

Національна академія педагогічних наук України  
Інститут проблем виховання


**ДОВГАНЬ НАДІЯ ЮРІЇВНА**

УДК 378.02:372.8:796.011

**ТЕОРЕТИЧНІ І МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ  
У ПРОЦЕСІ ПОЗААУДИТОРНОЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ**

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

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня  
доктора педагогічних наук



Київ – 2018

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Інституті проблем виховання НАПН України.

**Науковий консультант** – дійсний член Національної академії педагогічних наук України, доктор психологічних наук, професор **Бех Іван Дмитрович**, Інститут проблем виховання НАПН України, директор.

**Офіційні опоненти:** дійсний член Національної академії педагогічних наук України, доктор педагогічних наук, професор **Носко Микола Олексійович**, Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, ректор;

доктор педагогічних наук, професор **Тимошенко Олексій Валерійович**, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, декан факультету фізичного виховання та спорту;

доктор педагогічних наук, професор **Сичов Сергій Олександрович**, Національний технічний університет «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», професор кафедри біобезпеки та здоров'я людини.

Захист відбудеться «24» квітня 2018 р. о 14.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.454.01 в Інституті проблем виховання НАПН України за адресою: 04060, м. Київ, вул. М. Берлинського, 9.

Із дисертацією можна ознайомитись на офіційному сайті <http://www.ipv.org.ua> та у науковій частині Інституту проблем виховання НАПН України (04060, м. Київ, вул. М. Берлинського, 9).

Автореферат розіслано «21» березня 2018 р.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради



**О. В. Литовченко**

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Обґрунтування вибору теми дослідження.** Успішне вирішення проблеми демократизації вищої освіти, надання їй державницько-національної спрямованості передбачає глибокі перетворення практично в усіх її сферах. Цей шлях пролягає через розроблення нових виховних технологій, які забезпечують формування і розвиток загальної культури, моральних якостей, мотивацію до фізичного самовдосконалення як вирішальних чинників становлення світогляду та ціннісної системи особистості.

У сучасних умовах розвитку країни, зокрема реформування всієї її освітньої сфери, смислово-ціннісним пріоритетом виступає забезпечення здоров'я української нації, що актуалізує потребу підвищення ефективності виховання фізичної культури студентів в освітньому процесі вищого навчального закладу.

Положення про важливість залучення до фізичної культури відображено в Конституції України, де життя та здоров'я людини утверджуються як найвищі соціальні цінності. Здоров'я нації визнано пріоритетом державної політики у низці нормативно-правових документів: Національній доктрині розвитку освіти в Україні у XXI столітті, Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки, Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016), Законах України: «Про фізичну культуру і спорт» (1993), «Про освіту» (2017), «Про вищу освіту» (2014) та інших документах.

Фізична культура особистості студента становить частину його загальної культури, репрезентує загальнолюдські гуманістичні цінності, здатність самостійно приймати рішення і реалізувати їх у повсякденній життєдіяльності. Нині фізична культура в навчальних планах вищих навчальних закладів (*згідно оновлень чинного законодавства України – закладів вищої освіти*) віднесена до позакредитних дисциплін (Наказ МОН № 47 від 26.01.15 року «Про особливості формування навчальних планів на 2015/2016 навчальний рік»). Отже, прагнення молоді до фізичної досконалості та здорового способу життя реалізується в системі позааудиторної роботи.

Теоретичний базис дослідження фізичної культури особистості та факторів її детермінації у галузі загальної дидактики і методики виховання закладено працями дидактів і педагогів-мислителів: І. Боберського, Г. Ващенко, К. Гельвеція, П. Каптерева, Я. Коменського, П. Лесгафта, Дж. Локка, Р. Малкастера, Й. Песталоцці, В. Ратка, Ж-Ж. Руссо, С. Русової, В. Сухомлинського, К. Флері та інших.

Значний внесок у розуміння фізичної культури особистості здійснили філософи (М. Бердяєв, Е. Демент'єв, Е. Покровський, Ж. – П. Сартр, Г. Сковорода, А. Шопенгауер, В. Франкл, П. Юркевич та інші), психологи (Б. Анан'єв, І. Бех, Л. Божович, Л. Виготський, П. Гальперін, Е. Зеєр, Г. Костюк, О. Леонт'єв, С. Максименко, А. Маслоу, В. Рибалка, С. Рубінштейн, В. Синьов, В. Семиченко та інші), педагоги (О. Бондаревська, П. Блонський, С. Гончаренко, Л. Занков, І. Зязюн,

Л. Качалова, С. Кульневич, З. Курлянд, М. Красовицький, Ю. Мануйлов, І. Підласий, І. Свадковський, А. Хуторський, Н. Щуркова, В. Яковенко, В. Ясвін та інші), вчені у галузі теорії та методики фізичного виховання (Б. Ашмарін, Є. Вільчковський, Л. Волков, А. Гужаловський, О. Демінський, О. Куц, Л. Матвеев, В. Платонов, Л. Сергієнко, В. Столяров, В. Філін, Ж. Холодов, Б. Шиян та інші). Предметом осмислення для вчених стали поняття освітньо-виховної філософії особистості та її принципи, основні чинники виховного середовища, закономірності розгортання суспільно значущого виховного процесу на всіх вікових етапах у досягненні оптимуму фізичної освіти, стану психічного і фізичного здоров'я. Питання гуманізації освіти, виховання інтелектуально розвиненої, творчої особистості, зокрема формування у неї загальнолюдських цінностей і переконань, національної самосвідомості та дбайливого ставлення до власного здоров'я досліджено у роботах М. Бахтіна, І. Беха, Н. Візітея, В. Гуменного, М. Дутчака, Л. Копця, Л. Кошевої, М. Носко, А. Рибковського, Г. Селевка, М. Синьова, Л. Фоменка, А. Шевцова та інших науковців.

У дослідницькому пошуку оптимальної моделі виховання фізичної культури особистості ми керувалися ідеями, сформульованими вітчизняними і зарубіжними ученими в різних аспектах: розвитку особистості під час навчання, виховання і самоосвіти (В. Андрущенко, І. Бех, Е. Бондаревська, С. Гончаренко, І. Зязюн, В. Кремень, С. Максименко, А. Маслоу, С. Путров, В. Рибалка, О. Савченко та інші); фізичної культури особистості студента (А. Гужаловський, А. Лотоненко, В. Максакова, Н. Троценко); гуманізації і демократизації системи фізичного виховання (М. Віленський, В. Горащук, Є. Ільїн, Є. Приступа, О. Худолій, А. Цьось та інші); цільових орієнтирів сучасної системи фізичного виховання та структури індивідуальної фізичної культури людини (В. Бальсевич, І. Биховська, О. Логвиненко, М. Лук'янченко, К. Огніста та інші); розроблення концепції теорії фізичної культури та її реалізації в умовах перебудови вищої освіти (С. Іконнікова, Л. Матвеев, М. Носко, О. Тимошенко, В. Царик та інші); ціннісних орієнтацій, інтересів і потреб у сфері фізичної активності і здорового способу життя (Л. Захожий, М. Зубалій, Т. Кутек, В. Маркова, С. Сичов); фізичного самовдосконалення (Г. Анчурін, О. Барно, В. Видрін, О. Отравенко); створення виховного середовища навчального закладу (Т. Алексеєнко, О. Єжова та інші).

В основу дослідження покладено наукові праці з проблем: застосування новітніх технологій у педагогічному процесі (І. Бабін, О. Дубогай, Н. Лапін, А. Нісімчук, С. Поляков, С. Присяжнюк, Л. Сущенко та інші); створення системи фізичного виховання студентської молоді (О. Архіпов, Є. Вільчковський, Л. Волков, С. Єрмаков, Т. Круцевич, О. Куц, В. Платонов, А. Мальований, Л. Матвеев, І. Медведева, Л. Назаренко, М. Носко, А. Тер-Аванесян, О. Тимошенко та інші); формування оздоровчого потенціалу фізичної культури студентів (В. Базильчук, І. Бондар, Т. Кутек, Є. Приступа, С. Присяжнюк, С. Сичов, В. Стадник, Н. Турчина та інші); підвищення рухової активності студентів завдяки організації секційної, спортивно-масової роботи і самостійних занять фізичними вправами (В. Астафьев, Н. Грідіна, В. Канішевський, Є. Котов, А. Кошолуп, В. Сисоева, С. Сичов, А. Цьось та інші); удосконалення фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності

студентської молоді (С. Адирхаєв, В. Ареф'єв, Г. Арзютов, М. Бернштейн, О. Вацеба, Г. Грибан, О. Дубогай, Н. Завидівська, М. Зубалій, С. Канішевський, Г. Матукова, М. Линець, В. Лях, Т. Плачинда, Р. Раєвський, Л. Сущенко, М. Тимчик, О. Остапенко, К. Чорна та інші).

Однак, за всієї різновекторності проблематики, комплексного дослідження проблеми виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи у вищих навчальних закладах вітчизняними дослідниками здійснено ще не було.

Дотичним до вирішення проблеми підвищення ефективності виховання фізичної культури студентів є пошук найбільш ефективних технологій, засобів і методів відповідної освітньої діяльності, що за останні роки відображено у дисертаціях: А. Артюшенка, С. Горбенка, О. Єжової, Т. Іваненко, В. Кириченко, Є. Козака, Ю. Корницької, Г. Ломакіної, О. Лукача, Н. Мартинової, М. Матвієнка, Д. Нечипоренка, А. Панчука, Т. Пернарівської, Т. Петренко, С. Путрова, С. Сергієнка, С. Сичова, Т. Тарасової, Т. Федорченко, О. Флярковської, І. Чорнея. Разом із тим, у методології комплексних досліджень переважає вузько спрямований підхід, який дає підстави констатувати, що зазначені педагогічні дослідження задали новий вектор осмислення проблеми виховання фізичної культури особистості студента у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

Назріла необхідність виявлення тенденцій, закономірностей та психолого-педагогічних чинників виховання фізичної культури студентської молоді за сучасних умов погіршення загального стану здоров'я населення України. Особливої уваги заслуговує питання проектування та упровадження педагогічної системи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи на основі вивчення її специфіки і потенціалу.

Аналіз нормативних документів, наукових джерел, сучасного стану виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи надав можливість виявити такі *суперечності* між:

- важливістю формування у студентської молоді цінностей фізичної культури, активного інтересу до фізично-тілесного і морально-духовного самовдосконалення та відсутністю в українському суспільстві відповідних моральних імперативів;

- необхідністю організації системної позааудиторної спортивно-масової роботи у вищих навчальних закладах та недостатньою теоретико-методичною розробленістю зазначеної проблеми;

- потребою посилення уваги до виховання фізичної культури студентської молоді та відсутністю розробленої педагогічної системи позааудиторної роботи у навчально-виховному процесі вищих навчальних закладів.

Названі суперечності свідчать про необхідність комплексних наукових досліджень процесу фізичного виховання студентської молоді, актуалізують створення педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у позааудиторній спортивно-масовій роботі вищого навчального закладу.

Недостатнє наукове опрацювання проблеми фізичного виховання студентської молоді, необхідність усунення зазначених суперечностей зумовили вибір теми дисертації: *«Теоретичні і методичні основи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи»*.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження здійснювалося відповідно до тематичного плану науково-дослідної роботи лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України і є складовою планових тем «Організаційно-педагогічні умови фізичного виховання учнів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладах» (державний реєстраційний номер № 0111U000162), «Військово-патріотичне виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів у позакласній роботі» (державний реєстраційний номер № 0114U002141). Тему дисертаційної роботи схвалено на засіданні вченої ради Інституту проблем виховання НАПН України (протокол № 3 від 26.03.2012 р.) і затверджено рішенням бюро Ради з координації наукових досліджень в галузі педагогіки та психології в Україні (протокол № 7 від 25.09.2012 р.).

**Мета дослідження** – на основі аналізу наукових джерел та педагогічної практики теоретично обґрунтувати, спроектувати та визначити ефективність педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу.

**Завдання дослідження:**

1. На основі аналізу стану досліджуваної проблеми у педагогічній теорії та практиці вищих навчальних закладів обґрунтувати концептуальні основи фізичного виховання студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

2. Розкрити сутність, визначити закономірності та психолого-педагогічні чинники виховання фізичної культури студентської молоді.

3. Уточнити зміст поняття «фізична культура особистості студента», визначити компоненти, критерії, показники й рівні вихованості фізичної культури студентської молоді.

4. Схарактеризувати специфіку та дидактичні основи фізичного виховання студентської молоді у позааудиторній спортивно-масовій роботі вищого навчального закладу.

5. Спроектувати і впровадити педагогічну систему виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу та психолого-педагогічні умови її ефективної реалізації.

6. Експериментально перевірити ефективність педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу.

*Об'єкт дослідження* – виховання фізичної культури особистості.

*Предмет дослідження* – теоретичні підходи та методичні засоби виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу.

**Концепція дослідження** ґрунтується на визнанні важливості виховання фізичної культури особистості як основи її досконалості та довершеності. Таке визнання є підґрунтям розроблення теоретичних і методичних основ виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

Провідну ідею дослідження становить положення, згідно з яким виховання фізичної культури особистості у вищому навчальному закладі є пріоритетним напрямом державної освітньої політики щодо всебічного розвитку студентів, забезпечення здоров'я української нації.

