

## УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Андрій Панчук, Ілона Панчук, Тетяна Бутенко, Анатолій Кашуба

*Рівненський державний гуманітарний університет*

### Анотація:

У статті зазначено, що сучасні умови життя висувають високі вимоги до організму найрізноманітніших категорій населення, особливо студентської молоді. На думку багатьох фахівців, лише здорова людина, з оптимальним рівнем фізичної підготовленості, функціонального стану організму, високою розумовою і фізичною працездатністю, психологічно стійкістю, здатна до найбільш адекватної відповідної реакції на комплекс несприятливих впливів довкілля. Сьогодні на часі є питання вдосконалення системи фізичного виховання студентів, яке привертає до себе надзвичайно велику увагу й породжує критику в контексті тенденцій розвитку освітніх систем. Для України це особливо актуально в напрямі подальшого розвитку системи фізичного виховання молоді, адже сучасна освіта України характеризується динамікою поглиблення процесів удосконалення змісту, форм і методів навчання студентської молоді. З огляду на викладене вище, метою дослідження є вивчення сучасного стану фізичного виховання студентів. Для реалізації мети було використано такі методи, як аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, анкетування. Доведено, що порушена проблема є об'єктом уваги великої кількості фахівців, які визнають важливість і необхідність покращення фізичної підготовленості студентської молоді.

### Ключові слова:

фізичне виховання; удосконалення системи фізичного виховання; студентська молоді; здоров'я; захворюваність; освітнє середовище.

### Аннотация:

**Панчук Андрей, Панчук Илона, Бутенко Татьяна, Кашуба Анатолий.** **Совершенствование системы физического воспитания студентов ЗВО как педагогическая проблема.** В статье указано, что современные условия жизни предъявляют высокие требования к организму самых разных категорий населения, особенно студенческой молодежи. По мнению большинства специалистов, только здоровый человек, с оптимальным уровнем физической подготовленности, функционального состояния организма, высокой умственной и физической работоспособностью, психологической устойчивостью, способен к наиболее адекватной ответной реакции на комплекс неблагоприятных воздействий окружающей среды. Сегодня остро стоит вопрос о совершенствовании системы физического воспитания студентов, что привлекает к себе очень большое внимание и порождает критику в контексте тенденций развития образовательных систем. Для Украины это особенно актуально в направлении дальнейшего развития системы физического воспитания подрастающего поколения, ведь нынешнее образование характеризуется динамикой углубления процессов совершенствования содержания, форм и методов обучения студенческой молодежи. Учитывая изложенное, целью исследования являлось изучение современного состояния проблемы физического воспитания студентов. Для реализации этой цели использовались такие методы, как анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, анкетирование. Доказано, что поднятая проблема является объектом внимания большого количества специалистов, которые определяют важность и необходимость улучшения физической подготовленности студенческой молодежи.

### Ключевые слова:

физическое воспитание; усовершенствование системы физического воспитания; студенты; здоровье; заболеваемость; образовательная среда.

### Resume:

**Panchuk Andriy, Panchuk Iлона, Butenko Tetiana, Kashuba Anatolii.** **Improvement of the system of physical education of students of higher educational institutions as a pedagogical problem.**

The article notes that modern living conditions place high demands on the body of various categories of the population, especially student youth. According to most experts, only a healthy person with an optimal level of physical fitness, functional state of the body, high mental and physical performance, psychological stability, capable of the most adequate response to a set of adverse environmental influences. The purpose of the study is to consider the current state of physical education of students. Methods and organization of research are analysis and generalization of literary sources, pedagogical observation, questionnaires. The article notes that this problem is the object of attention of a large number of specialists who determine the importance and need to improve the physical fitness of student youth. Today the question of the need to modernize the entire system of physical education of students becomes relevant. The analysis shows that the real system of physical education of student youth, which has developed in Ukraine today, is inefficient. It does not fully ensure the psychophysical readiness of older young people for life. Thus, the issue of low interest of students in physical self-education and self-improvement is relevant. One of the ways to solve this problem is to find rational approaches in physical education and rehabilitation of students, taking into account their motivation to engage in physical education. To increase the efficiency of the educational process, it is necessary to look for new ways to improve the system of physical education. The process of physical education of students is a complex multifunctional system that performs a number of important social functions, based on preparation for productive life, while physical culture is one of the components of general human culture, contributing to the solution of health, educational, socio-economic and educational tasks of the educational process. Improving the quality of the physical education system should be associated with the introduction of new science-based methods in the educational process, with the use of the latest innovative technologies aimed at attracting high school students to the values of physical culture based on their motives, interests and needs.

