

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

УДК 796.012.3/4:796.814:378

ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я

*Григорій Грибан, Олена Солодовник, Алла Крук, Павло Пилипчук
Житомирський державний університет імені Івана Франка*

Анотація:

Актуальність теми дослідження. Система фізичного виховання здобувачів ЗВО України перебуває у глибокому кризовому стані і не в змозі забезпечити необхідного рівня фізичної підготовленості та здоров'я молоді. Наразі настала необхідність модернізувати фізичне виховання у ЗВО таким чином, щоб врахувати інтереси та мотиви здобувачів до занять фізичними вправами та видами спорту за уподобаннями. Одним із таких напрямів є особистісно орієнтоване фізичне виховання, яке надає можливість здобувачам вільний вибір виду рухової активності на заняттях з фізичного виховання та в подальшій життєдіяльності. Особистісно орієнтоване фізичне виховання передбачає необхідність диференціації навчання, орієнтації на особистість здобувача, його інтелектуальний і фізичний розвиток, виховання цілісної особистості, а не окремих фізичних якостей. **Мета** статті полягає в обґрунтуванні та реалізації педагогічних умов формування готовності здобувачів до особистісно орієнтованого фізичного виховання під час професійного становлення. **Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, бесіда, анкетування, тестування показників фізичної підготовленості та здоров'я, педагогічний формувальний експеримент для оцінювання ефективності особистісно орієнтованого фізичного виховання, методи математичної статистики. Заняття в експериментальній групі проводилися за особистісним вибором засобів рухової активності. **Результати роботи та ключові висновки.** Особистісно орієнтоване фізичне виховання здійснюється на основі гуманно-особистісних технологій, технологій співпраці та технологій вільного виховання. Гуманно-особистісні технології характеризуються своєю гуманістичною сутністю, допомогою, психологічною підтримкою особистості здобувача. Технології співробітництва побудовані на демократизмі, рівності, партнерстві у від-

Person-Centered Physical Education of the Students of Higher Education Institutions as a Factor in the Physical Activity Increase and Health Preservation

Relevance of the research. The physical education system at the Ukrainian higher education institutions is experiencing a severe crisis and it is unable to provide the necessary level of physical fitness and health for young people. At present, physical education at the Ukrainian higher education institutions should be modernized in such a way that the students' interests and motives for physical exercises and sports are taken into account. One of the directions is person-centered physical education, which gives students the opportunity to choose the type of physical activity in physical education classes and later in life. Person-centered physical education implies the need to differentiate learning, to focus on the personality of the student, one's intellectual and physical development, the education of an integral personality, rather than individual physical qualities. **The aim** of the article is to substantiate and implement the pedagogical conditions for the formation of the students' readiness for person-centered physical education in the process of professional development. **Research methods:** the analysis of literature sources, pedagogical observation, conversations, questionnaires, testing of physical fitness and health indicators, educational experiment to assess the efficiency of person-centered physical education, and methods of mathematical statistics. The classes of the experimental group were conducted taking into account students' personal choice of the means of motor activity. **Results of the research and key observations.** Person-centered physical education is carried out on the basis of humane methods, methods of cooperation and free education. Humane methods are characterized by their humanistic essence, help, students' psychological support. The methods of cooperation are built on democracy, equality, and partnership in the

Личностно ориентированное физическое воспитание соискателей высшего образования как фактор повышения двигательной активности и сохранения здоровья

Актуальность темы исследования. Система физического воспитания соискателей ЗВО Украины находится в глубоком кризисном состоянии и не в состоянии обеспечить необходимый уровень физической подготовленности и здоровья молодежи. Настала необходимость модернизировать физическое воспитание в ЗВО таким образом, чтобы учесть интересы и мотивы соискателей к занятиям физическими упражнениями и видами спорта за интересами. Одним из таких направлений является личностно ориентированное физическое воспитание, предоставляющее возможность соискателям свободный выбор вида двигательной активности на занятиях по физическому воспитанию и в дальнейшей жизнедеятельности. Личностно ориентированное физическое воспитание подразумевает необходимость дифференциации обучения, ориентации на личность соискателя, его интеллектуальное и физическое развитие, воспитание целостной личности, а не отдельных физических качеств. **Цель** статьи состоит в обосновании и реализации педагогических условий формирования готовности соискателей к личностно ориентированному физическому воспитанию во время профессионального становления. **Методы исследования:** анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, беседа, анкетирование, тестирование показателей физической подготовленности и здоровья, педагогический формирующий эксперимент для оценки эффективности личностно ориентированного физического воспитания, методы математической статистики. Занятия в экспериментальной группе проводились по личному выбору видов двигательной активности. **Результаты работы и ключевые выводы.** Личностно ориентированное физическое воспитание осуществляется на основе гуманно-личностных технологий, технологий сотрудничества и технологий свободного воспитания. Гуманно-личностные технологии характеризуются своей гуманистической сущностью, помощью, психологической поддержкой личности соискателя. Технологии сотрудничества построены на демократизме, ра-