Авторська концепція дослідження спирається на такі положення:

1. Побудова демократичного гуманного суспільства, орієнтованого на високі національні і загальнолюдські цінності, зумовлює посилення уваги до виховання особистості на основі ідей гуманістичної психології та педагогіки. Особистісно орієнтоване виховання за І. Бехом – це виховання нового методологічного типу, для обґрунтування якого потрібно звернутися до всього універсуму соціально-гуманітарних наук і спиратися на фундаментальні філософські, психологічні ідеї про людину, процеси її індивідуально-особистісного розвитку, виховання як ціннісно породжувальний процес.

2. Виховання юнаків і дівчат, становлення їхніх ціннісних орієнтацій і життєвих смислів стає стратегічною метою освітнього процесу вищої школи.

3. Процес виховання фізичної культури особистості у вищому навчальному закладі розглядається нами як цілісне соціокультурне явище, котре передбачає ефективне використання потенційних можливостей позааудиторної спортивно-масової роботи для різнобічного і гармонійного розвитку студентської молоді, її фізично-тілесної досконалості, забезпечення дотримання нею здорового способу життя.

4. Основоположним елементом педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу є комплексний вплив на особистість з урахуванням її індивідуальних, вікових та особистісних властивостей. Проектування такої педагогічної системи ґрунтується на принципах природовідповідності, гуманності, розвитку, самовизначення та творчої самореалізації.

Концептуальні засади дослідження розкриваються на методологічному, теоретичному та практичному рівнях.

*Методологічний рівень* концепції становлять фундаментальні наукові підходи до дослідження проблеми виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, а саме: *особистісно орієнтований* (передбачає розгляд особистості студента у її унікальності, цілісності, креативності, що зумовлює її розвиток з урахуванням індивідуальних особливостей та смислів-цінностей); *діяльнісно орієнтований* (забезпечує реалізацію біологічних, соціальних і духовних потреб суб'єктів фізичного виховання у руховій активності та здоровому способі життя, визначає систему позааудиторної спортивно-масової роботи і спрямовує фізичне виховання молоді на гуманізацію освіти за врахування мотиваційних пріоритетів та спортивних уподобань студентів); *системний*

(покладений в основу проектування педагогічної системи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів під час позааудиторної спортивно-масової роботи, що надає процесу фізичного виховання цілісності та динамічності); *середовищний* (визначає умови проектування освітнього середовища здоров'язбагачувального типу та побудови індивідуальних освітніх просторів учасників процесу виховання фізичної культури). Цей рівень є визначальним для системи вихідних понять, що лежать в основі розуміння сутності явища, яке вивчається, здійснення аналізу та синтезу досліджуваних фактів.

*Теоретичний рівень* концепції дає змогу визначити систему вихідних положень, ідей, дефініцій, покладених в основу розуміння сутності поняття «фізична культура особистості студента»; здійснити науковий опис досліджуваних фактів, їх аналіз, синтез, узагальнення, а також обґрунтувати педагогічну систему виховання фізичної культури студентів під час позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі та психолого-педагогічні умови її ефективної реалізації.

*Практичний (методичний) рівень* концепції передбачає верифікацію та експериментальну апробацію педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі та сукупності відповідних психолого-педагогічних умов; упровадження ефективних форм, методів, засобів, спрямованих на виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

Реалізація концепції має на меті якісні зміни у підходах до виховання фізичної культури студентів під час позааудиторної спортивно-масової роботи, а також подальший розвиток теоретичних і методичних засад цього процесу.

Визначені концептуальні положення стали підґрунтям для **гіпотези дослідження**. *Загальна гіпотеза* полягає в тому, що виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи буде більш ефективним за умови обґрунтування теоретичних і методичних основ виховання фізичної культури особистості, проектування та впровадження педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу, в основі якої – положення особистісно орієнтованого, діяльнісно орієнтованого, системного та середовищного методологічних підходів.

Загальна гіпотеза конкретизована в *часткових гіпотезах (припущеннях)*, що виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи буде ефективним за таких психолого-педагогічних умов:

– усвідомлення студентами важливості фізичного виховання та здорового способу життя;

– створення здоров'язбережувального освітнього середовища як простору можливостей індивідуального вибору траєкторії фізичного розвитку та форм позааудиторної спортивно-масової роботи;



- формування усвідомленої мотивації студентів до залучення у позааудиторну спортивно-масову роботу та стійкої потреби у фізичному самовдосконаленні;
- удосконалення змісту інтерактивних та мультимедійних здоров'язбережувальних технологій на позааудиторних заняттях з фізичного виховання;
- урахування вікових та індивідуальних особливостей студентів, персоніфікація процесу позааудиторної спортивно-масової роботи;
- становлення суб'єктності та підвищення педагогічної майстерності викладачів фізичного виховання як чинника досягнення якості здоров'язбережувальної освітньої діяльності.

**Методологічну основу дослідження** становлять: концептуальні філософські ідеї та психолого-педагогічні положення про розвиток особистості та її здатність до власного духовного і фізичного самовдосконалення; базові принципи теорії пізнання, теорії виховання, теорії побудови рухів та теорії поетапного формування дій; ідеї діалектичного розвитку особистості внаслідок залучення до різноманітних видів діяльності; провідні методологічні підходи – особистісно орієнтований, діяльнісно орієнтований, системний, середовищний – до виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

**Теоретична основа дослідження** охоплює фундаментальні положення: теорії різнобічного розвитку особистості у філософських вимірах (Аристотеля, Платона, Е. Покровського, Г. Сковороди, Сократа та інших); теорії діяльності і розвитку особистості (Б. Ананьева, І. Беха, Л. Виготського, О. Леонтєва, С. Максименка, В. Рибалки, В. Семиченко); теорії та методики фізичного виховання (В. Гориневського, М. Зубалія, В. Ігнат'єва, Л. Матвєєва, А. Новікова, М. Семашко та інших); основ розвитку фізичних якостей (В. Заціорського, М. Озоліна, Л. Сергієнка та інших); застосування новітніх технологій у педагогічному процесі (І. Бабіна, О. Дубогай, Н. Лапіна, А. Нісімчука, М. Носка, С. Полякова, Л. Суценко та інших); системи фізичного виховання різних груп населення (Л. Волкова, Г. Грибана, А. Гужаловського, Н. Завидівської, Л. Матвєєва, Н. Москаленка, Б. Шияна та інших); загальнодидактичні та специфічні принципи теорії фізичного виховання (Б. Ашмаріна, В. Ільїніча, Ю. Курамшина, О. Куца та інших); визначення ефективності впливу окремих чинників оптимального управління на процес навчання (Р. Ахметова, А. Бударного, О. Гохмана, У. Егабі, О. Тимошенко та інших); готовність особистості до здорового способу життя (Г. Апанасенко, С. Добротворської, Л. Іващенко, Т. Круцевич та інших).

У процесі дослідження використано такі **методи**:

*теоретичні* – аналіз і синтез, порівняння, систематизація, класифікація, узагальнення даних філософських, психолого-педагогічних джерел для визначення теоретико-методологічних підходів до дослідження окресленої проблематики, з'ясування змісту базових понять, зокрема уточнення поняття «фізична культура особистості студента»; аналіз нормативно-правових та інструктивно-методичних документів України про вищу освіту, навчально-програмної документації з фізичного виховання для обґрунтування педагогічної системи виховання фізичної

культури студентів під час позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі; історичний метод – з метою розкриття культурно-історичних підходів до проблеми виховання фізичної культури особистості; теоретичне моделювання для розроблення моделі педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі;

*емпіричні* – узагальнення педагогічного досвіду; педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний та контрольний етапи) – для перевірки ефективності педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі; бесіди, опитування (анкетування, тестування), самоаналіз, самооцінка, включене та опосередковане спостереження – з метою визначення рівнів вихованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів;

*статистичні* – методи описової статистики, кореляційний аналіз, обчислення статистичних критеріїв (критерій Пірсона ( $\chi^2$ ) для кількісного та якісного аналізу експериментальних даних. За допомогою програмного пакету для статистичного аналізу STATISTICA 6.0 отримано емпіричні дані на констатувальному та формувальному етапах педагогічного експерименту, підраховано відсотки, виявлено рівні вихованості фізичної культури студентів.

**Наукова новизна отриманих результатів** полягає в тому, що визначено та обґрунтовано теоретичні і методичні основи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, а саме:

*уперше* здійснено цілісний теоретичний аналіз проблеми виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи та обґрунтовано концептуальні основи цього процесу; теоретично обґрунтовано та спроектовано педагогічну систему виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу та психолого-педагогічні умови її ефективної реалізації; схарактеризовано специфіку та дидактичні основи фізичного виховання студентської молоді у позааудиторній спортивно-масовій роботі вищого навчального закладу; визначено критерії (розумовий, емоційно-ціннісний, рухово-діяльнісний) з відповідними показниками (знання у сфері фізичної культури, інформаційна потреба щодо обізнаності з фізичної культури та спорту, розвиток рухового інтелекту (здібності до тонких моторних рухів); позитивне емоційно-забарвлене ставлення до занять з фізичного виховання, потреба у фізичному самовдосконаленні, цілеспрямованість у спортивно-масовій діяльності; рухова активність протягом тижня, змагальна діяльність та активне дозвілля) та рівні (високий, достатній, середній, низький) вихованості фізичної культури студентів;

*уточнено* сутність поняття «фізична культура особистості студента», що розглядається як умотивована потреба та здатність особистості до фізичного самовдосконалення, спрямована на її різнобічний і гармонійний розвиток, що охоплює всю сукупність фізичних, психічних, морально-вольових і духовних властивостей, які вона одержує на заняттях з фізичної культури у вищому

навчальному закладі; уточнено структуру «фізичної культури особистості студента» (когнітивний, емоційно-ціннісний, поведінково-діяльнісний компоненти);

*подальшого розвитку дістали:* положення про сутність виховання фізичної культури студентської молоді, закономірності та психолого-педагогічні чинники цього процесу; зміст, форми і методи організації і здійснення позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі, що має на меті виховання фізичної культури студентів.

**Практичне значення одержаних результатів** дослідження полягає у впровадженні: педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу; діагностичного інструментарію з визначення рівнів вихованості фізичної культури особистості студентів; змістово-методичного забезпечення виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладах у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, що відображено в навчально-методичних посібниках: «Рухливі ігри», «Фізичне самовдосконалення студентів», «Фізичне виховання. Фітнес» (у співавторстві); авторських курсах: «Фізичне виховання. Волейбол», «Фізичне виховання. Аеробіка», «Фізичне виховання. Ритмічна гімнастика» (у співавторстві), «Фізичне виховання. Пілатес», «Фізичне виховання. Бодіфітнес»; у мультимедійній програмі Beautiful Body.

Теоретичні, технологічні та методичні результати дисертаційного дослідження можуть бути використані у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, для створення навчальних програм, курсів, спецкурсів для студентів, навчально-методичних посібників, методичних рекомендацій, а також можуть застосовуватися у системі підвищення кваліфікації педагогічних кадрів.

**Упровадження результатів дисертації.** Результати дослідження впроваджені у навчальний процес державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» (довідка № 1/684 від 19.05.2017 р.), Київського національного торговельно-економічного університету (довідка № 1774/20 від 08.06.2017 р.), Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (довідка № 03-28/02/1439 від 15.05.2017 р.), Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького (довідка № 118/03-а від 19.05.2017 р.), Бердянського державного педагогічного університету (довідка № 57-01/419 від 18.04.2017 р.), Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (довідка № 1988 від 09.06.2017 р.), Київської державної академії водного транспорту імені гетьмана Петра Конашевича-Сагайдачного (довідка № 01/11-555 від 08.06.2017 р.), Міжнародного класичного університету імені Пилипа Орлика (довідка № 429 від 21.04.2017 р.), Миколаївського міжрегіонального інституту розвитку людини вищого навчального закладу «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна» (довідка № 1/25-236 від 15.06.2017 р.), Новокаховського гуманітарного інституту вищого навчального закладу «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна» (довідка № 434 від 20.06.2017 р.).

**Апробація результатів дослідження.** Матеріали дослідження обговорювалися на наукових і науково-практичних конференціях різних рівнів – *міжнародних*: «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту на сучасному

етапі» (Чернігів, 2012), «Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту» (Харків, 2012), «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві» (сmt. Микуличин Надвірнянського району Івано-Франківської області, 2013), «Актуальні проблеми формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді» (Ніжин, 2013); «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві» (сmt. Микуличин Надвірнянського району Івано-Франківської області, 2013), «IX Міжнародні Новорічні біологічні читання» (Миколаїв, 2014), «Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи» (Дрогобич, 2016), «Актуальні проблеми та перспективи технологічної і професійної освіти» (Тернопіль, 2016), «Сучасні технології розвитку людини в інтегрованому суспільстві» (Миколаїв, 2016); *всеукраїнських*: «Проблеми формування здорового способу життя молоді» (Львів, 2012), «Проектування психологічного центру ВНЗ» (Миколаїв, 2013), «Теоретико-методологічні засади та світоглядні орієнтири національно-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді» (Київ, 2016), «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної культури, здоров'я і спорту» (Старобельськ, 2017); *міжрегіональних і регіональних науково-практичних семінарах*: «Психолого-соціальна адаптація дитини молодшого шкільного віку» (Миколаїв, 2016), круглий стіл «Сучасні проблеми фізичного виховання і розвитку учнівської та студентської молоді»; *форумах*: «Шляхи реалізації рівних прав та рівних можливостей у суспільстві» (Миколаїв, 2016); *організаційно-діяльнісній грі* «Технології діяльності психологічної служби вищого навчального закладу» (м. Миколаїв, 2012).