### Key words:

physical education; system improvement; student youth; health; educational environment.

Постановка проблеми. Фізичне виховання у ЗВО – важливий складник розвитку особистості студента. Воно є обов'язковим розділом гуманітарного компонента освіти, значущість якого визначається насамперед формуванням

таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я – фізичне та психічне, фізична досконалість.

Аналіз літератури доводить, що сучасна система фізичної культури в ЗВО вимагає перегляду, удосконалення й модернізації, що

дають змогу, з одного боку, формувати соціально активну особистість у гармонії з фізичним розвитком, а з іншого – залучати особу до ціннісно-мотиваційних складників фізичної культури, пов'язуючи їх із цілями і потребами особистості в саморозвитку й самовдосконаленні [16].

Отже, система фізичного виховання як така – потужний засіб формування, збереження та зміцнення здоров'я людини, яким, зрозуміло, аж ніяк не можна нехтувати.

Глобальний науково-технічний розвиток та інформаційний прогрес на межі тисячоліть обумовили суттєву зміну ролі й місця фізичного виховання в суспільстві. Спостерігається зниження рівня фізичного здоров'я студентів, підвищення захворюваності, зниження рівня їх фізичної підготовленості та рухової активності. Отже, однією з найбільш гострих проблем на сьогодні є поліпшення стану здоров'я і фізичної активності студентів ЗВО [14].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі розвитку країни проблеми здоров'я студентської молоді посідають чільне місце серед низки проблем, які постали перед нашим суспільством. Так, Ю. Докукіна, Ю. Дяченко, С. Панченко та ін. зазначають, що, згідно зі статистичними даними, майже 60% студентів мають проблеми зі здоров'ям, кількість студентів, які страждають на хронічні захворювання, зросла з 31% до 70%. Менше ніж 20% студентів залишаються здоровими після закінчення університету [14].

Науковці називають основною причиною такої ситуації дефіцит рухової активності, який негативно впливає на фізичний розвиток, стан здоров'я та рухову активність студентів.

За даними В. Білявського [2], Т. Круцевич [12], С. Панченко [17], науково обґрунтована і правильна організація процесу фізичного виховання позитивно впливає на організм, що розвивається, сприяє гармонійному, фізичному і психічному розвитку студентської молоді, розширює рухові можливості, підвищує захисно-приспосувальні властивості організму, посилює його стійкість до несприятливих дій навколишнього середовища, відповідає меті формування здорового способу життя й виховує у студентів потребу в руховій активності на все життя.

Науковців сьогодні здебільшого акцентують на тому, що рухова активність посідає чільне місце в середовищі існування і є одним з головних чинників покращення фізичного стану студентів. Водночас, обсяг рухової активності молоді не забезпечується їхнім способом життя та організацією фізичного виховання. Про це свідчить наявність різних відхилень у стані

здоров'я і фізичного розвитку студентів, що вважається наслідком недостатнього рухового режиму [1].

Аналіз літератури, що містить інформацію про рухову активність студентів, свідчить, що ця проблема є об'єктом уваги великої кількості фахівців, які визнають важливість і необхідність покращення фізичної підготовленості студентської молоді.

Формулювання цілей статті. Мета статті – схарактеризувати сучасний стан фізичного виховання студентів як педагогічну проблему й окреслити шляхи та умови її розв'язання.

Методи й організація дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, анкетування.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як зазначає М. Саїнчук [19], однією з провідних умов, що забезпечують ефективність і результативність навчання студентів у ЗВО, є наявність продуктивної загальної працездатності, яка базується на міцному духовному і фізичному здоров'ї молоді.

Необхідною умовою формування фізичної культури, яка визначає цілі, зміст і засоби здорового способу життя студентів, може розглядатися освітнє середовище університету, де вони навчаються. Це зумовлює формування культури здоров'я студента. Водночас необхідно насамперед змінити свідомість і самосвідомість тих, кого навчають, узгодити зміст і структуру підготовки студентів до сучасної професійної діяльності з акцентом на забезпеченні духовно-морального складника суспільства [7].

Сьогодні актуальності набуває питання про необхідність модернізації всієї системи фізичного виховання студентів. Аналіз показує, що реальна система фізичного виховання студентської молоді, яка нині склалася в Україні, малоефективна. Вона не забезпечує сповна психофізичну готовність старших юнаків до життєдіяльності.