носінах викладача та здобувача. Технології вільного виховання спрямовані на надання здобувачу повної свободи вибору виду рухової активності та самостійності під час виконання завдань. Зміст освітнього процесу в експериментальній групі складався із трьох компонентів, які вирішували питання здоров'язбереження здобувачів. Фізичне виховання за особистісно орієнтованим вибором рухової активності в експериментальній групі суттєво покращило рівень теоретичних і методичних знань у здобувачів експериментальної групи з проблем здоров'язбереження на 27,7 бали ($P < 0,001$), підвищили рівень мотивації на 23,9 бали ($P < 0,001$), фізкультурно-оздоровчу активність на 35,4 бала ($P < 0,001$) та успішність з фізичного виховання на 7,9 бали ($P < 0,05$).

Ключові слова:

фізична підготовленість, фізкультурно-оздоровча діяльність, мотив, здоров'язбереження, здобувач.

relations between the teacher and student. The methods of free education are aimed at providing the student with complete freedom to choose the type of motor activity and independence while performing tasks. The educational process in the experimental group consisted of three components that addressed the issue of the students' health preservation. Physical education based on the person-centered choice of motor activity significantly improved the level of theoretical and methodical knowledge of the students of the experimental group of health preservation issues by 27.7 points ($P < 0.001$), increased the level of motivation by 23.9 points ($P < 0.001$), fitness and health-improving activities by 35.4 points ($P < 0.001$) and success in physical education by 7.9 points ($P < 0.05$).

physical fitness, fitness and health-improving activities, motive, health preservation, a student.

венстве, партнерстве в отношениях преподавателя и соискателя. Технологии свободного воспитания направлены на предоставление соискателю полной свободы выбора вида двигательной активности и самостоятельности при выполнении заданий. Содержание образовательного процесса в экспериментальной группе состояло из трех компонентов, которые решали вопросы сохранения здоровья соискателей. Физическое воспитание по личностно ориентированному выбору двигательной активности в экспериментальной группе существенно улучшило уровень теоретических и методических знаний у соискателей экспериментальной группы по проблемам здравоохранения на 27,7 балла ($P < 0,001$), повысили уровень мотивации на 23,9 балла ($P < 0,001$), физкультурно-оздоровительную активность на 35,4 балла ($P < 0,001$) и успеваемость по физическому воспитанию на 7,9 балла ($P < 0,05$).

физическая подготовленность, физкультурно-оздоровительная деятельность, мотив, здоровье, соискатель.

Постановка проблеми. Особистісно орієнтоване фізичне виховання здобувачів закладів вищої освіти є важливим чинником підвищення їх рухової активності та збереження здоров'я. У зв'язку з цим визначається необхідність професійної готовності майбутніх фахівців сучасних освітніх закладів до здійснення особистісно орієнтованого вибору виду рухової активності для подальшої життєдіяльності. Причиною низької ефективності освітнього процесу з фізичного виховання та проведення фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів у ЗВО України є недосконалість системи реалізації різних напрямів рухової активності (оздоровчої, професійно-прикладної, спортивної, рекреаційної, реабілітаційної), які не відповідають соціальним та економічним умовам життєдіяльності сучасної молоді.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Особистісно орієнтоване фізичне виховання передбачає необхідність диференціації навчання, орієнтації на особистість здобувача, його інтелектуальний і фізичний розвиток, виховання цілісної особистості, а не окремих фізичних якостей. Низка вчених [5, 7, 9, 16, 17] особистісно орієнтований підхід до фізичного виховання бачить як індивідуальний підхід до формування певного рівня фізичного розвитку здобувачів, їх підготовки до професійної діяльності, виховання здібностей та функціональних можливостей. Педагогічна наука приділяє важливу увагу індивідуальному підходу в особистісно орієнтованому навчанні і вихованні [10, 17]. Індивідуальний підхід до здійснення педагогічного процесу з урахуванням особливостей здобувачів (темпераменту, характеру, здібностей, мотивів, інтересів, рівня фізичного стану тощо), значною мірою впливає на їх поведінку в різних фізкультурно-оздоровчих, спортивних та життєвих ситуаціях [5, 6, 10].