Результати дослідження відображено в публікаціях автора й обговорено на засіданнях кафедри фізичної культури і спорту Київського національного торговельно-економічного університету (2012–2015); кафедри фізичної реабілітації та здоров'я людини Миколаївського міжрегіонального інституту розвитку людини ВНЗ «Університет «Україна» (2012–2017) та засіданнях лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України (2012–2017).

Матеріали **кандидатської дисертації** «Перевиховання трудних підлітків засобами фізичної культури і спорту в умовах спеціальної школи» (спеціальність 13.00.07 – «Теорія і методика виховання», 2009 р., Інститут проблем виховання НАПН України) в тексті докторської дисертації не використовуються.

**Особистий внесок здобувача.** Представлені в дисертації наукові результати отримано автором самостійно. У наукових працях, які подані у списку публікацій за темою дослідження, зокрема, у навчальному посібнику «Рухливі ігри» [55] (укладачі – Н. Довгань, К. М'ясоєденков, М. Короп) здобувачем охарактеризовано структуру і класифікацію рухливих ігор та методику їх проведення; у навчальному посібнику «Фізичне самовдосконалення студентів» [56] (укладачі – Н. Довгань, Л. Биковська, Н. Чайченко) визначено теоретичні основи самостійних занять студентів фізичними вправами та обґрунтована методика проведення самостійних занять студентів засобами аеробіки, фітнесу та пілатесу; у навчальному посібнику «Фізичне виховання. Фітнес» [58] (укладачі – Н. Довгань, К. М'ясоєденков, М. Короп)

розроблено концепцію застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів та визначено різновиди сучасних фітнес-технологій. У методичних рекомендаціях до практичних занять у співавторстві [51, 52, 54] здобувачем розроблено методику розвитку рухових якостей студентів та обґрунтовано види і форми проведення позааудиторних занять з фізичного виховання. В опублікованих статтях у співавторстві [16, 17, 21, 22, 24, 25, 27] здобувачем висвітлено зміст та форми самостійних занять студентів з фізичного самовдосконалення; розкрито психологічні компоненти фізичного самовиховання; розроблено комплексну програму корекції фізичного стану та рівня фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів; у статтях [18, 19, 20, 48] обґрунтовано теоретико-методичні засади виховання фізичної культури особистості студента у вищих навчальних закладах; у статтях [10, 15, 41, 44, 45] представлено культурно-історичну ретроспективу наукової думки щодо фізичного виховання та фізичної культури особистості у різних історичних формаціях. Розробки та ідеї, що належать співавторам, у дисертації не використовуються.

**Публікації.** Основні положення й результати дисертації відображено у 58 наукових та навчально-методичних працях, з них: 1 монографія (одноосібна), 3 навчальних посібники (у співавторстві), 5 методичних рекомендацій, 49 статей у наукових фахових виданнях, у тому числі 8 статей у закордонних фахових виданнях та фахових виданнях, що входять до міжнародних наукометричних баз, 31 стаття у фахових виданнях України, 10 статей в інших наукових виданнях.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертація складається зі вступу, шести розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (595 найменувань, у тому числі 27 – іноземними мовами) та 36 додатків на 132 сторінках. Загальний обсяг дисертації становить 576 сторінок, з них 407 сторінок – основний текст (17,0 др. арк.). Робота містить 38 таблиць на 22 сторінках та 27 рисунків на 16 сторінках.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У *вступі* обґрунтовано вибір теми, визначено об'єкт, предмет, мету і завдання дослідження, розкрито концепцію, гіпотезу, методологічні та теоретичні засади, визначено методи дослідження, висвітлено наукову новизну, практичне значення роботи, наведено дані про впровадження й апробацію отриманих результатів, публікації автора, структуру та обсяг дисертації.

У *першому розділі* – «**Концептуальні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів**» – шляхом аналізу наукових джерел обґрунтовано концептуальні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи; здійснено культурно-історичну ретроспективу питання виховання фізичної культури особистості та розкрито наукові підходи до виховання фізичної культури студентів у вищих навчальних закладах.

Вивчення проблеми фізичного виховання людини в культурно-історичній ретроспективі дозволило узагальнити такі основні тези: призначення фізичного

виховання полягає у формуванні здібностей особистості; особливістю фізичного виховання є врахування тісного зв'язку між фізичним і духовним розвитком; гімнастика є важливим засобом збереження здоров'я людини тощо.

На основі теоретичного аналізу сучасних наукових поглядів щодо фізичної культури як духовно-фізичного явища, її значущості у вирішенні соціальних й особистісних проблем, виділено методологічні підходи до виховання фізичної культури особистості в системі нинішньої фізкультурної освіти студентської молоді: особистісно орієнтований – О. Асмолов, О. Балл, І. Бех, І. Зязюн, А. Маслоу, Н. Ничкало, К. Роджерс, В. Столін; діяльнісно орієнтований – Б. Бадмаєв, Л. Виготський, П. Гальперін, О. Запорожець, І. Ільєсов, Т. Круцевич, О. Леонт'єв, М. Носко, Л. Пилипей, З. Решетова, С. Рубінштейн, Л. Сущенко, Н. Тализіна, О. Тимошенко, Н. Турчина, К. Фабрі, Л. Фрідман, В. Яременко; системний – К. Абульханова-Славська, В. Безпалько, О. Лосєв, І. Новік, Е. Юдін; середовищний – В. Дроф, Н. Крилов, А. Осмолов, В. Рубцов, В. Ясвін та інші. Означені підходи не суперечать один одному, а їх синтез дає змогу визначити систему позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі, забезпечити фізичне виховання молоді на основі її мотиваційних пріоритетів та спортивних уподобань.

Визначальну роль у методологічному обґрунтуванні концептуальних основ фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи відіграє *особистісно орієнтований підхід*, що відповідає потребам розвитку і самореалізації духовного начала студентської молоді у новій соціокультурній ситуації. Водночас ідея розвитку особистості розглядається як пріоритетний напрям ідеології сучасної вищої школи. Завдання, що стоять перед вищими навчальними закладами, полягають, насамперед, у переході до особистісно орієнтованого підходу в навчально-виховному процесі, що передбачає врахування потреб кожного студента як активного суб'єкта освітньої діяльності. У межах визначених концептуальних положень особистісно орієнтований підхід постає основоположним елементом педагогічної системи, конструювання котрої передбачає проблемний, комплексний вплив на особистість зі зважанням на індивідуальні, вікові та особистісні особливості суб'єктів освіти і оснований на принципах природовідповідності, гуманності, розвитку, самовизначення, індивідуальної творчої самореалізації.

*Діяльнісно орієнтований підхід* забезпечує урахування фізичних здібностей, індивідуально-психологічних особливостей та мотивів студентів до занять з фізичного виховання, ставлення особистості до розвитку важливих психічних і психофізіологічних якостей, найбільш значущих у професійній діяльності, що зумовлює набуття науково-відповідного досвіду діяння в доступній сфері життя. Застосування діяльнісно орієнтованого підходу сприяє залученню студентів до позааудиторної спортивно-масової роботи для реалізації біологічних, соціальних і духовних потреб у руховій активності, здоровому способі життя та отримання задоволення від занять різними формами фізичного виховання.

Реалізація *системного підходу* передбачає спрямоване формування єдиної педагогічної системи виховання фізичної культури студентів під час позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі, з визначеними змістом,

формами та методами, психолого-педагогічними умовами; при цьому має забезпечуватися взаємозбагачення і взаємозумовленість усіх системних компонентів.

*Середовищний підхід* органічно поєднується з особистісно орієнтованим, діяльнісно орієнтованим і системним підходами та визначає сукупність різних умов і можливостей фізичного, духовного формування та саморозвитку особистості, які містяться в просторово-предметному і соціальному оточенні.

Аналіз підходів до фізичного виховання студентської молоді дає змогу визначити як концептуальну основу фізичного виховання створення розвивального (оздоровчого) середовища фізичного виховання у вищих навчальних закладах, що формує свідоме ставлення студентів до здоров'я як до цінності, прищеплює звички здорового способу життя, прагнення до фізичної досконалості та спортивного іміджу ділової людини. Таке середовище створюється, зокрема, шляхом використання засобів фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи.

Для досягнення цієї мети в умовах закладу вищої освіти необхідно забезпечити: комплексний підхід до гармонійного формування всіх складових здоров'я людини; удосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах, що забезпечують оздоровчу спрямованість та врахування індивідуальних особливостей; використання різноманітних форм рухової активності та засобів фізичного удосконалення. Виконання зазначених завдань сприятиме досягненню істотного зниження захворюваності молоді, підвищенню рівня профілактичної роботи, стимулюванню у студентської молоді прагнення до здорового способу життя, зменшенню поширення шкідливих звичок, розвитку морально-вольової підготовленості та реалізації творчого потенціалу особистості студента. Упровадження визначених концептуальних основ є практичною трансформацією національної системи фізичного виховання студентської молоді відповідно до вимог загальноєвропейських стандартів та принципів гуманістичного змісту вищої освіти.

У другому розділі – **«Провідні ідеї виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів»** – обґрунтовано ідейну наповненість виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів; уточнено сутність та структуру поняття «фізична культура особистості студента»; визначено психолого-педагогічні чинники і закономірності виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів; схарактеризовано стратегію формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладів.

Провідними ідеями виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів нами визначено такі: цільові орієнтири сучасної системи фізичного виховання та структура особистої фізичної культури людини (В. Бальсевич, І. Биховська, М. Віленський, Т. Круцевич, О. Логвиненко, М. Лук'янченко, К. Огніста, В. Столяров, Б. Шиян та інші); гуманізація і демократизація системи фізичного виховання (М. Віленський, Є. Ільїн, Л. Лубишева, Є. Приступа, А. Цьось, Б. Шиян та інші); розроблення концептуальних засад фізичної культури та її реалізація в умовах перебудови

вищої освіти (С. Іконнікова, Л. Матвеев, В. Царик); фізична культура особистості студента (А. Гужаловський, А. Лотоненко, В. Максакова Н. Троценко); позитивна мотивація, становлення ціннісних орієнтацій, інтересів і потреб особистості у сфері фізичної активності і здорового способу життя (Л. Захожий, Т. Кутек, В. Маркова); фізичного самовдосконалення та оптимізації духовного стану (Г. Анчурін, О. Барно, І. Бех. В. Видрін, О. Отравенко та інші).

На підставі означених ідей виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів та концептуального осмислення сутності фізичної культури за нових реалій актуалізовано поняття: «*фізична культура*», що інтерпретується як частина культури суспільства, спрямована на формування здорового способу життя, фізичне вдосконалення, задоволення моральних, естетичних та творчих запитів, духовний розвиток особистості. «*Фізичне виховання*» – це організований педагогічний процес, який створює умови для управління фізичною освітою і фізичним розвитком молодої людини за допомогою фізичних вправ, у контексті гармонійного формування фізичних якостей і практичних умінь, які відповідають вимогам суспільства та інтересам особистості.

Уточнено сутність поняття «*фізична культура особистості студента*», що розглядається як умотивована потреба та здатність особистості до фізичного самовдосконалення, спрямована на її всебічний і гармонійний розвиток, що охоплює всю сукупність фізичних, психічних, морально-вольових і духовних властивостей, здобутих на заняттях з фізичної культури у вищому навчальному закладі.

Визначено структуру «*фізичної культури особистості студента*» (когнітивний, емоційно-ціннісний, поведінково-діяльнісний компоненти).

*Когнітивний компонент* вихованості фізичної культури особистості студента передбачає усвідомлення ним на підставі отриманих знань змісту і цінності фізичної культури для себе, свого здоров'я, взаємодії з оточуючими та суспільної реалізації; формування відповідного духовно-морального імперативу і створення на цій підставі індивідуальної концепції здоров'я.

*Емоційно-ціннісний компонент* вихованості фізичної культури особистості студента ґрунтується на суб'єктивній значущості знань у галузі фізичної культури, усвідомленому бажанні займатися фізкультурно-оздоровчою, спортивною діяльністю та прагненні досягти особистісно і соціально значущого результату у сходженні до духовних цінностей, встановленні духовної розбіжності й устремлінні її надолужити, відгуку на спрямований виклик переживання емоції бажання займатись фізичним самовихованням та самовдосконаленням.

*Поведінково-діяльнісний компонент* вихованості фізичної культури студента полягає у готовності виконувати активну рухову діяльність у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, спрямовану на збереження власного здоров'я, покращення фізичної форми, удосконалення тілесності, досягнення відчутних спортивних результатів та власної досконалості. Цей компонент розкриває ступінь оволодіння практичними вміннями, навичками, механізмами формування здорового способу життя та реалізації його принципів в різних умовах життєдіяльності та фізкультурно-спортивної активності.



За результатами теоретичного аналізу визначено психолого-педагогічні чинники і закономірності виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів. Виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладах у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи обумовлено суб'єктивними та об'єктивними чинниками, які впливають на особистість щодо оволодіння спеціальними знаннями у галузі фізичної культури, розвитку рухових здібностей та фізичного вдосконалення. Суб'єктивні чинники: сукупність мотиваційних установок, ціннісних орієнтацій, індивідуальної свідомості і світогляду студента. Аналіз сучасного фізичного виховання студентської молоді засвідчив його незадовільний стан, зумовлений низкою об'єктивних чинників, з-поміж котрих: недостатня кількість позааудиторних занять з фізичного виховання; неефективне використання новітніх технічних засобів під час позааудиторних занять тощо. У нинішній системі вищої освіти спостерігається формальність застосування технологій фізичного виховання студентів, яким відведено роль пасивних учасників.