Ю. Борисова [6], І. Воронов [9], М. Пороховська [18] та ін. вважають, що сучасне покоління послаблено фізично, дезорієнтовано духовно, комп'ютеризовано і, як наслідок, – дезадаптовано до труднощів реальної дійсності.

На думку А. Черняєва [21], нині до системи життєвих цінностей студентів не входять такі якості особистості, як працелюбність, цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, упевненість у своїх власних силах та здібностях, тобто такі, що виробляються під час занять фізичним вихованням.

Так, дослідники [4; 5; 13] звертають увагу на те, що понад 70% студентів не займаються регулярно фізичною культурою і спортом. Це пов'язано з тим, що якість фізичного виховання

в багатьох університетах не відповідає сучасним очікуванням молоді.

Нині студенти загалом успішно опановують різні наукові й гуманітарні знання, освоюють виробничі та інформаційні технології і, водночас, фізично не підготовлені до трудової діяльності. Через незадовільний рівень фізичної підготовленості вони часто не здатні адекватно протистояти різноманітним стресовим впливам довкілля [21].

Дослідники О. Бойко [3], М. Пальчук [15] зауважують, що зниження ефективності процесу фізичного виховання студентської молоді пов'язано як з об'єктивними причинами розвитку сучасного суспільства, так і з причинами суто суб'єктивного характеру, тобто станом особи студента.

Так, зокрема, до основних проблем, що впливають на якість фізичного виховання студентів, належать: недостатній рівень матеріально-технічного оснащення спортивних залів, недостатній рівень фінансування фізичної культури, недостатня кількість спортивних секцій, обмежена кількість юнацьких спортивних шкіл, відкритих спортивних майданчиків, інших спортивних споруд тощо. Ця проблема посилюється ще й тим, що останніми роками через підвищення вартості фізкультурно-оздоровчих послуг, а також зростання цін на спортивний одяг та інвентар для багатьох студентів заняття фізичною культурою стали взагалі недоступними. Також дослідження ряду авторів доводять, що якість фізичного виховання в багатьох університетах не відповідає сучасним вимогам, інтересам і потребам студентів [10; 8].

Анкетування, проведене серед студентів, показало, що 40% юнаків не задоволені якістю проведення занять з фізичної культури, а понад 70% з них вважають, що вони не здобули в університеті необхідний арсенал знань і умінь для самостійних занять фізичною культурою і спортом. Очевидно, що студенти просто не мають навичок ефективного використання засобів фізичної культури для організації здорового, змістовного дозвілля [5].

Не знайшли поширення й такі форми підвищення ефективності процесу фізичного виховання, які передбачали збільшення кількості годин на зайняття студентами фізичною культурою: це і «щоденна година здоров'я», і самостійні заняття фізичною культурою в позааудиторний час, і фізкультурно-масова робота за місцем проживання студентів [11].

Сьогодні активно порушується питання про дозвілля студентів, проведення ними вільного часу, самостійних фізкультурно-оздоровчих занять, відвідування гуртків, секцій тощо.

Науковці створили декілька класифікацій самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів, які різняться тим, що, по-перше, в основі кожної з них – різні ознаки, а по-друге, назви форм занять – не збігаються, що пов'язано з їх великим розмаїттям і невпинним та постійним розвитком у сучасній практиці фізичного виховання. Водночас погляди вчених збігаються, коли йдеться про значення та підходи до використання цих форм занять. У цьому контексті особливого значення серед форм фізичного виховання в університеті набувають самостійні заняття, які можуть проходити в будь-яких умовах, у різний час і містити як завдання, запропоновані викладачем, так і створені самостійно (за власним укладеним планом). Найпоширеніші з них: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинка, рухливі перерви, спортивні години тощо.

Усе це забезпечує комплексне виконання завдань виховання студентської молоді – фізичного, морального, естетичного та ін. Але нині, на жаль, спостерігається байдуже ставлення студентів, особливо старшокурсників, до самостійних занять фізичним вихованням, що пояснюється не тільки великим додатковим навчальним навантаженням і браком часу, а й нестачею потрібних знань з предмета «Фізична культура» та небажанням самостійно займатись фізичною культурою і спортом.

Актуальним, на наше переконання, є й питання низької зацікавленості студентів фізичним самовихованням і самовдосконаленням. Одним зі шляхів розв'язання цієї проблеми є пошук раціональних підходів до фізичного виховання та оздоровлення студентів з урахуванням їхньої мотивації до занять фізичною культурою [16]. Для підвищення ефективності навчально-виховного процесу необхідно шукати нові шляхи вдосконалення системи фізичного виховання.