Традиційна система фізичного виховання в ЗВО в останні роки втрачає свій вплив на здобувача, не розв'язує повною мірою проблеми оптимізації фізичної підготовленості, фізичного розвитку, формування мотиваційно-ціннісного ставлення їх до покращення рухової активності та збереження власного здоров'я [4, 5, 8, 12, 15, 18 та ін.]. До причин можна віднести розумові навантаження, авторитарний стиль взаємовідносин викладачів та здобувачів [6, 10], недостатнє врахування індивідуальних фізичних можливостей [5, 6, 10], збільшення гіподинамії у зв'язку із епідеміологічною ситуацією COVID-19 [1, 15] тощо. У сучасних умовах розвитку ЗВО та модернізації освітнього процесу до європейських та світових стандартів стає очевидним, що успішне вирішення проблеми збільшення рухової активності, збереження та зміцнення здоров'я здобувачів великою мірою залежить від спільних зусиль не тільки

викладачів кафедр фізичного виховання, а й соціальних служб, психологів, матеріально-технічного забезпечення занять фізичними вправами та видами спорту за уподобанням та особистісним вибором молоддю рухової активності [2, 11, 14]. Тому виникла потреба обґрунтування широкого упровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в життєдіяльність молоді в рамках фізичного виховання, педагогіки та психології вищої освіти.

Аналіз літературних джерел дозволяє констатувати, що проблема збільшення рухової активності здобувачів ЗВО та покращення стану їх здоров'я залишається не вирішеною і одним із перспективних напрямків її розв'язання є особистісно орієнтоване фізичне виховання, яке врахує уподобання, мотивацію, обдарованість, фізичний розвиток та фізичну підготовленість майбутніх фахівців ЗВО.

Мета статті полягає в обґрунтуванні та реалізації педагогічних умов формування готовності здобувачів до особистісно орієнтованого фізичного виховання під час професійного становлення.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення мети дослідження нами використані такі методи: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, бесіда, анкетування, тестування показників фізичної підготовленості та здоров'я, педагогічний формувальний експеримент для оцінювання ефективності особистісно орієнтованого фізичного виховання під час освітнього процесу з фізичного виховання, методи математичної статистики для опрацювання цифрового матеріалу для аналізу достовірності результатів дослідження.

Констатувальний експеримент проводився в Житомирському державному університеті імені Івана Франка та Поліському національному університеті в якому взяло участь 347 здобувачів I–II курсів. Формувальний педагогічний експеримент проводився зі студентами-чоловіками II курсу Поліського національного університету (експериментальна група, $n=28$; контрольна група, $n=31$). В експерименті основна увага приділялася розвитку мотивації до певного виду рухової активності, показниками ефективності освітнього процесу в експериментальній і контрольній групі були показники фізичної підготовленості та стану здоров'я здобувачів. Заняття в експериментальній групі проводилися за особистісним вибором засобів рухової активності (вправи з гирями та гирьовий спорт, пауерліфтинг, вправи на тренажерах, армспорт, загальна фізична підготовка з обтяженнями). Контрольні групи займалися за чинною системою фізичного виховання ЗВО. Загальна кількість навчальних годин з фізичного виховання на тиждень становила 4 год і була однаковою в обох групах.

Результати дослідження. У рамках особистісно орієнтованого фізичного виховання можна виділити гуманно-особистісні технології, технології співпраці здобувача з викладачем та технології вільного виховання. Гуманно-особистісні технології характеризуються своєю гуманістичною сутністю, допомогою, психологічною підтримкою особистості здобувача. При цьому освітній процес будується на всебічній повазі та оптимістичній вірі в можливість здобувача. Технології співробітництва побудовані на демократизмі, рівності, партнерстві у відносинах викладача та здобувача. Технології вільного виховання основний акцент спрямовують на надання здобувачу повної свободи вибору виду рухової активності та самостійності під час виконання завдань.

Зміст освітнього процесу в експериментальній групі складався із трьох компонентів, які були спрямовані на сферу здоров'язбереження здобувачів. У зміст першого компоненту входили загальні знання про рухову активність, здоров'я, здоровий спосіб життя; чинники, що впливають як позитивно, так і негативно на здоров'я; відомості про анатомію та фізіологію організму людини, фізіологічні норми та критерії здоров'я; засоби та способи підтримки фізичного та психічного здоров'я; знання безпеки життєдіяльності в сучасних умовах екологічно безпечного навколишнього середовища тощо.

