів. Визначено критерії, рівні, показники готовності до занять спортом для всіх, розроблено й упроваджено модель залучення студентів до занять спортом для всіх у процесі фізичного виховання на матеріалі йоги та експериментально доведено її ефективність.

Експериментальна перевірка виявила високу ефективність авторської моделі в досягненні поставленої мети, про що свідчило збільшення кількості студентів, які самостійно стали займатись фізичними вправами (62,8%). Зокрема, 33,8% респондентів вказали, що відвідують секцію з йоги; 20,1% – виконують комплекси йоги, запропоновані нами; 8,9% – зацікавились йогою і наразі вивчають спеціальну

літературу. Також після впровадження експериментального фактору спостерігається значне покращення готовності студентів до занять спортом для всіх (ЕГ після експерименту показала, що високий рівень готовності до занять спортом для всіх мали 2,9 %, достатній – 53,3 %, критичний – 43,8 %, недостатній – 0,0 %, на противагу до 0,0 %, 2,7 %, 91,3 %, 6,0 % у групі до експерименту).

*Ключові слова:* студенти, готовність, заняття спортом для всіх, фізичне виховання, модель, елементи йоги.

**Соверда И. Ю. Программирование занятий спортом для всех в высших учебных заведениях. – Рукопись.**

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание различных групп населения. – ГВУЗ “Прикарпатский национальный университет имени Василя Стефаника”, Ивано-Франковск, 2015.

Диссертация посвящена научному обоснованию, разработке и внедрению модели привлечения студентов к занятиям спортом для всех в процессе физического воспитания в высших учебных заведениях.

Цель работы – научно обосновать и разработать структурно-логическую модель привлечения студентов к занятиям спортом для всех в процессе физического воспитания.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической и специальной литературы, метод социологических исследований (анкетирование), педагогический эксперимент, методы педагогического тестирования уровня остаточных знаний с основ физической культуры и спорта, физической подготовленности, методы математической статистики.

Во введении обоснована актуальность темы; обозначена цель и задачи исследования; раскрыты научная новизна, практическое значение полученных результатов, личный вклад соискателя; описаны сфера апробации результатов исследования и количество научных публикаций.

В первом разделе “Теоретико-методические основы привлечения студентов к занятиям спортом для всех в процессе физического воспитания” представлено обоснование концепции исследований, обобщение и сравнительный обзор работ ведущих ученых по изучаемой проблеме.

Во втором разделе “Методы и организация исследования” раскрыто содержание и целесообразность использованных методов исследований, приведены общие сведения контингента обследованных, раскрыто этапы организации исследования.

В третьем разделе “Характеристика показателей готовности студентов к занятиям спортом для всех в процессе физического воспитания” представлена авторская методика оценивания готовности студентов к занятиям спортом для всех в процессе физического воспитания, которая включает в свою структуру такие четыре (мотивационный, когнитивный, рефлексивный и физический) компоненты и результаты ее применения.

В четвертом разделе “Экспериментальное обоснование и проверка эффективности структурно-логической модели привлечения студентов к занятиям спортом для всех в процессе физического воспитания” научно обоснована и представлена структурно-логическая модель, в состав которой входит программа совершенствования процесса физического воспитания в контексте привлечения студентов к занятиям спортом для всех (на материале йоги) и ее обеспечение. Программу составляют три компонента: мотивационно-информационный, рефлексивный и практический.

В разделе также представлены результаты апробации модели и определено ее позитивное влияние на динамику основных показателей уровня готовности студентов к занятиям спортом для всех: заинтересованности и мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями с 11,3 % до 30,5 % ( $\chi^2=8,24$ ;  $p<0,01$ ); уровень рефлексивных процессов к занятиям физическими упражнениями с 21,6 % до 62,9 % ( $\chi^2 = 25,75$ ;  $p<0,01$ ); уровень знаний с основ физической культуры и спорта с 6,7 % до 60,0 % ( $\chi^2 = 52,60$ ;  $p<0,01$ ); успеваемости с дисциплины “физическое воспитание” с 16,5 % до 52,4 % ( $\chi^2 = 55,61$ ;  $p<0,01$ ).

В пятом разделе “Анализ и обобщение результатов исследования” приведены три группы данных, полученных путем экспериментального исследования и сопоставления их с данными специальной научной литературы.

**Ключевые слова:** студенты, готовность, занятия спортом для всех, физическое воспитание, модель, элементы йоги.

**Soverda I.Y. – Programming of sport for all in the universities. – Manuscript.**

Dissertation for Candidate’s Degree in Physical Education and Sports Science, specialty 24.00.02 – physical culture, physical education of different population groups – Vasyl Stefanyk Precarpathian National University, Ivano-Frankivsk, 2015.

The paper presents the results of investigation of students' readiness to sport for all in the process of physical education. We reveal the semantic structure of matter in the unity of motivational, cognitive, reflective and physical components. We indicated the criteria, levels, indicators of readiness to sport for all, developed and implemented the model of engagement of students in sport for all in the process of physical education, based on the material of yoga and experimentally proved its effectiveness.

Experimental verification revealed high efficiency of the designed model to achieve this goal, as a result we have: increasing the number of students who were self-exercise (62,8%). Specifically, 33,8% of respondents indicated that attending yoga section; 20,1% – performing yoga exercises that were offered by us; 8,9% – were interested in yoga and currently study special literature. After the implementation of the experimental factor we observed a significant improving of the students' readiness to sport for all (EG after the experiment showed that a high level of preparedness sport for all were 2,9%, sufficient – 53,3%, critical – 43,8% insufficient – 0,0%, in opposition to the 0,0%, 2,7%, 91,3%, 6,0% in the experimental group before).

**Keywords:** students, readiness, sport for all, physical education, model, elements of yoga.