Процес фізичного виховання студентів є складною багатофункціональною системою, що виконує низку важливих соціальних функцій, в основі яких – підготовка до продуктивної життєдіяльності. Водночас фізична культура є одним зі складників загальної культури людини і сприяє виконанню оздоровчих, освітніх, соціально-економічних і виховних завдань освітнього процесу.

Важливою умовою формування інтересу студентів до активних систематичних самостійних занять фізичним вихованням є надання їм необхідних знань і можливості виявляти самостійність та ініціативу. Чим активнішими є методи навчання, тим легше зацікавити студентів. Цікавою для юнацтва є та робота, що вимагає постійного напруження,

натомість легкий матеріал не викликає інтересу. Проте складність навчального матеріалу підвищує інтерес до нього лише тоді, коли ця складність є посилюючою і її можна подолати. Інакше інтерес до неї швидко згасає.

Одним зі шляхів підвищення ефективності системи фізкультурного виховання й загалом фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів є формування повноцінної мотивації до активних систематичних самостійних занять фізичним вихованням.

Встановлено, що найпоширенішими засобами стимулювання інтересу до активності студентів у процесі самостійного фізичного виховання є різні форми заохочень.

Сформована у студента така цінність, як «мати високий рівень фізичного стану» визначає ступінь вияву ним активності, регулює його дії та вчинки, які, своєю чергою, покращують власний фізичний стан.

На основі аналізу, проведеного П. Симоновим [21], можна твердити, що основними мотивами, які спонукають студентів до активних систематичних самостійних занять фізичним вихованням є: покращення здоров'я (67%), спілкування та активний відпочинок (56%), суспільна думка (батьків та ровесників) (50%), а також покращення фізичного розвитку (47%) та розвиток фізичних якостей (44%).

Найважливіша причина виконання студентом фізичних вправ – покращення власного здоров'я. Те, що студенти здебільшого усвідомлюють залежність між рівнем здоров'я і виконанням самостійних спеціальних вправ, є позитивним чинником, який потрібно використовувати.

Покращення студентами рівня свого здоров'я належить до первинних потреб, задоволення яких – сильний мотив для вияву ними активності, завдяки якій ці потреби задовольняються. Формування потреби виконувати самостійні фізкультурно-оздоровчі вправи – одне із завдань процесу фізичного виховання.

Рухова активність є важливим фактором зміцнення здоров'я людей усіх вікових груп. Вона тісно пов'язана з трьома аспектами здоров'я – фізичним, психічним і соціальним і відіграє провідну роль протягом життя людини. Особливе значення має правильно організована рухова активність у шкільному віці, коли відбуваються швидкі процеси зростання й розвитку організму: вона сприяє найповнішій реалізації генетичного потенціалу, підвищує опірність до захворювань. Саме в період зростання організм найбільш чутливий до впливу різних чинників зовнішнього середовища, зокрема й до обмеження фізичної активності. Сучасні умови життя вимагають пошуку нових

шляхів удосконалення фізичного виховання молодого покоління. У змісті фізичного виховання має бути закладена можливість використання сучасних інноваційних науково обґрунтованих методик збільшення фізичної активності студентів, що сприятимуть підвищенню мотивації їх до самостійного виконання фізичних вправ у повсякденному житті, а також оздоровчих завдань фізичного виховання.

У світлі вищезазначеного важливим питанням, яке сьогодні постало перед спеціалістами фізичного виховання, є пошук засобів, форм та методів збільшення рухової активності студентів.

Доведено, що ефективним способом розв'язання цього питання є організація самостійних занять студентів фізичними вправами, які передбачають: підвищення рівня теоретичних знань із фізичної культури і спорту; підготовку до виконання нормативів з програми фізичного виховання, удосконалення рухових умінь та навичок, що були засвоєні на обов'язкових заняттях. Під час систематичного проведення самостійних занять підвищується не тільки рівень фізичної підготовленості студентів, а й розвиваються такі особистісні якості, як працьовитість, самодисциплінованість, самовиховання тощо.

Самостійні заняття, з одного боку, допомагають заповнити дефіцит рухової активності студентів, сприяють успішному набуттю ними життєво необхідних рухових навичок і розвитку основних фізичних якостей. З іншого боку, такі заняття сприяють вихованню свідомого ставлення до свого здоров'я, до занять фізичною культурою.