Закономірностями виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи нами визначено такі, що обумовлюють соціальний й особистісний розвиток студентської молоді, враховують особливості формування компонентів фізичної культури людини, а також біологічні закономірності, які забезпечують нормальний взаємозв'язок організму з навколишнім середовищем для формування здатностей до фізкультурної діяльності.

Відтак, процес виховання фізичної культури особистості студента розглядається нами як особливе поєднання суб'єктивних (сукупність мотиваційних установок, ціннісних орієнтацій, індивідуальної свідомості і світогляду студента) і об'єктивних чинників, характерних для сучасних умов організації навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі, спрямоване на виховання цінностей фізичної культури, збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді.

Розроблена нами стратегія виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів як цілісного психолого-педагогічного феномену ґрунтується на розумінні сутності його компонентів, враховує витоки фізичної культури особистості, що основані на різновидах фізичної культури та мають у своїй сутності матеріальні, духовні й естетичні цінності. Виховання фізичної культури студента у вищому навчальному закладі, що реалізується в аудиторних (теоретичні та практичні заняття) та позааудиторних (фізкультурно-оздоровчі і спортивно-масові заняття) формах, потребує оптимізації за допомогою впровадження педагогічно доцільних засобів, методів і технологій фізичного виховання студентів.

У третьому розділі – *«Дидактичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи»* – схарактеризовано специфіку та дидактичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи; змодельовано психолого-педагогічний контекст конструювання змісту фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів; розкрито єдність традиційних та інноваційних форм і методів виховання фізичної культури

студентської молоді у вищих навчальних закладах у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

Встановлено, що дидактичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи складають *дидактичні принципи*, які об'єктивно відображають сутність і фундаментальні закономірності навчання, виховання та всебічного розвитку особистості. Відповідно до них укладаються вимоги до діяльності педагога щодо формування гармонійно розвиненої та суспільно активної особистості з високим фізичним, психічним і духовним потенціалом.

Теоретичний аналіз та узагальнення науково-педагогічних праць І. Беха, С. Кульневич, В. Серикова, Г. Цукерман, І. Якіманської уможливив визначення низки загальних та специфічних принципів, на котрих основане фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів. Загальні дидактичні принципи фізичного виховання (принцип природодоцільності та культуровідповідності у навчанні; принцип індивідуально-особистісного підходу; принцип гармонійного (ціннісного) розвитку особистості; принцип оздоровчої спрямованості; принцип зв'язку з життєдіяльністю студента) відображають об'єктивні закономірності фізичної культури. Специфічні принципи фізичного виховання студентів (легітимності, демократизації навчально-виховного процесу, системності, стратегічної цілісності, багатоаспектності, систематичності, доступності та індивідуальності, динамічності, циклічності, вікової адекватності педагогічного впливу) враховують специфічні закономірності побудови навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

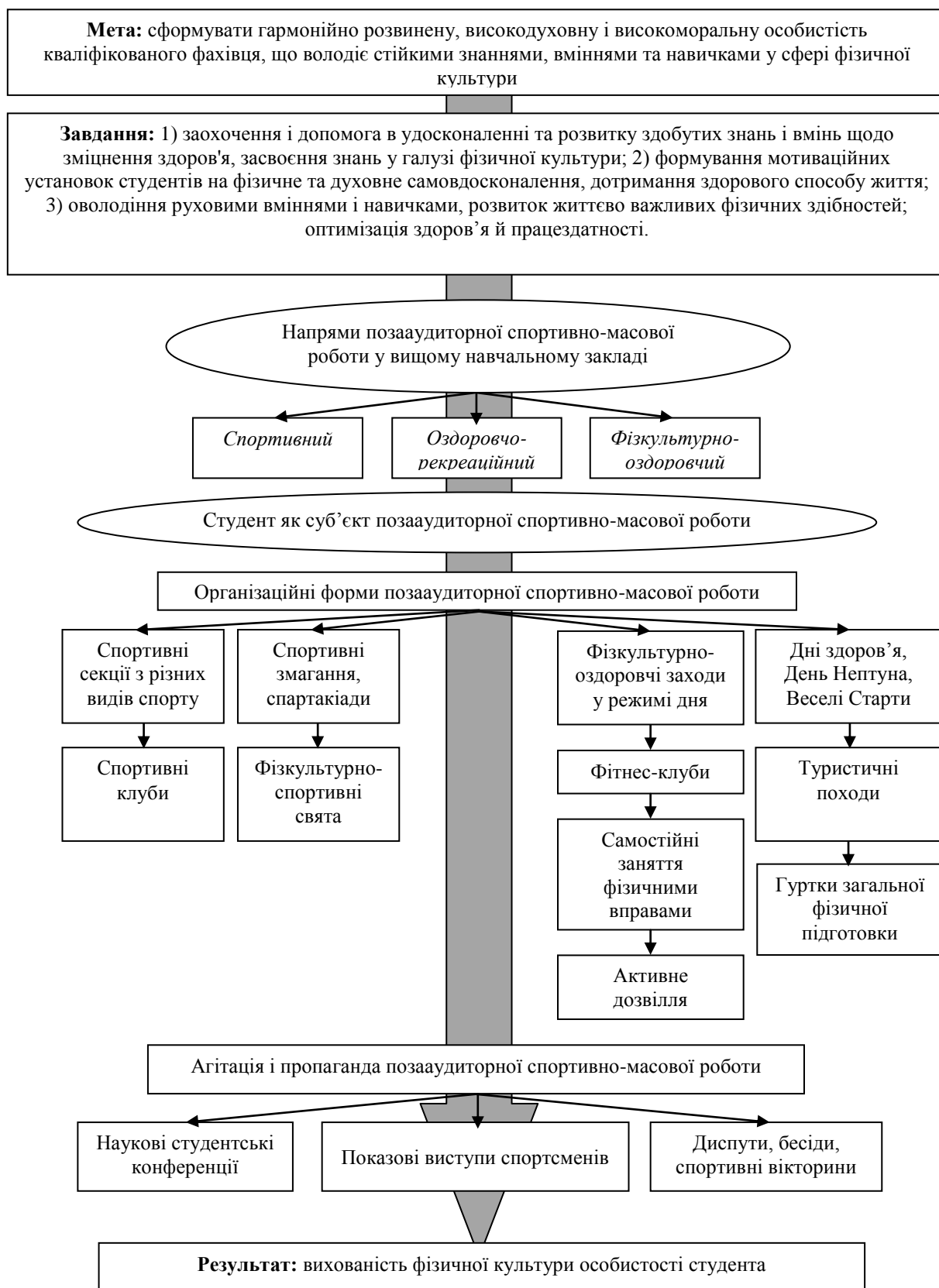
Психолого-педагогічний контекст конструювання змісту фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи ґрунтується на усвідомленні наукових здобутків у творчій спадщині українських педагогів другої половини ХІХ – першої половини ХХ століття, зокрема щодо: співвідношення душі і тіла (Г. Ващенко, К. Ушинський, П. Юркевич), природовідповідності і гармонійності у тіловихованні (О. Духнович, Г. Ващенко, В. Сухомлинський, К. Ушинський); історичних аспектів фізичного виховання (Г. Ващенко, І. Боберський), позакласної та позашкільної форм організації фізичного виховання (С. Левицький, О. Тисовський), виховання характеру, волі під час фізичного виховання (Г. Ващенко, А. Макаренко) тощо. Основу конструювання змісту фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів становлять сучасні ідеї психології і педагогіки щодо фізичного виховання студентів, обґрунтування змісту і форм фізичного виховання у позааудиторній діяльності, які відповідали б нинішнім вимогам та потребам студентської молоді (В. Ареф'єв, О. Бутовський, Б. Ведмеденко, С. Канішевський, С. Сичов та інші) Ефективність сучасних оздоровчих засобів, спрямованих на удосконалення позааудиторної роботи з фізичного виховання, підтверджена дослідженнями М. Дубовіса, Т. Нестерової, Н. Овчинникової, В. Сосіної.

Позааудиторна спортивно-масова робота зі студентами визначена нами як система спеціальних заходів з формування особистісних якостей, спрямованих на засвоєння знань, умінь, навичок, формування компетенцій майбутніх спеціалістів, що виступає основою їх особистісного та професійного становлення. Позааудиторна

спортивно-масова робота у вищому навчальному закладі поєднує в собі мету, завдання, зміст, форми і методи виховання особистості засобами фізичної культури.

Розкрито специфіку та розроблено *концептуальну модель позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі* (рис. 1), спрямованої на виховання фізичної культури особистості студента.

Концептуальна модель позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі містить: мету, завдання, основні напрями (спортивний, оздоровчо-рекреаційний, фізкультурно-оздоровчий) та організаційні форми (спортивні секції з різних видів спорту, спортивні клуби, спортивні змагання, спартакіади, фізкультурно-спортивні свята, фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі дня, фітнес-клуби, самостійні заняття фізичними вправами, активне дозвілля, Дні здоров'я, День Нептуна, Веселі Старти, туристичні походи, гуртки загальної фізичної підготовки, наукові студентські конференції, показові виступи спортсменів, диспути, бесіди, спортивні вікторини), результат (вихованість фізичної культури особистості студента). Установлено, що важливою умовою успішного процесу фізичного виховання у позааудиторній спортивно-масовій роботі є вирішення проблеми диференціації, що полягає у необхідності індивідуальної роботи зі студентами, особливо коли йдеться про додаткові фізичні навантаження під час гурткових, секційних і самостійних занять.



**Рис. 1. Концептуальна модель позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі**

Єдність традиційних та інноваційних методів і форм виховання фізичної культури студентської молоді у вищих навчальних закладах у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи забезпечує найбільш оптимальне формування знань і цінностей фізичної культури, прагнення до фізичного самовдосконалення, підвищення рухової активності студентів, а також сприяє набуттю ними життєвих та професійних навичок, комунікабельності, вміння приймати самостійні рішення, досягати високого рівня працездатності, мотивації до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

Серед традиційних методів виховання фізичної культури студентів актуальними визначено такі: методи формування знань, методи оволодіння руховими вміннями та навичками, методи вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних здібностей та ін.

У застосуванні інноваційних здоров'язбережувальних технологій у вищих навчальних закладах у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи (на основі вільного вибору студентами виду спорту) викладачі та студенти мають бути підготовлені до модернізації процесу фізичного виховання, необхідне також визначення стану матеріально-технічної бази закладу і т. п.

Прикладом інноваційної технології фізичного виховання студентів є фітнес-технологія (фізкультурно-оздоровча технологія), яка передбачає використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях, реалізується під час позааудиторної спортивно-масової роботи у різноманітних фітнес-програмах, заснованих на руховій активності аеробного характеру та оздоровчих видах гімнастики. Зазначені фітнес-програми представлені в навчально-методичному посібнику «Фізичне виховання. Фітнес».

У четвертому розділі – *«Емпіричне дослідження вихованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів»* – представлено принципи та програму емпіричного дослідження вихованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів; визначено критерії, показники та рівні вихованості фізичної культури особистості студента; наведено результати констатувального етапу педагогічного експерименту.

В основу емпіричного дослідження покладено такі методологічні принципи: системності, цілісності; ізоморфізму; діяльнісного опосередкування; інваріативності; які дають змогу визначити стратегію наукового дослідження у єдності теорії та практики, врахувати взаємодію освітнього середовища з особистістю студента, залучити його у різні види спортивно орієнтованої діяльності, забезпечити досягнення ним певних спортивних результатів чи самовдосконалення фізичної форми і збереження здоров'я.

Відповідно до визначених компонентів обґрунтовано критерії та показники вихованості фізичної культури студентів:

*розумовий критерій* (показники: знання у сфері фізичної культури, інформаційна потреба щодо обізнаності з фізичної культури та спорту, розвиток рухового інтелекту (здібності до тонких моторних рухів); *емоційно-ціннісний критерій* (показники: позитивне емоційно забарвлене ставлення до занять з фізичного виховання, потреба у фізичному самовдосконаленні); *рухово-діяльнісний*

*критерій* (показники: цілеспрямованість у спортивно-масовій діяльності, рухова активність протягом тижня, змагальна діяльність та активне дозвілля).

Визначення та систематизація критеріїв і показників надали можливість виявити і схарактеризувати рівні вихованості фізичної культури у студентів вищих навчальних закладів (високий, достатній, середній, низький):

*Високий рівень* вихованості фізичної культури засвідчує: усвідомлення сутності особистісної фізичної культури як сукупності інтегрованих фізично-духовних властивостей, підвищення інтересу та формування мотивації до позааудиторних занять з фізичного виховання, здорового способу життя, фізичного вдосконалення і самовиховання; високі показники функціонального стану, спеціальної фізичної підготовленості та сформовані навички виконання фізичних вправ з обраних видів спорту, досягнення високих спортивних результатів.

*Достатній рівень* вихованості фізичної культури студентів відображає розуміння ними суттєвих положень про фізичну культуру, яке визначається глибокими уявленнями особистості про духовно-моральні цінності, культурний саморозвиток і самозміни у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. Мотиваційно-ціннісні орієнтації на фізкультурну діяльність стійкі, наявна установка на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання; виявляється потреба у регулярних заняттях фізичними вправами і спортом, фізичній досконалості.