Другий компонент – професійно-прикладна фізична підготовка та знання, пов'язані з питаннями здоров'язбереження людини. В обсяг цих знань входили: знання з педагогіки,

психології, теорії методики фізичного виховання, приватних методик, пов'язаних з організацією освітнього процесу з фізичного виховання, який сприяє збереженню життя та здоров'я молоді; відомості про психофізіологічні засади навчання новим засобам рухової активності; відомості про нові педагогічні та фізкультурно-оздоровчі здоров'язбережувальні технології; відомості про особливості психологічного та фізіологічного розвитку здобувачів та методи психопрофілактичної та психогігієнічної роботи по забезпеченню безпеки життєдіяльності; методика проведення фізкультурно-оздоровчих занять з індивідуальним врахуванням обсягу та інтенсивності фізичного навантаження; методи, прийоми та форми організації фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, проведення дозвілля та поведінки здобувачів в умовах навколишнього природного середовища.

Третій компонент освітнього процесу був спрямований на здобуття знань, які необхідні для самоосвіти здобувачів у сфері здоров'язбереження. Здобувачі вивчали відомості про методи роботи з науковою та методичною літературою; відомості про методи та форми контролю за станом здоров'я, про форми організації дозвілля, основи фізичної підготовки, основи загартування організму, механізми управління фізичним та психічним станом свого здоров'я.

Під час проведення навчальних занять з фізичного виховання використовувалися дидактичні принципи та принципи спортивного тренування з застосуванням словесних, наочних та практичних методів навчання фізичних вправ. Структура окремих занять включала традиційні підготовчу, основну та заключну частини. Зміст підготовчої частини полягав у виконанні загальнорозвивальних, гімнастичних, акробатичних вправ та вправ залежно від змісту виду рухової активності. Викладач здійснював показ або демонстрацію техніки виконання вправ тощо. Основна частина включала безпосереднє виконання здобувачами вправ з вибраного виду спорту. Фізичне навантаження виконувалося при двох пульсових режимах: ЧСС = 130–150 уд/хв та 160–180 уд/хв з відпочинком між вправами. Наступна вправа починалася за ЧСС 100–120 уд/хв. Кількість виконання прийомів та вага снарядів зростала від заняття до заняття з метою підвищення навантаження та покращення тренуваності здобувачів.

Використання індивідуального підходу в освітньому процесі проявлялося як взаємодія викладача з окремими здобувачами за індивідуальною моделлю, де враховувалися їх особистісні особливості; створювалися також психолого-педагогічні умови як для розвитку всіх здобувачів, так і для розвитку кожного здобувача окремо. Технологія індивідуального підходу та індивідуальної форми навчання в експериментальній групі були пріоритетними.

Процес формування готовності здобувачів експериментальної групи до реалізації здоров'язбережувальних технологій в подальшій життєдіяльності ми розглядали як одну зі сторін процесу формування особистості майбутнього фахівця до повсякденної рухової активності. При цьому готовність здобувача до повсякденної рухової активності розглядалася як стабільна характеристика особистості, яка діє постійно і її не треба формувати при вирішенні нових завдань. Особлива увага під час проведення навчальних занять у експериментальній групі спрямовувалася на формування мотиваційного компонента (фізкультурно-оздоровчі потреби, мотиви до фізичного вдосконалення); емоційно-вольового компонента (почуття відповідальності за свій фізичний стан, рівень фізичної підготовленості, самоконтроль, володіння вміннями та навиками рухових дій); мобілізаційний компонент (здатність та можливість керувати своїм станом у реальних спортивних ситуаціях). Всі ці умови були визначальними до проектування здоров'язбережувального педагогічного процесу під час формування цілісної готовності здобувачів до рухової активності.

Готовність здобувачів експериментальної групи до особистісно орієнтованої рухової активності дозволила сформувати і здійснити здоров'язбережувальний освітній процес з фізичного виховання під час навчального процесу, який характеризується:

I. Науковий напрям

– позитивним ставленням здобувачів до освітнього процесу з фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів у позанавчальний час, що представляє для здобувача особистісний сенс;

– появою особистої відповідальності за власний фізичний розвиток, фізичну підготовленість та здоров'я, розуміння необхідності подальшого фізичного вдосконалення;

– здатністю здобувачів вступати у відносини з колегами-спортсменами через різні організаційні форми співпраці, які мають здоров'язбережувальний потенціал.