Для організації самостійних занять студентів ми проаналізували факторну структуру фізичного стану студентів 16 і 17 років і виявили, що фактори не збігаються, тому, вважаємо за потрібне під час планування фізичних навантажень урахувувати адаптивні можливості організму студентів. Дозування фізичних вправ з урахуванням функціональних резервів забезпечує зростання загальної фізичної працездатності, насамперед за рахунок підвищення рівня загальної аеробної продуктивності та поліпшення всіх показників здоров'я. У цьому віковому періоді особливо необхідним є застосування індивідуального підходу. Його реалізація пов'язана з укладанням індивідуальних програм, виконання яких можливе як на заняттях за розкладом у навчальному закладі, так і під час самостійних занять фізичним вихованням.

Використання фізичної культури для оздоровлення студентів, зміцнення їхнього

здоров'я, набуття професійних навичок діагностування рухових можливостей, програмування фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних можливостей – надзвичайно складний процес, який потребує аналізу великої кількості індивідуальних показників. Забезпечити цей процес можна за умов використання комп'ютерних технологій, що дасть змогу виконувати завдання з фізичного виховання на якісно новому рівні.

Результати тестування фізичного стану, факторного аналізу рухової системи студентів 16 і 17 років, а також дані анкетування підтвердили необхідність розроблення інноваційної технології зміцнення здоров'я студентів у процесі самостійних занять фізичним вихованням, що передбачає впровадження вдосконаленого, наочно підбраного матеріалу, який зацікавить студентів і викличе в них бажання самостійно займатись фізкультурною.

Розроблена інноваційна технологія містить сім пов'язаних між собою основних складників: мету, завдання, принципи, спрямованість самостійних занять, організаційно-педагогічні умови, етапи впровадження та критерії ефективності, які в комплексі допомагають залученню студентів до самостійних занять фізичним вихованням.

В основі розробленої інноваційної технології – інформаційні та практичні підходи до формування здоров'я та здорового способу життя студентів: ознайомлення їх з розмаїттям традиційних та інноваційних засобів і методів збереження та зміцнення здоров'я, виховання в них потреби в здоровому стилі життя.

Метою інноваційної технології є залучення студентів до самостійних занять фізичним вихованням для підвищення показників рівня здоров'я, фізичного розвитку, рівня рухової активності, формування мотивації та інтересу до фізкультури.

Завданнями інноваційної технології є: планування раціональної організації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів у вільний час; залучення їх до регулярних самостійних занять фізичним вихованням; підвищення рівня фізичного стану організму; формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами; формування стійких мотиваційних настанов на збереження та зміцнення здоров'я.

Інноваційна технологія ґрунтується на основних принципах фізичного виховання: регулярності; доступності; індивідуалізації; систематичності; поступовості; оздоровчій спрямованості; усвідомленості та активності; усебічному розвитку особистості та на пріоритеті потреб особи.

Ми визначили види спрямованості самостійних занять фізичним вихованням, що входять до інноваційної технології і залежать від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної та функціональної підготовленості студентів:

- гігієнічна спрямованість – використання засобів фізичної культури для відновлення працездатності й зміцнення здоров'я;

- оздоровчо-рекреативна спрямованість – використання засобів фізичної культури у вільний час, після навчання, для відновлення організму й профілактики перевтоми;

- лікувальна спрямованість – використання фізичних вправ, загартовуваних гігієнічних заходів і процедур у загальній системі лікувальних заходів, націлених на відновлення здоров'я або певних функцій організму, знижених або втрачених унаслідок захворювань;

- загальна фізична спрямованість – забезпечує всебічну фізичну підготовленість і підтримку її протягом тривалого періоду;

- спортивна спрямованість – підвищення спортивної майстерності, участь у спортивних змаганнях і підготовці до них, прагнення досягти максимального результату;

- професійно-прикладна спрямованість – передбачає використання засобів фізичної культури в системі наукової діяльності та підготовку до професійної діяльності.

Аналіз практичного досвіду, спеціальної науково-методичної літератури дав змогу окреслити організаційно-педагогічні умови, необхідні для вдосконалення системи фізичного виховання студентів ЗВО:

1. Створення системи залучення студентів до самостійних занять фізичним вихованням. Усі форми фізичного виховання об'єднуються спільною метою і завданнями. Для оптимального виконання всіх завдань із фізичного виховання варто практикувати різні форми занять шляхом упровадження фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, широкого залучення студентів до самостійних занять фізичним вихованням, проведення масових спортивних свят і днів здоров'я, різноманітних змагань, створюючи для цього необхідні умови. Акцент у самостійних заняттях повинен робитися на реалізації студентами набутих в університеті на заняттях з фізичного виховання знань, умінь і навичок. Особливо важливо, щоб кожен студент міг виявити себе, незалежно від рівня власної підготовленості.