*Середньому рівню* вихованості фізичної культури студентів притаманні поверхневі, неглибокі знання про фізкультуру і спорт, обмежені уявлення про джерела інформації, з яких можна більше дізнатися про фізичну культуру; фізична підготовленість характеризується недостатньою руховою активністю та середніми функціональними показниками. Студенти цього рівня охоче залучаються до організаційної групової оздоровчої і спортивної діяльності; відмічаються спроби її систематизації, набуття досвіду творчої участі в ній для досягнення особистих і професійних цілей.

*Низький рівень* вихованості фізичної культури визначається неусвідомленням сутності фізичної культури та її складових, байдужим ставленням студентів до фізичної культури. Серед студентської молоді спостерігається знецінення здорового способу життя, що негативно впливає на їх особистісний фізичний розвиток, який зазвичай відбувається стихійно, без свідомого його спрямування і завдяки оточенню. Низька фізична підготовленість студентів проявляється у зниженій руховій активності, відсутності у студентів достатніх інтересів, мотивів і потреб до виконання фізичних вправ та активного дозвілля, яке супроводжується систематичними пропусками позааудиторних занять з фізичного виховання, порушенням режиму харчування, наявністю шкідливих звичок тощо. Мотиваційно-ціннісні орієнтації не збігаються з ідеалами фізичної культури, виявляються ситуативно і нечітко.

Констатувальний етап дослідно-експериментальної роботи охопив 1300 респондентів на базі державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Київського національного торговельно-економічного університету, Східноєвропейського національного університету імені

Лесі Українки, Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, Бердянського державного педагогічного університету, Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, Київської державної академії водного транспорту імені гетьмана Петра Конашевича-Сагайдачного, Міжнародного класичного університету імені Пилипа Орлика, Миколаївського міжрегіонального інституту розвитку людини вищого навчального закладу «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна», Новокаховського гуманітарного інституту вищого навчального закладу «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна».

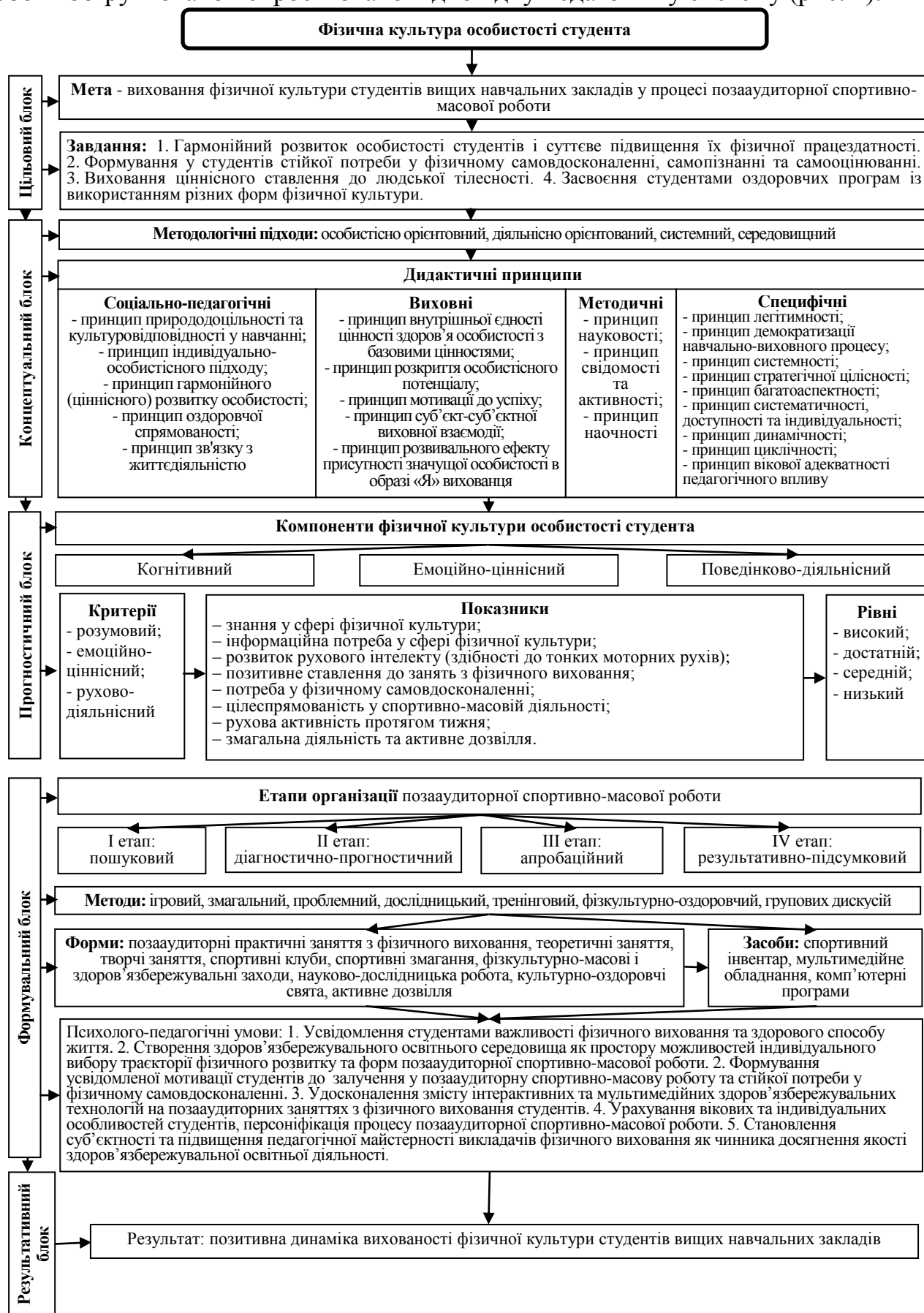
Для визначення рівнів вихованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів використано такі діагностичні методики: анкети «Моє ставлення до позааудиторної фізкультурно-спортивної діяльності», «Фізкультурно-спортивні уподобання студентів ВНЗ», «Мої спортивні уподобання», «Моє фізичне здоров'я та фізична підготовленість»; психодіагностичні методики, модифіковані відповідно до завдань дослідження: методика самооцінки рівнів готовності особистості до здорового способу життя (С. Добротворської); методика визначення самооцінки здоров'я (за В. Войтенко); методика «Коректурна проба» (тест Бурдона); методика «Динаміка процесу заучування» Р. Немова; методика «Пройди крізь лабіринт» Р. Немова та інші; тест «Визначення знань у галузі фізичного виховання»; методика визначення рівня розвитку загальної витривалості студентів (тест К. Купера); експрес-оцінка рівня фізичної підготовленості (Т. Круцевич); а також медико-біологічні методи, що містили: метод антропометрії, експрес-оцінку рівня фізичного здоров'я (за методикою Г. Апанасенко).

Аналіз результатів констатувального етапу експерименту засвідчив, що високий рівень вихованості фізичної культури мають 88 студентів (6,8 %); достатній – 181 (13,9 %); середній – 387 (29,8 %); низький – 644 (49,5 %). Загалом студенти I–II курсу продемонстрували середній та низький рівні вихованості фізичної культури (79,3 %). Крім того, виявлено, що недостатня розвиненість фізичних якостей та фізична підготовленість студентів погіршуються протягом другого року навчання.

Виявлений стан вихованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів підтвердив необхідність обґрунтування та проектування педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі та психолого-педагогічних умов її ефективного реалізації.

*У п'ятому розділі – «Система виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу»* – обґрунтовано педагогічну систему виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу; репрезентовано модель педагогічної системи виховання фізичної культури; визначено етапи, напрями та психолого-педагогічні умови фізичного виховання як складові спроектованої педагогічної системи.

На основі теоретико-методологічних засад виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи обґрунтовано і спроектовано відповідну педагогічну систему (рис. 2).





**Рис. 2. Педагогічна система виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу**

Представлена педагогічна система є формою відображення цілісного керованого освітнього процесу, яка поділяється на частини (підсистеми), структурними компонентами котрих є елементи (принципи, цілі, завдання, методи, форми роботи), спрямовані на досягнення мети виховання фізичної культури особистості студента і вирішення відповідних цій меті завдань. Таким чином, обґрунтовано доцільність цільового, концептуального, прогностичного, формувального, результативного блоків педагогічної системи, взаємозв'язок яких показано за допомогою моделі.

У *цільовому блоці* розкрито мету педагогічної системи – виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

Система побудована на організаційно-методичних засадах позааудиторних занять з фізичного виховання у ВНЗ і відповідає основним завданням: гармонійний розвиток студентів і суттєве підвищення їх фізичної працездатності; формування у них стійкої потреби у фізичному самовдосконаленні, самопізнанні та самооцінюванні; виховання ціннісного ставлення до людської тілесності; засвоєння студентами оздоровчих програм із використанням різних форм фізичної культури.

*Концептуальний блок* відображає основні положення, які стали теоретико-методологічною основою виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи; містить основні методологічні підходи (особистісно орієнтовний, діяльнісно орієнтований, системний, середовищний); дидактичні принципи виховання фізичної культури особистості (соціально-педагогічні, виховні, методичні та специфічні).

*Прогностичний блок* системи представляє функціонально пов'язані між собою компоненти фізичної культури особистості студента: *когнітивний* – усвідомлення змісту і сенсу фізичної культури, її цінності, формування духовно-морального імперативу і створення на цій підставі індивідуальної (персональної) концепції здоров'я; *емоційно-ціннісний* – переживання емоції бажання займатись фізичним самовихованням та самовдосконаленням, формуванні духовної рішучості до виховання фізичної культури; *поведінково-діяльнісний* – готовності здійснювати активну рухову діяльність у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, спрямовану на збереження власного здоров'я, покращення фізичної форми, удосконалення тілесності, досягнення спортивних результатів та власної досконалості.

Розкрито діагностувальну процедуру в єдності критеріїв (розумовий, емоційно-ціннісний, рухово-діяльнісний), показників (знання у сфері фізичної культури, інформаційна потреба щодо обізнаності з фізичної культури та спорту, розвиток рухового інтелекту (здібності до тонких моторних рухів); позитивне емоційно забарвлене ставлення до занять з фізичного виховання, потреба у фізичному самовдосконаленні, цілеспрямованість у спортивно-масовій діяльності; рухова активність протягом тижня, змагальна діяльність та активне дозвілля), що визначаються відповідно до структурних компонентів досліджуваного феномену, та

рівнів вихованості фізичної культури студентів (високий, достатній, середній, низький).

*Формувальний блок* охоплює етапи організації позааудиторної спортивно-масової роботи (пошуковий, діагностично-прогностичний, апробаційний та результативно-підсумковий); групи методів (ігровий, змагальний, проблемний, дослідницький, тренінговий, фізкультурно-оздоровчий, групових дискусій); форми (позааудиторні практичні заняття з фізичного виховання, теоретичні заняття, творчі заняття, спортивні клуби, спортивні змагання, фізкультурно-масові і здоров'язбережувальні заходи, науково-дослідницька робота, культурно-оздоровчі свята, активне дозвілля); засоби (спортивний інвентар, мультимедійне обладнання, комп'ютерні програми).

Визначено психолого-педагогічні умови ефективної реалізації педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу, а саме:

- усвідомлення студентами важливості фізичного виховання та здорового способу життя;

- створення здоров'язбережувального освітнього середовища як простору можливостей індивідуального вибору траєкторії фізичного розвитку та форм позааудиторної спортивно-масової роботи;

- формування усвідомленої мотивації студентів до залучення у позааудиторну спортивно-масову роботу та стійкої потреби у фізичному самовдосконаленні;

- удосконалення змісту інтерактивних та мультимедійних здоров'язбережувальних технологій, застосовуваних на позааудиторних заняттях з фізичного виховання студентів;

- урахування вікових та індивідуальних особливостей студентів, персоніфікація процесу позааудиторної спортивно-масової роботи;

- становлення суб'єктності та підвищення педагогічної майстерності викладачів фізичного виховання як чинника досягнення якості здоров'язбережувальної освітньої діяльності.

*Результативний блок* розкриває кінцевий результат реалізації педагогічної системи – позитивну динаміку вихованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів.

У межах реалізації спроектованої педагогічної системи розроблено змістово-методичне забезпечення виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладах у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, що відображено в навчально-методичних посібниках: «Рухливі ігри», «Фізичне самовдосконалення студентів», «Фізичне виховання. Фітнес» (у співавторстві); авторських курсах: «Фізичне виховання. Волейбол», «Фізичне виховання. Аеробіка», «Фізичне виховання. Ритмічна гімнастика» (у співавторстві), «Фізичне виховання. Пілатес», «Фізичне виховання. Бодіфітнес»; у мультимедійній програмі Beautiful Body.

Розроблено та упроваджено інноваційні фітнес-програми, засновані на руховій активності аеробного характеру, та фітнес-програми на основі оздоровчих видів гімнастики. Запропоновано актуальну організаційну форму – функціональний тренінг, як процес спортивного тренування, спрямований на зміцнення здоров'я,

розвиток рухових якостей, підвищення рівня фізичної підготовленості, що визначається компонентами фізичного, психічного, духовного і соціального станів.

Визначено, що розподіл студентів на групи під час організації позааудиторних занять з фізичного виховання відповідно до зацікавленості певним видом спорту підвищує мотивацію до занять, позитивно впливає на систематичність їх відвідування і сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів. З'ясовано, що значний потенціал у процесі виховання фізичної культури особистості має активне дозвілля, що стимулює творчу ініціативу студентської молоді, сприяє самовихованню.