Проведений педагогічний формувальний експеримент з студентами 2-го курсу ПНУ впродовж навчального року показав, що заняття з фізичного виховання за особистісно орієнтованим вибором рухової активності суттєво покращили рівень теоретичних і методичних знань у здобувачів експериментальної групи з проблем здоров'язбереження на 27,7 бали ($P < 0,001$), підвищили рівень мотивації на 23,9 бали ($P < 0,001$), фізкультурно-оздоровчу активність на 35,4 бала ($P < 0,001$) та успішність з фізичного виховання на 7,9 бали ($P < 0,05$). Здобувачі контрольної групи достовірно покращили лише рівень теоретичних і методичних знань із здоров'язбереження на 7,9 бала ($P < 0,05$), а з інших досліджуваних компонентів достовірного покращення показників не відбулося – $P > 0,05$ (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз рівня розвитку знань, мотивації, фізкультурно-оздоровчої активності і успішності здобувачів впродовж педагогічного формувального експерименту ($X \pm m$, бали)

Компоненти оцінювання	Експериментальна група (n=28)			Контрольна група (n=31)			Зміни за рік	
	до експ.	після експ.	P	до експ.	після експ.	P	експ. гр.	конт. гр.
Знання у сфері здоров'язбереження	47,9	75,6	<0,001	48,4	56,3	<0,05	27,7	7,9
Мотивація	57,2	81,1	<0,001	58,6	61,3	> 0,05	23,9	2,7
Фізкультурно-оздоровча активність	42,9	78,3	<0,001	43,7	48,6	> 0,05	35,4	4,9
Успішність з фізичного виховання	74,8	82,7	<0,05	72,2	73,6	> 0,05	7,9	1,4

У цілому можна констатувати, що особистісно орієнтоване фізичне виховання у ЗВО може суттєво не тільки впливати на покращення знань, мотивації та активності здобувачів, а суттєво покращувати рівень їх фізичної підготовленості та здоров'я. У здобувачів експериментальної групи достовірно були покращені показники у п'яти тестах з фізичної підготовки ($P < 0,05 - 0,01$) і лише з човникового бігу 4 x 9 м не відбулося достовірних змін, показники здоров'я також мають достовірні зміни ($P < 0,05$). В той же час здобувачі контрольної групи не спромоглися покращити достовірно жодного досліджуваного компонента як фізичної підготовленості, так і стану здоров'я – $P > 0,05$ (табл. 2). Окрім того, заняття з фізичного виховання за особистісно орієнтованим вибором виду рухової активності позитивно впливають на відвідуваність занять, відношення до навчального процесу.

Дискусія. Вченими України [2, 3, 8, 11, 13, 14] доведено, що в останні роки суттєво знизився рівень здоров'я та фізичної підготовленості здобувачів ЗВО. Причинами цього є ліквідація кафедр фізичного виховання в окремих ЗВО, зменшення кількості годин з фізичного виховання в навчальних планах університетів, виведення дисципліни «Фізичне виховання» з навчальних планів на самостійну роботу, скорочення викладацького складу та погіршення матеріально-технічного забезпечення кафедр фізичного виховання обладнанням та спортивними приладами і тренажерами. Аналогічної думки притримується Л. Анікієнко [2] після проведених досліджень автором було встановлено, що рівень фізичної підготовленості здобувачів має сталу тенденцію до погіршення. Аналіз спеціальної літератури [2, 4, 7, 9] вказує на те, що така тенденція присутня по всій території України. На такий стан проблеми

впливають багато чинників, які приведені нами в ряді статей [6, 19, 20]. Незадовільний стан здоров'я здобувачів змушує фахівців з фізичного виховання до пошуку компромісних рішень, а саме знижувати вимоги до рівня фізичної підготовленості, не оцінювати біг на довгі дистанції за нормативами, а лише за подолання дистанції [2]. У цілому можна констатувати, що організація фізичного виховання здобувачів у ЗВО України за особистісно орієнтованим вибором рухової активності може суттєво покращити рівень теоретичних знань з фізичної культури, підвищити мотивацію та фізкультурно-оздоровчу активність здобувачів, їх фізичну підготовленість, стан здоров'я та успішність з фізичного виховання.