2. Формування у студентів позитивного ставлення до самостійних занять фізичним вихованням. Формування позитивного ставлення до самостійних занять фізичним вихованням здійснюється на основі вироблення механізмів самореалізації, самовиховання, які потрібні для

становлення особистості в процесі рухової діяльності. Необхідно підвищити якість фізкультурно-оздоровчих занять шляхом упровадження інноваційних засобів фізичного виховання, які сприяють формуванню інтересу до занять фізичною культурою. Суттєва роль у здійсненні психолого-педагогічного впливу належить системі «сім'я – університет».

3. Оволодіння знаннями з фізичної культури та формування настанов на ведення здорового способу життя, навчання засобів самоконтролю та вміння самостійно займатися фізичними вправами. Упроваджувати самостійні заняття в побут студентів можна, коли вони набудуть спеціальних умінь і навичок. Потрібно навчати їх адекватно оцінювати результати власної самостійної роботи шляхом зіставлення досягнутих результатів. Отримані під час самоконтролю дані студент може використовувати для регулювання тренувальних навантажень, а також об'єктивної оцінки змін фізичного розвитку.

Отже, якщо у студентів не формується вміння використовувати здобуті знання на практиці, то останні стають не більше аніж набором відомостей і фактів та швидко забуваються. Засвоєні знання повинні допомагати студентам виконувати вправи, досягати потрібного рівня розвитку фізичних якостей і підготовки, бути опорою під час самостійних занять.

Висновки та перспективи подальших досліджень. З огляду на викладене вище, можемо констатувати, що проблема низької зацікавленості студентів фізичним самовихованням і самовдосконаленням набуває все більшої актуальності. Одним зі шляхів її розв'язання є пошук раціональних підходів до фізичного виховання та оздоровлення студентів з урахуванням їхньої мотивації до занять фізичною культурою. Для підвищення ефективності навчально-виховного процесу необхідно знаходити нові шляхи вдосконалення системи фізичного виховання.

Процес фізичного виховання студентів – це складна багатофункціональна система, що виконує низку важливих соціальних функцій, в основі яких – підготовка до продуктивної життєдіяльності. Водночас фізична культура є одним зі складників загальної культури людини і сприяє виконанню оздоровчих, освітніх, соціально-економічних і виховних завдань освітнього процесу.

Поліпшення якості системи фізичного виховання повинно бути пов'язано з упровадженням у навчальний процес нових науково обґрунтованих методик, із застосуванням новітніх інноваційних технологій, спрямованих на залучення старшокласників до цінностей фізичної культури на основі реалізації їхніх мотивів, інтересів і потреб.

#### Список використаних джерел

1. Бабешко І. Структура і зміст сучасного уроку фізичної культури. *Фізичне виховання в сучасній школі*. 2012. № 2. С. 21–24.
2. Белявский В. С. Физкультура и спорт как необходимые педагогические условия формирования представлений о ценностном отношении к здоровью подрастающего поколения. *Вестник Владимирского юридического института*. 2014. № 1. С. 13–15.
3. Бойко О. В. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. Педагогічні технології навчання фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць*. 2013. № 1(21). С. 94–98.
4. Бондар Т. С. Дозвілля підлітків: медико-педагогічний аспект. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2013. Вип. 103. С. 95–99.
5. Бондар Т. С. Формування фізичної культури особистості підлітків у дозвіллевий час. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2014. Вип. 3(44). С. 128–132.
6. Борисова Ю. Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні на основі використання комп'ютерних технологій: дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Дніпропетр. держ. ін-т фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ, 2009. 263 с.
7. Булгаков О. В. Ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до уроків з фізичної культури. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. № 2. С. 19–23.