Обґрунтована педагогічна система виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу може бути використана при проектуванні освітнього середовища в усіх вищих навчальних закладах України. Реалізація запропонованого конструкту на практиці сприятиме формуванню цінностей фізичної культури студентської молоді, збереженню і зміцненню її здоров'я, індивідуалізації, самопізнанню, саморозвитку шляхом раціональної організації життєдіяльності та забезпечить фізично-духовну гармонію особистості.

У шостому розділі – «Оцінка ефективності педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу» – представлено аналіз результатів формувального етапу експерименту в динаміці вихованості фізичної культури студентів; надано науково-методичні рекомендації з удосконалення процесу виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

Ефективність реалізації педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу перевірялась за допомогою критерію Пірсона ( $\chi^2$ ). Порівняльному аналізу підлягали зміни у контрольній та експериментальній групах окремо, за показниками та рівнями вихованості когнітивного, емоційно-ціннісного та поведінково-діяльнісного компонентів. Характеристику рівнів вихованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів до та після формувального етапу експерименту представлено у таблиці.

Таблиця

**Характеристика рівнів вихованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів до та після формувального етапу експерименту, у %**

Компоненти фізичної культури студентів	Рівні вихованості	До формувального експерименту			Після формувального експерименту		
		КГ	ЕГ	$\chi^2$ Критичне значення $\chi^2=7,815$	КГ	ЕГ	$\chi^2$ Критичне значення $\chi^2=7,815$
Когнітивний	Високий	11,8	10,3	$\chi^2=1,869$ $p>0,05$	16,6	24,2	* $\chi^2=63,196$ $p<0,05$
	Достатній	18,3	17,4		23,8	39,2	
	Середній	31,1	29,8		28,5	17,9	
	Низький	38,8	42,5		31,1	18,7	
Емоційно-ціннісний	Високий	15,9	13,8	$\chi^2=3,202$ $p>0,05$	20,6	28,0	* $\chi^2=25,472$ $p<0,05$
	Достатній	21,2	22,2		31,2	37,0	
	Середній	32,1	30,2		24,7	14,8	
	Низький	30,8	33,8		23,5	20,2	

Поведінково-діяльнісний	Високий	10,1	9,5	$\chi^2=1,349$ $p>0,05$	15,3	19,5	* $\chi^2=13,518$ $p<0,05$
	Достатній	27,4	26,0		31,1	37,4	
	Середній	24,9	24,6		21,9	17,6	
	Низький	37,6	39,9		31,7	25,5	
Середнє значення	Високий	12,6	11,2	$\chi^2=1,402$ $p>0,05$	17,5	23,9	* $\chi^2=12,048$ $p<0,05$
	Достатній	22,3	21,9		28,7	37,8	
	Середній	29,4	28,2		25,0	16,8	
	Низький	35,7	38,7		28,8	21,5	

Примітки:  $p>0,05$  – невірогідна різниця;  $p<0,05$  – вірогідна різниця.

На підставі аналізу результатів після завершення експериментального дослідження визначено такі показники рівнів вихованості фізичної культури студентів експериментальної та контрольної груп: *високий рівень* – 23,9 % студентів ЕГ та 17,5 % студентів КГ, що є свідченням зростання цього рівня в ЕГ (+ 12,7 %); *достатній рівень* – 37,8 % студентської молоді ЕГ та 28,7 % респондентів КГ, що також засвідчує позитивну динаміку цього рівня в експериментальній групі (+ 15,9 %); *середній рівень* вихованості фізичної культури – 16,8 % студентів ЕГ та 25,0 % студентів КГ; *низький рівень* вихованості фізичної культури – 21,5 % студентів ЕГ та 28,8 % респондентів КГ (динаміка в ЕГ: - 17,2 %). Таким чином, як результат експериментальної роботи, у студентів експериментальної групи не лише підвищився рівень знань з фізичної культури, усвідомлення цінності фізичної культури для себе, свого здоров'я, взаємодії з оточуючими та суспільної реалізації, але й значно зросла мотивація та рівень готовності виконувати активну рухову діяльність у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, спрямовану на збереження власного здоров'я, покращення фізичної форми, удосконалення тілесності, досягнення високих спортивних результатів та власної довершеності.

Позитивна динаміка рівнів вихованості за когнітивним, емоційно-ціннісним, поведінково-діялісним компонентами фізичної культури студентської молоді вищих навчальних закладів в експериментальній групі свідчить про ефективність запровадженої педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу.

Отримані результати стали підставою для науково-методичних рекомендацій щодо виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, котрі ґрунтуються на визначених теоретико-методичних засадах, інноваційних виховних інваріантах розвитку особистості під час позааудиторної спортивно-масової роботи (за І. Бехом): формуванні у суб'єкта здатності, бажання усвідомити себе як особистість; активному культивуванні ціннісного ставлення до іншої людини; утвердженні педагогом позитивної особистісної сутності студентів як альтернативи аналізу, що викриває його негативні риси; використанні ефекту генерації та ефекту присутності в освітньому процесі; формуванні у студента досвіду свободи приймати особистісні рішення та зворушливому виховному впливі; відповідності образу «Я» студента результатам своєї соціальної поведінки; ціннісно-смісловій спрямованості предметної діяльності особистості; формуванні у студента психологічного образу «хорошого іншого»; утвердженні особистісно-розвивального «самовимірювання», що визначається формуванням потреб до спілкування із самим собою та до самостійної праці душі; вихованні у студентів готовності відстоювати себе як особистість.

## ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено теоретико-методологічне узагальнення і запропоновано новий підхід до розв'язання актуальної проблеми виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. Результати дослідження підтвердили гіпотезу, засвідчили досягнення мети, вирішення поставлених завдань і стали підставою для таких висновків:

1. На основі аналізу стану досліджуваної проблеми у педагогічній теорії та практиці вищих навчальних закладів обґрунтовано концептуальні основи фізичного виховання студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

Виховання фізичної культури особистості визначено нами як комплексна наукова проблема, а уявлення про фізичну культуру особистості, сформовані на принципах діалектики, становлять фундамент побудови технології фізичного виховання і спорту.

Досліджено проблему виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів в історико-педагогічній ретроспективі. У працях учених – філософів, психологів, педагогів V ст. до н. е. – XX ст. провідною ідеєю є виховання повноцінного здорового громадянина як культурної цінності для підростаючого покоління. Ученими сформовано ідеал фізичного виховання – гармонійно розвинена, високоосвічена, соціально активна та національно свідомою людина, наділена високими духовними цінностями, родинними та патріотичними почуттями, здатна до саморозвитку і самовдосконалення.

Визначено провідні наукові підходи до виховання фізичної культури студентів у вищих навчальних закладах, зокрема: особистісно орієнтований, діяльнісно орієнтований, системний та середовищний. Означені підходи не суперечать один одному, а їх синтез дає змогу визначити систему позааудиторної спортивно-масової роботи та спрямовує фізичне виховання молоді у русло гуманізації освіти.

Особистісно орієнтований підхід дозволяє розглядати студента як активного суб'єкта освітньої діяльності, здатного до саморозвитку, самовдосконалення та творчої самореалізації з урахуванням індивідуальних вікових та особистісних особливостей. Діяльнісно орієнтований підхід реалізує біологічні, соціальні і духовні потреби у руховій активності, здоровому способі життя та отриманні задоволення від занять різними формами фізичного виховання. Системний підхід визначає змістове наповнення та психолого-педагогічні умови процесу виховання фізичної культури особистості, надаючи йому цілісності та динамічності. Середовищний підхід забезпечує сукупність різних можливостей фізичного, духовного формування та саморозвитку особистості, які містяться у просторово-предметному і соціальному оточенні.

Однією з найдодільніших форм комплексної реалізації зазначених підходів щодо всебічного та гармонійного розвитку особистості в умовах вищого навчального закладу є заняття з фізичного виховання, організаційні спроможності

яких дають змогу не тільки зміцнювати фізичне здоров'я, а й сприяти розвитку морально-вольової готовності та творчого потенціалу студентів.

Аналіз підходів до фізичного виховання студентської молоді уможлиблює визначення концептуальної основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів – створення розвивального (оздоровчого) середовища фізичного виховання у ВНЗ, що формує свідоме ставлення до цінності здоров'я, прищеплює навички здорового способу життя, прагнення до фізичної досконалості та спортивного іміджу ділової людини, яке формується, у тому числі, шляхом використання засобів фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи.

2. Результати теоретичного аналізу проблеми дали змогу визначити сутність виховання фізичної культури студентської молоді як формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій і соціально-духовних цінностей особистості, прагнення до фізичної досконалості, духовності, гармонії, психічного і фізичного здоров'я.

Визначено психолого-педагогічні чинники і закономірності виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів. Виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладах під час позааудиторної спортивно-масової роботи обумовлено суб'єктивними та об'єктивними чинниками, які впливають на процеси оволодіння нею спеціальними знаннями з фізичної культури, розвитку рухових здібностей та фізичного вдосконалення. Суб'єктивні чинники: сукупність мотиваційних установок, ціннісних орієнтацій, індивідуальної свідомості і світогляду студента. Аналіз сучасного стану фізичного виховання студентської молоді дав змогу визначити об'єктивні чинники: недостатня кількість позааудиторних занять з фізичного виховання; неефективне використання новітніх технологій та сучасних технічних засобів під час позааудиторних занять, переважно формальне застосування технологій фізичного виховання студентів, котрим відведено роль пасивних учасників.

Закономірностями виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи нами визначено такі, що обумовлюють соціальний й особистісний розвиток студентської молоді у процесі виховання фізичної культури, враховують особливості формування компонентів фізичної культури людини; а також біологічні закономірності, що забезпечують нормальний взаємозв'язок організму з навколишнім середовищем з метою формування здатностей до фізкультурної діяльності.

Процес виховання фізичної культури особистості студента розглядається як особливе поєднання суб'єктивних (сукупність мотиваційних установок, ціннісних орієнтацій, індивідуальної свідомості і світогляду студента) і об'єктивних чинників, характерних для сучасних умов організації навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі, спрямований на виховання цінностей фізичної культури особистості, збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді.

3. У дисертації уточнено сутність поняття «фізична культура особистості студента», що розглядається як умотивована потреба та здатність особистості до фізичного самовдосконалення, спрямована на її всебічний і гармонійний розвиток, що охоплює всю сукупність фізичних, психічних, морально-вольових і духовних

властивостей, здобутих на заняттях з фізичної культури у вищому навчальному закладі.

Визначено компоненти фізичної культури особистості студента: *когнітивний* (усвідомлення змісту і сенсу фізичної культури, її цінності, формування духовно-морального імперативу і створення на цій підставі індивідуальної (персональної) концепції здоров'я); *емоційно-ціннісний* (переживання емоції бажання займатись фізичним самовихованням та самовдосконаленням, формування духовної рішучості до виховання фізичної культури); *поведінково-діяльнісний* (готовність виконувати активну рухову діяльність у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, спрямовану на збереження власного здоров'я, покращення фізичної форми, удосконалення тілесності, досягнення високих спортивних результатів та власної досконалості).

Відповідно до визначених компонентів обґрунтовано критерії та показники вихованості фізичної культури особистості студента: *розумовий критерій* (показники: знання у сфері фізичної культури, інформаційна потреба щодо обізнаності з фізичної культури та спорту, розвиток рухового інтелекту (здібності до тонких моторних рухів); *емоційно-ціннісний критерій* (показники: позитивне емоційно забарвлене ставлення до занять з фізичного виховання, потреба у фізичному самовдосконаленні); *рухово-діяльнісний критерій* (показники: цілеспрямованість у спортивно-масовій діяльності, рухова активність протягом тижня, змагальна діяльність та активне дозвілля).

Систематизовані критерії та показники надали можливість визначити відповідні рівні вихованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів (високий, достатній, середній, низький):

*Високий рівень* вихованості фізичної культури студентів характеризується: усвідомленням сутності особистісної фізичної культури як сукупності інтегрованих фізично-духовних властивостей, підвищенням інтересу та формуванням мотивації до позааудиторних занять з фізичного виховання, здорового способу життя, фізичного вдосконалення і самовиховання; високими показниками функціонального стану, спеціальної фізичної підготовленості та навичками у виконанні фізичних вправ з обраних видів спорту і досягненням високих спортивних результатів.

*Достатній рівень* вихованості фізичної культури студентів відображає пізнання суттєвих положень про фізичну культуру, які визначаються глибокими уявленнями особистості про морально-духовні цінності, культурний саморозвиток і самозміни у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. Мотиваційно-ціннісні орієнтації і фізкультурна діяльність мають чітко відображену стійкість і спрямованість до установки на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби у регулярних заняттях фізичними вправами і спортом; фізичну досконалість, що характеризується високим ступенем фізичного розвитку і спортивної підготовленості, відповідної студентському віку, індивідуальним особливостям чи спортивним досягненням.

*Середньому рівню* вихованості фізичної культури студентів притаманні поверхневі, неглибокі знання про фізкультуру і спорт, які обмежують уявлення про джерела інформації, використовуються переважно з телебачення та інтернету;

фізична підготовленість визначається недостатньою руховою активністю та фізичною, спортивною, функціональною підготовленістю. Залучення до організаційної групової оздоровчої і спортивної діяльності стає реальністю, відмічаються спроби її систематизації, набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої діяльності для досягнення особистих і професійних цілей.