Таблиця 2

Динаміка фізичної підготовленості та стану здоров'я здобувачів впродовж формульованого педагогічного експерименту ($X \pm m$)

Досліджувані показники	Експериментальна група (n=28)		Достовірність різниці		Контрольна група (n=31)		Достовірність різниці	
	до експ.	після експ.	t	P	до експ.	після експ.	t	P
Підтягування на перекладині (разів)	6,9±0,52	11,6±0,59	2,81	<0,01	6,7±0,48	7,6±0,64	1,31	>0,05
Згинання і розгинання рук (разів)	19,4±0,78	31,3±0,79	2,47	<0,05	18,9±0,81	23,5±0,87	1,96	>0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	204,2±13,3	221±15,56	2,09	<0,05	205,7±14,1	208,9±12,8	1,46	>0,05
Піднімання тулуба в сід (разів)	20,7±0,98	34,6±1,37	2,49	<0,01	21,3±0,87	26,3±1,14	1,68	>0,05
Човниковий біг 4 x 9 м (с)	10,78±0,96	9,84±0,88	1,75	>0,05	10,47±0,84	10,13±0,99	1,32	>0,05
Нахили тулуба вперед (см)	8,1±0,49	13,7±0,51	2,89	<0,01	7,4±0,41	9,8±0,44	1,54	>0,05
Рівень фізичного здоров'я	3,17±0,71	7,69±0,65	2,64	<0,05	3,22±0,67	3,87±0,61	1,69	>0,05

Висновки.

1. На етапі інтеграції українського освітянського потенціалу в європейський і світовий науковий простір здобувачі вищої освіти українських університетів мають відповідати професійним і особистим вимогам європейського рівня. При цьому кожен майбутній фахівець має володіти професійними руховими навиками і уміннями, високим рівнем фізичної підготовленості та працездатності, неформальними якостями лідера, уміти підтримувати постійно свій фізичний стан. Тому організація освітнього процесу з фізичного виховання за особистісно орієнтованим вибором рухової активності за уподобанням здобувачів є одним із реальних шляхів вирішення цієї проблеми у ЗВО України.

2. Створення у ЗВО обов'язково додатку до начальних програм з фізичного виховання «Особистісно орієнтоване фізичне виховання» та упровадження його в освітній процес є ефективним засобом вирішення проблеми покращення фізичної підготовленості та збереження і зміцнення здоров'я здобувачів, вирішення їх рухової активності у професійній діяльності та подальшій життєздатності.

3. Упровадження особистісно орієнтованого фізичного виховання в освітній процес здобувачів ЗВО покращило рівень теоретичних і методичних знань з проблем здоров'язбереження на 27,7 бали ($P < 0,001$), підвищило рівень мотивації на 23,9 бали ($P < 0,001$), фізкультурно-оздоровчу активність на 35,4 бала ($P < 0,001$) та успішність з фізичного виховання на 7,9 бали ($P < 0,05$). Окрім того у здобувачів експериментальної групи достовірно були покращені показники у п'яти тестах з фізичної підготовки ($P < 0,05 - 0,01$) і лише з

човникового бігу 4 x 9 м не відбулося достовірних змін, показники здоров'я також мають достовірні зміни ($P < 0,05$). В той же час здобувачі контрольної групи не спромоглися покращити достовірно досліджуваних компонентів як фізичної підготовленості, так і стану здоров'я.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на вивчення умов залучення здобувачів до нових форм і видів фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.

Список літературних джерел

1. Андрус А. С., Павлось Р. М., Король О. С., Безгребельна О. П. Здоровий спосіб життя в реаліях освітнього процесу із фізичного виховання студентів під час карантину. 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. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 10 (141) 21. С. 11–14. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).02
2. Анікеєнко Л., Дакал Н. Результати тестування фізичної підготовленості студентів НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського». Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 8 (27). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 7–12. DOI: doi.org/10.31652/2071-5285-2019-5(24)-7-12
3. Ботагарієв Тулеген, Скалій Олександр, Кубієва Світлана, Скалій Тетяна. Уровни физической подготовленности и физического развития студентов университета им. Жубанова. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 8 (27). Житомир: вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 17–24 DOI: doi.org/10.31652/2071-5285-2019-5(24)-17-24
4. Вовк Ігор, Лапшина Галина, Ластовецька Катерина, Нестеренко Лілія. Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів аграрних спеціальностей. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 10 (29). Житомир: вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. С. 12–19. DOI: doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10(29)-12-19
5. Гакман Анна, Медвідь Анжела, Вілігорський Олександр, Первухіна Світлана, Прекуртат Олег. Формування мотивації до занять фізичним вихованням студентів вищих освітніх закладів засобами баскетболу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 8 (27). Житомир: вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 25–31. DOI: doi.org/10.31652/2071-5285-2019-5(24)-25-31
6. Грибан Г. П. Управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю студентів в умовах трансформації України в європейський освітній простір. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 8 (27). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 336–341. DOI: doi.org/10.31652/2071-5285-2019-5(24)-336-341
7. Грибан Григорій, Дзензелюк Дмитро, Ткаченко Павло, Пантус Олена, Білоскаленко Тетяна. Розвиток фізичних якостей у студентів закладів вищої освіти під час навчально-тренувальних занять боротьбою самбо. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 10 (29). Житомир: вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. С. 19–28. DOI: doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10(29)-19-28
8. Грибан Григорій, Ткаченко Павло, Краснов Валерій. Формування мотивації до занять гирьовим спортом у студентів під час навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 5 (24). Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 38–44.
9. Дзензелюк Д. О. Шляхи удосконалення фізичного виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів

References

1. Andres A. S., Pavlos R. M., Korol O. S., Bezghebena O. P. Zdorovyi sposib zhyttia v realiakh osvitnoho protsesu iz fizychnoho vykhovannia studentiv pid chas karantynu. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats / Za red. O. V. Tymoshenka. Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2021. Vypusk 10 (141) 21. S. 11–14.
2. Anikeienko L., Dakal N. Rezultaty testuvannia fizychnoi pidhotovlenosti studentiv NTUU «KPI im. Ihoria Sikorskoho». Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zb. nauk. prats. Vyp. 8 (27). Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2019. S 7–12.
3. Botahariiev Tuliehen, Skalii Oleksandr, Kubiieva Svitlana, Sskalii Tetiana. Urovny fyzycheskoi podhotovlennosti y fyzycheskoho razvytyia studentov unyversyteta ym. Zhubanova. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zb. nauk. prats. Vyp. 8 (27). Zhytomyr: vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2019. S. 17–24
4. Vovk Ihor, Lapshyna Halyna, Lastovetska Kateryna, Nesterenko Liliia. Otsinka rivnia fizychnoi pidhotovlenosti studentiv ahrarykh spetsialnostei. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zb. nauk. prats. Vyp. 10 (29). Zhytomyr: vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2020. S. 12–19.
5. Hakman Anna, Medvid Anzhela, Vilihorskyi Oleksandr, Pervukhina Svitlana, Prekurat Oleh. Formuvannia motyvatsii do zaniat fizychnym vykhovanniam studentiv vyshchikh osvitnikh zakladiv zasobamy basketbolu. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zb. nauk. prats. Vyp. 8 (27). Zhytomyr: vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2019. S. 25–31.
6. Hryban H. P. Upravlinnia fizkulturno-ozdorovchoiu diialnistiu studentiv v umovakh transformatsii Ukrainy v yevropeyskyi osvitnii prostir. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats. Vyp. 8 (27). Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2019. S. 336–341.
7. Hryban Hryhorii, Dzenzeliuk Dmytro, Tkachenko Pavlo, Pantus Olena, Biloskalenko Tetiana. Rozvytok fizychnykh yakosti u studentiv zakladiv vyshchoi osvity pid chas navchalno-trenavalnykh zaniat borotboiu sambo. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zb. nauk. prats. Vyp. 10 (29). Zhytomyr: vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2020. S. 19–28.
8. Hryban Hryhorii, Tkachenko Pavlo, Krasnov Valerii. Formuvannia motyvatsii do zaniat hyrovym sportom u studentiv pid chas navchalno-vykhovnoho protsesu z fizychnoho vykhovannia. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zb. nauk. prats. Vyp. 5 (24). Vinnytsia: TOV «Planer», 2018. S. 38–44.
9. Dzenzeliuk D. O. Shliakhy udoskonalennia fizychnoho vykhovannia studentiv ahrarykh vyshchikh navchalnykh zakladiv zasobamy borotby sambo. Naukovyi