#### References

1. Babeshko I. (2012). The structure and content of the modern lesson of physical culture. *Physical education in a modern school*. № 2. P. 21–24. [in Ukrainian]
2. Belyavsky V.S. (2014). Physical culture and sports as necessary pedagogical conditions for the formation of ideas about the value attitude to the health of the younger generation. *Bulletin of the Vladimir Law Institute*. № 1. P. 13–15. [in Russian]
3. Boyko O.V. (2013). Theoretical aspects of the influence of motivational components on improving the effectiveness of physical education classes. *Pedagogical technologies of teaching physical culture. Physical education, sports and health culture in modern society: Coll. of science works*. № 1 (21). P. 94–98. [in Ukrainian]
4. Bondar T.S. (2013). Leisure of adolescents: medical and pedagogical aspect. *Bulletin of Taras Shevchenko National Pedagogical University*. Vol. 103. P. 95–99. [in Ukrainian]
5. Bondar T.S. (2014). Formation of physical culture of the personality of teenagers in leisure time. *Scientific journal of the M.P. Dragomanov National Pedagogical University*. Vol. 3 (44). P. 128–132. [in Ukrainian]
6. Borysova Yu. Yu. (2009). Differentiated approach in physical education based on the use of computer technologies: dis. ... cand. of sciences in Physical Education and Sports: 24.00.02 / Dnepropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports. Dnepropetrovsk. 263 p. [in Ukrainian]
7. Bulgakov O.V. (2012). Attitude of secondary school students to physical education lessons. *Theory and methods of physical education*. № 2. P. 19–23. [in Ukrainian]

8. Васьков Ю. В. Теорія і методологія дидактичних основ фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах: монографія. Харків: Ранок, 2011. 392 с.
9. Воронов И. А. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб. пособие / С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург: Лань, 2007. 198 с. 1 электрон. опт. диск (CD-ROM): ил. (Б-ка Гуманитар. ун-та. Вып. 5). Систем. требования: Windows 98/Me/2000/XP.
10. Воропаева О. А. Формирование самостоятельности и активности у детей старшего школьного возраста в процессе физического воспитания: автореф. дисс. на соискание уч. степени канд. пед. наук. Тюмень, 2014. 24 с.
11. Городинська І. В. Фізичне виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.07 / Херсон. держ. ун-т. Херсон, 2004. 252 с.
12. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физической культуры: ученик / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. 3-е изд., стереотип. Москва: Советский спорт, 2007. 464 с.
13. Солопчук М. С., Бесарабчук Г. В., Бондар А. О., Солопчук Д. М. Методика фізичного виховання школярів: навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський НУ ім. Івана Огієнка, 2011. 292 с.
14. Москаленко Н. В. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2007. № 1. С. 16–21.
15. Пальчук М. Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2014. 20 с.
16. Пангелова Н. Е. Історія фізичної культури: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. 2-ге вид. Київ: Освіта України, 2010. 294 с.
17. Панченко С. В., Березова І. О. Стан здоров'я учнів 6-17 років в процесі оздоровлення засобами фізичного виховання. *Актуальні питання фізичної культури: матеріали VI міжнародної електронної наук.-практ. конф. студентів та молодих вчених (Одеса, 20-24 квітня 2015 р.)*. Одеса: Видавець Букаєв В. В., 2015. С. 23–24.
18. Пороховская М. В. Анализ использования информационных технологий в физической культуре и спорте. *Молодая спортивная наука Беларуси: материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Минск, 8-10 апреля 2014 г.)*: в 3 ч. Минск: БГУФКиС, 2014. Ч. 1. С. 149–152.
19. Саинчук Н. Н. Отношение старшеклассников к ценностям физической культуры. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011. № 4. С. 201–204.
20. Симонов П. В. Избранные труды: в 2 т. Т. 1.: Мозг, эмоции, потребности, поведение. Москва: Наука, 2004. 437 с.
21. Черняев А. А., Кудяшев М. Н. Характеристика мотивов личности к самостоятельным занятиям физической культурой. *Теория и практика физической культуры*. 2013. № 4. С. 57–60.
8. Vaskov Yu.V. (2011). Theory and methodology of didactic foundations of physical education in secondary schools: a monograph. Kharkiv: Ranok. 392 p. [in Ukrainian]
9. Voronov I.A. (2007). Information technology in physical culture and sports: textbook / Snt.Peterb. State University of Phys. Culture and Sport named after P. F. Lesgaft. Saint.Petersburg: Lan' 198 p. 1 electron. wholesale disk (CD-ROM): ill. (B-ka Humanitarian. Univ. Issue 5). Systems. requirements: Windows 98 / Me / 2000 / XP. [in Russian]
10. Voropaeva O.A. (2014). Formation of independence and activity in children of senior school age in the process of physical education: author. ref. of diss. of PhD of ped. science. Tyumen., 24 p. [in Russian]
11. Gorodynska I.V. (2004). Physical education of high school students of lyceums and gymnasiums in extracurricular activities: dis. ... cand.of ped. science: 13.00.07 / Kherson State Un-ty. Kherson. 252 p. [in Ukrainian]
12. Krutsevich T. Yu. (2007). Theory and methods of physical culture: a student / ed. by prof. Yu. F. Kuramshin. 3rd ed., Stereotype. Moscow: Soviet Sport, 2007. 464 p. [in Russian]
13. Solopchuk M.S., Besarabchuk G.V., Bondar A.O., Solopchuk D.M. (2011). Methods of physical education of schoolchildren: teaching method. manual. Kamyanets-Podilsky: Kamyanets-Podilsky National University named after Ivan Ogienko. 292 p. [in Ukrainian]
14. Moskalenko N.V. (2007). Modern approaches to the organization of physical culture and health work with school-age children. *Sports Bulletin of the Dnieper*. № 1. P. 16–21. [in Ukrainian]
15. Palchuk M.B. (2014). Control of physical development of students in the transition from secondary to high school in terms of the educational process of physical education: author. dis. for science. degree of cand. of sciences in phys. education and sports: 24.00.02 / National University of Physical Education and Sports of Ukraine. Kyiv. 20 p. [in Ukrainian]
16. Pangelova N.E. (2010). History of physical culture: a textbook for students of higher educational institutions. 2nd type. Kyiv: Education of Ukraine. 294 p. [in Ukrainian]
17. Panchenko S.V., Berezova I.O. (2015). The state of health of students 6-17 years in the process of recovery through physical education. Current issues of physical culture: materials of the VI international electronic scientific-practical. conf. students and young scientists (Odessa, April 20-24, 2015). Odessa: Publisher Bukaev V.V. P. 23–24. [in Ukrainian]
18. Porokhovskaya M.V. (2014). Analysis of the use of information technology in physical culture and sports. Young sports science of Belarus: materials of International. scientific-practical conf. (Minsk, April 8-10, 2014): at 3 p.m. Minsk: BGUFKiS. Part 1. P. 149–152.[in Russian]
19. Sainchuk N.N. (2011). The attitude of high school students to the values of physical culture. *Slobozhansky scientific and sports bulletin*. № 4. P. 201–204.[in Ukrainian]
20. Simonov P.V. (2004). Selected works: in 2 vols. Vol. 1.: Brain, emotions, needs, behavior. Moscow: Nauka. 437 p. [in Russian]
21. Chernyaev A.A., Kudyashev M.N. (2013). Characteristics of personality motives for independent physical education. *Theory and practice of physical culture*. № 4. P. 57–60. [in Russian]