Для низького рівня вихованості фізичної культури студентів характерне неусвідомлення сутності фізичної культури, її складових та байдуже ставлення студентів до фізичної культури; знецінення здорового способу життя студентської молоді, що впливає на їх особистісний фізичний розвиток, який відбувається здебільшого стихійно, без свідомого його спрямування і завдяки оточенню. Низька фізична підготовленість студентів проявляється у зниженій руховій активності, відсутності достатніх інтересів, мотивів і потреб до виконання фізичних вправ та активного дозвілля, яке супроводжується систематичними пропусками позааудиторних занять з фізичного виховання, порушенням режиму харчування, наявністю шкідливих звичок тощо. Мотиваційно-ціннісні орієнтації не збігаються з ідеалами фізичної культури і виявляються ситуативно та нечітко.

4. Позааудиторна спортивно-масова робота зі студентами визначена нами як система спеціальних заходів з формування особистісних якостей, спрямованих на засвоєння знань, умінь, навичок, формування компетенцій майбутніх спеціалістів, що виступає основою їх особистісного та професійного становлення. Така робота поєднує в собі мету, завдання, зміст, форми і методи виховання особистості засобами фізичної культури. Розкрито специфіку та розроблено концептуальну модель позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі, що має на меті виховання фізичної культури особистості студента.

Основними дидактичними принципами фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів визначено: загальні принципи фізичного виховання (принцип природодоцільності та культуровідповідності у навчанні; принцип індивідуально-особистісного підходу; принцип гармонійного (ціннісного) розвитку особистості; принцип оздоровчої спрямованості; принцип зв'язку з життєдіяльністю студента), котрі відображають об'єктивні закономірності фізичної культури; специфічні принципи фізичного виховання студентів (легітимності, демократизації навчально-виховного процесу, системності, стратегічної цілісності, багатоаспектності, систематичності, доступності та індивідуальності, динамічності, циклічності, вікової адекватності педагогічного впливу), що відбивають специфічні закономірності побудови навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

Конструювання змісту фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи передбачало оновлення методичного забезпечення, розроблення навчальних фітнес та мультимедійних програм, поєднання традиційних та інноваційних методів виховання фізичної культури, що забезпечує формування знань і цінностей фізичної культури, прагнення до фізичного самовдосконалення, підвищення рухової активності студентів, а також сприяє набуттю життєвих та професійних навичок, комунікабельності, вміння приймати самостійні рішення, досягати високого рівня



працездатності, мотивує студента до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Застосування інноваційних здоров'язбережувальних технологій у вищих навчальних закладах під час позааудиторної спортивно-масової роботи (на основі вільного вибору виду спорту) передбачає вивчення готовності викладачів та студентів до модернізації процесу фізичного виховання, визначення стану матеріально-технічної бази, дотримання студентами спортивної культури та здорового способу життя.

5. Спроековано і впроваджено педагогічну систему виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу та психолого-педагогічні умови її ефективної реалізації. Педагогічна система є формою відображення цілісного керованого освітнього процесу, яка поділяється на частини (підсистеми), структурними компонентами котрих є елементи (принципи, цілі, завдання, методи, форми роботи), спрямовані на досягнення мети виховання фізичної культури особистості студента і вирішення відповідних цій меті завдань. Таким чином, обґрунтовано доцільність цільового, концептуального, прогностичного, формувального, результативного блоків педагогічної системи, взаємозв'язок яких продемонстровано за допомогою моделі.

Визначено психолого-педагогічні умови ефективної реалізації педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу, а саме: усвідомлення студентами важливості фізичного виховання та здорового способу життя; створення здоров'язбережувального освітнього середовища як простору можливостей індивідуального вибору траєкторії фізичного розвитку та форм позааудиторної спортивно-масової роботи; формування усвідомленої мотивації студентів до залучення у позааудиторну спортивно-масову роботу та стійкої потреби у фізичному самовдосконаленні; удосконалення змісту інтерактивних та мультимедійних здоров'язбережувальних технологій, застосовуваних на позааудиторних заняттях з фізичного виховання студентів; урахування вікових та індивідуальних особливостей студентів, персоніфікація процесу позааудиторної спортивно-масової роботи; становлення суб'єктності і підвищення педагогічної майстерності викладачів фізичного виховання як чинника досягнення якості здоров'язбережувальної освітньої діяльності.

У межах реалізації спроекованої педагогічної системи розроблено змістово-методичне забезпечення виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладах у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, що представлено в навчально-методичних посібниках: «Рухливі ігри», «Фізичне самовдосконалення студентів», «Фізичне виховання. Фітнес» (у співавторстві); авторських курсах: «Фізичне виховання. Волейбол», «Фізичне виховання. Аеробіка», «Фізичне виховання. Ритмічна гімнастика» (у співавторстві), «Фізичне виховання. Пілатес», «Фізичне виховання. Бодіфітнес»; у мультимедійній програмі Beautiful Body.

Розроблено та упроваджено інноваційні фітнес-програми, засновані на руховій активності аеробного характеру, та фітнес-програми на основі оздоровчих видів гімнастики. Запропоновано актуальну організаційну форму – функціональний

тренінг, як процес спортивного тренування, спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток рухових якостей, підвищення рівня фізичної підготовленості, який визначається компонентами фізичного, психічного, духовного і соціального станів.

З'ясовано, що значний потенціал для виховання фізичної культури особистості має активне дозвілля, що стимулює творчу ініціативу студентів, сприяє їх самовихованню.

б. Здійснено експериментальну перевірку ефективності педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу.

Згідно з результатами діагностування рівнів вихованості фізичної культури студентів контрольної та експериментальної груп, доведено ефективність запровадженої педагогічної системи. Після завершення експериментального дослідження визначено такі показники рівнів вихованості фізичної культури студентів експериментальної та контрольної груп: в експериментальній групі до високого рівня вихованості фізичної культури було віднесено 23,9 % (n=146) респондентів (динаміка: + 12,7 %), до достатнього – 37,8 % (n=230) (динаміка: + 15,9 %), до середнього – 16,8 % (n=102), до низького – 21,5 % (n=130) (динаміка: – 17,2 %), проти 17,5 % (n=102), 28,7 % (n=167), 25,0 % (n=146), 28,8 % (n=168) респондентів контрольної групи. Отже, у студентів експериментальної групи підвищився рівень знань з фізичної культури, усвідомлення цінності фізичної культури, значно зросла мотивація та готовність виконувати активну рухову діяльність у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, спрямовану на збереження власного здоров'я, покращення фізичної форми, удосконалення тілесності, досягнення високих спортивних результатів та власної досконалості. У контрольній групі ця тенденція виражена менше, оскільки суттєвих кількісних і якісних змін у ній не відбулося. Результати перевірено за допомогою критерію Пірсона ( $\chi^2$ ), що засвідчило ефективність педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі.

Розроблено науково-методичні рекомендації на основі виховних інваріантів розвитку особистості (за І. Бехом).

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми виховання фізичної культури студентської молоді у вищому навчальному закладі. *Перспективним* вважаємо визначення методологічних підходів та розроблення сучасних методик фізичного виховання студентів для творення довершеної особистості майбутнього фахівця як основи здорової нації.

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

### Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

#### Монографія

1. Довгань, Н. Ю. (2017). *Виховання фізичної культури студентів (теоретико-методичний аспект)*. (Монографія). Миколаїв: Іліон. (21,92 др. арк.)

#### Наукові праці у зарубіжних фахових виданнях та фахових виданнях, що входять до міжнародних наукометричних баз

2. Dovgan, N. Yu. (2016a). Cultural and historical retrospective of thought of the physical education of the personality. *Fundamental and Applied Researches In Practice of Leading Scientific Schools*. Co-publ.: Publishing office: Accent Graphics Communications – Hamilton, 2(14), 196–212.

3. Dovgan, N. Yu. (2016b). Categorical definition of «physical culture of student». *Fundamental and Applied Researches In Practice of Leading Scientific Schools*, 3, 42–58.

4. Dovgan, N. Yu. (2016c). Modern approaches to formation of physical culture of students in higher education system. *Fundamental and Applied Researches In Practice of Leading Scientific Schools*, 4(16), 61–80.

5. Dovgan, N. Yu. (2016d). Modern doctrine of physical education of students in higher education. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. Co-publ.: Publishing office: Accent graphics communications – Hamilton, 1(13), 325–340.

6. Довгань, Н. Ю. (2016а). Особливості застосування форм традиційної вищої освіти у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки» Херсонського державного університету*, LXXIV. 2, 32–37.

7. Довгань, Н. Ю. (2016b). Психолого-педагогічна адаптація студентів-першокурсників до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка: Педагогіка*, 2, 258–264.

8. Довгань, Н. Ю. (2016c). Структурне дослідження фізичної культури студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*, 3(35), 33–39.

9. Довгань, Н. Ю. (2017d). Оцінка ефективності системи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки» Херсонського державного університету*, LXXVI. 2, 18–25.

#### Статті у наукових фахових виданнях України

10. Довгань, Н. Ю. & Тригуб, П. М. (1999). Міські думи і земства в системі місцевих органів державної влади Півдня України в період революційних змагань 1917-1920 рр. *Вісник університету внутрішніх справ «Державно-правові проблеми північного Причорномор'я: історія та сучасність»*, 7(1), 144–152.

11. Довгань, Н. Ю. (1999). Козацькі й місцеві спортивні традиції та їх використання у фізичному вихованні студентської молоді. *Історія України. Маловідомі імена, події, факти (Збірник статей)*, 7, 234–238.
12. Довгань, Н. Ю. (2001a). Гімнастика у навчальних закладах Миколаєва на початку ХХ століття. *Історія України. Маловідомі імена, події, факти (Збірник статей)*, 17, 310–314.
13. Довгань, Н. Ю. (2001b). Фізичне виховання у Київській Русі. *Наукові праці: збірник*, Т. 10, 25–29.
14. Довгань, Н. Ю. (2007). Засоби і форми фізичного виховання в Київській Русі. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*, V, 26–30.
15. Довгань, Н. Ю., Каленик, Т. О., Машкова, С. В., & Рускуліс, А. Ю. (2008). Особливості розвитку фізичного виховання на теренах України (з найдавніших часів до кінця 20 століття). *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 55. Т. 1, 33–39.
16. Довгань, Н. Ю., Каленик, Т. О., & Машкова, С. В. (2008). Сучасні проблеми розвитку оздоровчо-рекреаційної фізичної культури. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 55. Т. 2, 146–151.
17. Довгань, Н. Ю., Дзюба, З. Г., & Коржевський, М. Ю. (2009). Виховання загальнолюдської та фізичної культури у професійній підготовці фахівця. *Слобожанський науково-спортивний вісник: зб. наук. пр.*, 2, 133–137.
18. Довгань, Н. Ю., Каленик, Т. О., & Машкова, С. В. (2009). Перспективи розвитку здорового способу життя як компонента культури здоров'я. *Слобожанський науково-спортивний вісник: зб. наук. пр.*, 2, 161–165.
19. Довгань, Н. Ю., & Каленик, Т. О. (2009). Рекреаційні зони туристичного призначення: причини і шляхи розвитку в умовах сучасної туристичної інфраструктури. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»: науково-теоретичний збірник*, 171–174.
20. Довгань, Н. Ю., Дзюба, З. Г., & Чайка, Н. С. (2009). Спортивно-оздоровчий туризм у формуванні культури дозвілля студентської молоді: проектна технологія. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»: науково-теоретичний збірник*, 35–38.
21. Довгань, Н. Ю., Каленик, Т. О., & Машкова, С. В. (2009). Формування моральної свідомості та поведінки в процесі занять фізичною культурою та спортом. Актуальні проблеми психології: зб. наукових праць / Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України; Т. 7: Екологічна психологія. Вип. 18: Психологія освітнього простору, 107–111.
22. Довгань, Н. Ю., & Короп, М. Ю. (2011). Корекція фізичної підготовленості та функціонального стану студентів засобами фізичної культури і спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт»*: зб. наукових праць. За ред. Г. М. Арзютова, 13, 145–149.

23. Довгань, Н. Ю. (2012). Роль фізичного виховання у формуванні екологічно орієнтованого способу життя студентської молоді. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Том VII. Екологічна психологія. Вип. 30, 72–78.

24. Довгань, Н. Ю., & Короп, М. Ю. (2013). Проблеми формування здорового способу життя та корекції психо-фізичної підготовленості у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського: збірник наукових праць за ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової*. Т. 2, 10(91), 100–103.

25. Довгань, Н. Ю., Биковська, Л. Б., Короп, М. Ю., & Копилов, О. М. (2014). Психокорекція фізичної підготовленості студентів економічних спеціальностей засобами фізичної культури і спорту. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського: збірник наукових праць: Психологічні науки. за наук. ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової*, 2.12(103), 79–85.

26. Довгань, Н. Ю. (2015). Організаційні засади активізації фізичної культури студентської молоді у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт»: зб. наукових праць*, 5К(61)15, 91–95.

27. Довгань, Н. Ю. & Копилов, О. М. (2015). Психолого-педагогічна готовність студентів до фізичного самовдосконалення. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України за наук. ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової. Т. VII. Екологічна психологія, 38, 143–153.

28. Довгань, Н. Ю. (2016a). Зміст фізичного виховання студентів ВНЗ у процесі позааудиторної діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*, 139. Т. II, 50–55.

29. Довгань, Н. Ю. (2016b). Інноваційні педагогічні технології формування фізичної культури студентської молоді ВНЗ у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, 6(303), 15–25.

30. Довгань, Н. Ю. (2016c). Обґрунтування системи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Вісник Запорізького національного університету: збірник наукових праць. Педагогічні науки*, 2, 21–28.

31. Довгань, Н. Ю. (2016d). Принципи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. Інститут проблем виховання НАПН України*, 20. Кн. 1, 155–168.

32. Довгань, Н. Ю. (2016e). Провідні чинники формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки: збірник наукових праць. за ред. проф. Анатолія Ситченка*, 3(54), 41–47.

33. Довгань, Н. Ю. (2016f). Результати структурного дослідження фізичної культури студентів вищих навчальних закладів. *Збірник наукових праць «Військова освіта» Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського*, 2(34), 67–75.

34. Довгань, Н. Ю. (2016g). Традиційні методи формування фізичної культури студентської молоді ВНЗ у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*, 2, 81–96.

35. Довгань, Н. Ю. (2016h). Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки». Херсонський державний університет*, LXXI. 2, 53–58.

36. Довгань, Н. Ю. (2017a). Виховні інваріанти розвитку особистості у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, 3(308), 21–29.

37. Довгань, Н. Ю. (2017b). Організація самостійної роботи з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Наукові записки кафедри педагогіки Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Збірник наукових праць*, 40, 64–78.

38. Довгань, Н. Ю. (2017c). Психолого-педагогічні умови впровадження в освітній процес ВНЗ педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 28(38), 116–123.

39. Довгань, Н. Ю. (2017d). Спортивно-орієнтована освіта у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи ВНЗ. *Наукові записки: Педагогічні науки*, 150, 53–58.

40. Довгань, Н. Ю. (2017e). Функціональний тренінг як форма позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки: збірник наукових праць*, 1(56), 55–61.

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

41. Довгань, Н. Ю., & Тригуб, П. М. (1999). Діяльність Миколаївської міської думи в галузі освіти, охорони здоров'я, фізичного виховання і спорту (друга половина XIX – початок XX ст.). *Наукові праці історичного факультету Запорізького державного університету*, VII, 177–183.

42. Довгань, Н. Ю. (2001). Зміст і форми роботи з батьками в процесі перевиховання трудних підлітків. *Наукові праці. Науково-методичний журнал*, 1, 33–38.

43. Довгань, Н. Ю. (2002). Народні ігри та забави як джерела національно-культурного відродження фізичної культури в Україні. *Наукові праці: науково-методичний журнал*, 4, 154–158.

44. Довгань, Н. Ю., & Тригуб, П. М. (2006). Українське козацтво у XVI – XVIII ст. та його роль у розвитку фізичної культури та спорту. *Наукові праці: науково-методичний журнал*, Т. 52. Вип. 39, 115–121.

45. Довгань, Н. Ю., & Міряха, Г. І. (2006). Шляхи використання традицій фізичного виховання Київської Русі в освітньому процесі України. *Наукові праці: науково-методичний журнал*, 62.49, 147–152.

46. Довгань, Н. Ю. (2008). Інтегральна комплексна оцінка впливу занять аеробікою на організм дівчат-підлітків. *Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В. О. Сухомлинського: Біологічні науки*, 23(3). Ч. 2, 34–36.

47. Довгань, Н. Ю. (2012). Роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя студентської молоді. *Роль фізичної культури і спорту у гармонійному розвитку учнівської та студентської молоді: збірник наукових праць у галузі фізичної культури та спорту за матеріалами всеукраїнської науково-практичної конференції*, 138–146.

48. Довгань, Н. Ю., & Мінц, М. О. (2004). Об'єктивна необхідність здорового способу життя в специфічних екологічних умовах півдня України. *Екологічна безпека об'єктів господарської діяльності: тези доповідей до Міжнародної науково-практичної конференції*, Миколаїв. (с. 161-162). Миколаїв: МДГУ імені Петра Могили.

49. Довгань, Н. Ю. (2007). Вплив фізичного виховання на формування та розвиток студентської молоді. *Проблеми формування здорового способу життя молоді: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрантів та аспірантів. За заг. ред. Р. Р. Сіренко*, Львів. (с. 122–125). Львів: ЛНУ імені Івана Франка.

50. Довгань, Н. Ю. (2014). Фізична культура у формуванні здорового способу життя. *Освіта як перспективна сфера економіки: матеріали міжвузівської науково-практичної конференції*, Миколаїв, 25 березня. 2014. (с. 98–99). Миколаїв: ММІРЛ ВНЗ «ВМУРОЛ «Україна».

#### **Навчально-методичні праці, які додатково відображають наукові результати дисертації**

51. Довгань, Н. Ю., Короп, М. Ю., & Черепов, О. В. (2012). *Фізичне виховання. Волейбол. Методичні рекомендації до практичних занять*. Київ: КНТЕУ.

52. Довгань, Н. Ю., М'ясоєденков, К. О., & Яценко, О. В. (2012). *Фізичне виховання. Аеробіка. Методичні рекомендації до практичних занять*. Київ: КНТЕУ.

53. Довгань, Н. Ю. (2013). *Фізичне виховання. Пілатес. Методичні рекомендації до практичних занять*. Київ: КНТЕУ.

54. Довгань, Н. Ю., & Погасій, Л. І. (2015). *Фізичне виховання. Ритмічна гімнастика. Методичні рекомендації до практичних занять студентів усіх форм навчання*. Київ: КНТЕУ.

55. Довгань, Н. Ю., М'ясоєденков, К. О., & Короп, М. Ю. (2015). *Рухливі ігри. Навчальний посібник*. Київ: КНТЕУ.

56. Довгань, Н. Ю., Биковська, Л. Б., & Чайченко, Н. Л. (2015). *Фізичне самовдосконалення студентів. Навчальний посібник*. Київ: КНТЕУ.

57. Довгань, Н. Ю. (2016). *Фізичне виховання. Бодіфітнес*. Методичні рекомендації до практичних занять студентів усіх форм навчання. Київ: КНТЕУ.

58. Довгань, Н. Ю., М'ясоєденков, К. О., & Короп, М. Ю. (2017). *Фізичне виховання. Фітнес*. Навчальний посібник. Київ: КНТЕУ.

## АНОТАЦІЇ

**Довгань Н. Ю. Теоретичні і методичні основи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.** – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук за спеціальностями: 13.00.07 – теорія і методика виховання, 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України. – Київ, 2018.

У дисертації здійснено теоретико-методичне узагальнення і запропоновано новий підхід до розв'язання актуальної проблеми виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

Уточнено сутність поняття «фізична культура особистості студента», що розглядається як умотивована потреба та здатність особистості до фізичного самовдосконалення, спрямована на її всебічний і гармонійний розвиток, що охоплює всю сукупність фізичних, психічних, морально-вольових і духовних властивостей, які вона одержує на заняттях з фізичної культури у вищому навчальному закладі. Виокремлено структуру фізичної культури особистості студента у взаємозв'язку когнітивного, емоційно-ціннісного, поведінково-діяльнісного компонентів. Визначено критерії, показники та рівні вихованості фізичної культури студентів.

Теоретично обґрунтовано, спроектовано та доведено ефективність педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу в єдності цільового, концептуального, прогностичного, формувального й результативного блоків. Досліджено структуру базових чинників виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. Визначено психолого-педагогічні умови та специфіку організації фізичного виховання студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

Дістали подальшого розвитку положення про сутність виховання фізичної культури студентської молоді, закономірності і психолого-педагогічні чинники цього процесу; зміст, форми і методи організації та здійснення позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі, спрямованої на виховання фізичної культури студентів.

**Ключові слова:** фізична культура, фізична культура особистості студента, фізичне виховання, фізичне самовдосконалення, студенти, вищий навчальний заклад, позааудиторна спортивно-масова робота, здоров'язбережувальне освітнє



середовище, здоров'язберезувальні технології, виховні інваріанти розвитку особистості.

**Довгань Н. Ю. Теоретические и методические основы воспитания физической культуры студентов высших учебных заведений в процессе внеаудиторной спортивно-массовой работы.** – Квалификационный научный труд на правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук по специальностям: 13.00.07 – теория и методика воспитания, 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Институт проблем воспитания Национальной академии педагогических наук Украины. – Киев, 2018.

В диссертации предложены теоретико-методическое обобщение и новый подход к решению актуальной проблемы воспитания физической культуры студентов высших учебных заведений в процессе внеаудиторной спортивно-массовой работы.

Физическая культура студента в контексте диссертации рассматривается как мотивированная потребность и способность личности к физическому самосовершенствованию, направленная на ее всестороннее и гармоничное развитие, которая включает всю совокупность физических, психических, морально-волевых и духовных свойств, приобретенных на занятиях по физической культуре в вузе.

Обосновано концептуальные основы воспитания физической культуры личности в процессе внеаудиторной спортивно-массовой работы. На методологическом уровне определена взаимосвязь фундаментальных научных подходов (личностно ориентированного, деятельностно ориентированного, системного, средового) к изучению проблемы, посредством синтеза которых разработаны концептуальные основы воспитания физической культуры студенческой молодежи и обоснована педагогическая система, реализуемая в процессе внеаудиторной спортивно-массовой работы. Практический (методический) уровень представлен созданием, верификацией и апробацией педагогической системы воспитания физической культуры в процессе внеаудиторной спортивно-массовой работы. Реализация концепции предусматривает качественные изменения в подходах к воспитанию физической культуры студентов во время внеаудиторной спортивно-массовой работы, дальнейшее развитие теоретических и методических основ исследования этого вопроса в современных условиях, а также практическое внедрение разработанного методического обеспечения в учебно-воспитательный процесс современной высшей школы.

Обоснована педагогическая система воспитания физической культуры студентов высших учебных заведений во время внеаудиторной спортивно-массовой работы в единстве целевого, концептуального, прогностического, формирующего и результативного блоков. Исследована структура базовых факторов воспитания физической культуры студентов высших учебных заведений в процессе внеаудиторной спортивно-массовой работы.

Определены психолого-педагогические условия и специфика организации физического воспитания студентов во время внеаудиторной спортивно-массовой работы: осознание студентами важности физического воспитания и здорового образа жизни; создание здоровьесберегающей образовательной среды как пространства возможностей индивидуального выбора траектории физического развития и форм внеаудиторной спортивно-массовой работы; формирование осознанной мотивации студентов к участию во внеаудиторной спортивно-массовой работе и устойчивой потребности в физическом самосовершенствовании; улучшение содержания интерактивных и мультимедийных здоровьесберегающих технологий на внеаудиторных занятиях по физическому воспитанию; учет возрастных и индивидуальных особенностей студентов, персонификация процесса внеаудиторной спортивно-массовой работы; становление субъектности и повышение педагогического мастерства преподавателей физического воспитания как фактора достижения качества здоровьесберегающей образовательной деятельности.

Получили дальнейшее развитие: положения о сущности воспитания физической культуры студенческой молодежи, закономерности и психолого-педагогические факторы этого процесса; содержание, формы и методы организации и осуществления внеаудиторной спортивно-массовой работы в высшем учебном заведении, направленные на воспитание физической культуры студентов.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическая культура личности студента, физическое воспитание, физическое самосовершенствование, студенты, высшее учебное заведение, внеаудиторная спортивно-массовая работа, здоровьесберегающая образовательная среда, здоровьесберегающие технологии, воспитательные инварианты развития личности.

**Dovhan N. U. Theoretical and methodical principles of university students' physical education during extracurricular sports work.** – Qualifying Research Paper as a Manuscript.

Dissertation for a scientific degree of Doctor of Educational Sciences in speciality 13.00.07 – Theory and Methods of Education, 13.00.02 – Theory and Methods of Teaching (Physical Education, Bases of Health). – Institute of Problems on Education of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine. – Kyiv, 2018.

The dissertation is devoted to theoretical, methodical generalization, and proposes a new approach to solving the actual problem of university students' physical education in the process of extracurricular sports-mass work.

The essence of «physical culture of student's personality» is considered as the reasoned need and ability of an individual for physical self-perfection, aimed at his/her comprehensive and harmonious development, covering the whole set of physical, mental, moral-volitional and spiritual qualities which personality gets from physical culture classes at higher educational institutions. The structure of the student's personality physical culture in the relationship of cognitive, emotional-value, behavioral-activity components is

distinguished. The criteria, indicators and educational levels of students' physical education are determined.

The system of physical education of students in extracurricular sports activities has been theoretically substantiated, designed in the unity of aim, conceptual, prognostic, formation, and result blocks, and its efficiency has been experimentally tested. The structure of basic factors of physical education of students in universities in the process of extracurricular sports activities has been explored. Psychological and educational conditions and the specifics of physical education organization in extracurricular sports activities have been defined.

The author has elaborated the provisions on the essence of physical education of students in higher educational institutions, regularities and psychological and educational factors of this process; content, forms, and methods of extracurricular sports work aimed at physical training in establishments of higher education.

**Keywords:** physical education, students' physical education, physical self-perfection, students, institution of higher education, extracurricular sport activities, health promotion environment, health promotion technologies, educational invariants, development of personality.

---

Підписано до друку 20.03.2018 р. Формат 60x90/16.

Ум. друк. арк. 1,9. Обл.-вид. арк. 1,9.

Тираж 110. Зам. 21.

---

«Видавництво “Науковий світ”»<sup>®</sup>

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