**Відомості про авторів:**  
**Панчук Андрій Паладійович**  
 sportclub.rdgu@ukr.net  
 Рівненський державний гуманітарний університет  
 вул. Пластова, 29А, м. Рівне  
 Рівненська обл., 33028, Україна

**Information about the authors:**  
**Panchuk Andriy Paladiyovych**  
 sportclub.rdgu@ukr.net  
 Rivne State Humanitarian University  
 29A Plastova St., Rivne,  
 Rivne region, 33028, Ukraine

**Панчук Ілона Вікторівна**  
sportclub.rdgu@ukr.net  
Рівненський державний гуманітарний університет  
вул. Пластова, 29А, м. Рівне  
Рівненська обл., 33028, Україна

**Бутенко Тетяна Валеріївна**  
sportclub.rdgu@ukr.net  
Рівненський державний гуманітарний університет  
вул. Пластова, 29А, м. Рівне  
Рівненська обл., 33028, Україна

**Кашуба Анатолій Анатолійович**  
sportclub.rdgu@ukr.net  
Рівненський державний гуманітарний університет  
вул. Пластова, 29А, м. Рівне  
Рівненська обл., 33028, Україна

doi: 10.33842/22195203/2021/25/118/125

*Матеріал надійшов до редакції 10. 12. 2020 р.  
Прийнято до друку 22. 12. 2020 р.*

**Panchuk Iona Viktorivna**  
sportclub.rdgu@ukr.net  
Rivne State Humanitarian University  
29A Plastova St., Rivne,  
Rivne region, 33028, Ukraine

**Butenko Tetyana Valeriyivna**  
sportclub.rdgu@ukr.net  
Rivne State Humanitarian University  
29A Plastova St., Rivne,  
Rivne region, 33028, Ukraine

**Kashuba Anatolii Anatoliyovych**  
sportclub.rdgu@ukr.net  
Rivne State Humanitarian University  
29A Plastova St., Rivne,  
Rivne region, 33028, Ukraine

doi: 10.33842/22195203/2021/25/118/125

*Received at the editorial office 10. 12. 2020.  
Accepted for publishing 22. 12. 2020.*