- засобами боротьби самбо. Науковий часопис. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : Нац. пед. ун-т. ім. М.П. Драгоманова. К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2017. Вип. 2 (83) 17. С. 31–35.
10. Кашуба Віталій, Асаулюк Інна, Дяченко Анна. Розробка фізкультурно-оздоровчих технологій з урахуванням особливостей дрібної моторики рук студентів закладів освіти. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 8 (27). Житомир: вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 55–61. DOI: doi.org/10.31652/2071-5285-2019-5(24)-55-61
11. Кий О. Г. Здоров'я сучасного студента як актуальна проблема сьогодення. 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. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 11 (143) 21. С. 66–68. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).14
12. Кошелева О. Фізична підготовленість студентів закладів вищої освіти різного профілю протягом навчання. Наук.-практ. журнал «Спортивний вісник Придніпров'я». Дніпро, № 1. 2018. С. 152–158.
13. Круцевич Т., Саїнчук М., Підлетенчук Р. Причини політики девальвації фізичної підготовки в системі фізичного виховання у закладах освіти України. Наук.-практ. журнал «Спортивний вісник Придніпров'я». Дніпро, № 1. 2018. С. 169–174.
14. Савлюк Світлана, Вербовий Василь, Смучок Володимир. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів 1–4 курсів у процесі спеціальної фізичної підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 8 (27). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 80–85. doi.org/10.31652/2071-5285-2019-5(24)-80-85
15. Стадник В. В., Гуртова Т. В., Осінчук В. В., Рожко О. І. Формування мотивації до рухової активності у студентів в процесі фізичного виховання під час карантину. 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. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 10 (141) 21. С. 117–120. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).25
16. Супруненко М. В. Оздоровчий напрямок занять з настільного тенісу. 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. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 11 (143) 21. С. 139–141. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).29
17. Ткаченко П.П. Модернізація системи фізичного виховання студентів на основі особистісно-орієнтованого вибору рухової активності. Вісник Чернігівського нац. пед. університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 139. Т. І. Чернігів : ЧНПУ. 2016. С. 183–186. doi.org/10.31652/2071-5285-2019-5(24)-336-341
18. Syrovatko Z., Yefremenko V. Optimization of motor activity of student youth with the use of sports games in the educational process. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. chasopys. Seria № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : Nats. ped. un-t. im. M.P. Drahomanova. K. : Vyd-vo NPU im. M.P. Drahomanova. 2017. Vyp. 2 (83) 17. S. 31–35.
10. Kashuba Vitalii, Asauliuk Inna, Diachenko Anna. Rozrobka fizkulturno-ozdorovchykh tekhnolohii z urakhuvanniam osoblyvostei dribnoi motoryky ruk studentiv zakladiv osvity. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zb. nauk. prats. Vyp. 8 (27). Zhytomyr: vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2019. S. 55–61.
11. Kyi O. H. Zdorovia suchasnoho studenta yak aktualna problema sohodennia. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seria № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats / Za red. O. V. Tymoshenka. Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2021. Vypusk 11 (143) 21. S. 66–68.
12. Kosheleva O. Fizychna pidhotovlenist studentiv zakladiv vyshchoi osvity riznoho profyliu protiahom navchannia. Nauk.-prakt. zhurnal «Sportyvnyi visnyk Prydniprovia». Dnipro, № 1. 2018. S. 152–158.
13. Krutsevych T., Sainchuk M., Pidletenchuk R. Prychyny polityky devalvatsii fizychnoi pidhotovky v systemi fizychnoho vykhovannia u zakladakh osvity Ukrainy. Nauk.-prakt. zhurnal «Sportyvnyi visnyk Prydniprovia». Dnipro, № 1. 2018. S. 169–174.
14. Savliuk Svitlana, Verbovyi Vasyl, Smuchok Volodymyr. Porivnialnyi analiz fizychnoi pidhotovlenosti studentiv 1–4 kursiv u protsesi spetsialnoi fizychnoi pidhotovky. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zb. nauk. prats. Vyp. 8 (27). Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2019. S. 80–85.
15. Stadnyk V. V., Hurtova T. V., Osinchuk V. V., Rozhko O. I. Formuvannia motyvatsii do rukhovoï aktyvnosti u studentiv v protsesi fizychnoho vykhovannia pid chas karantynu. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seria № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats / Za red. O. V. Tymoshenka. Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2021. Vypusk 10 (141) 21. S. 117–120.
16. Suprunenko M. V. Ozdorovchyi napriamok zaniat z nastilnoho tenisu. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seria № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats / Za red. O. V. Tymoshenka. Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2021. Vypusk 11 (143) 21. S. 139–141.
17. Tkachenko P.P. Modernizatsiia systemy fizychnoho vykhovannia studentiv na osnovi osobystisno-orientovanoho vyboru rukhovoï aktyvnosti. Visnyk Chernihivskoho nats. ped. universytetu im. T. H. Shevchenka. Seria : Pedahohichni nauky. Fizyчне vykhovannia ta sport. Vyp. 139. T. I. Chernihiv : ChNPU. 2016. S. 183–186.
18. Syrovatko Z., Yefremenko V. Optimization of motor activity of student youth with the use of sports games in the educational process. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15.

Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2021 Issue 11 (143) 21. – s 18–20.

19. Griban G., Lyakhova N., Tymoshenko O., Domina Zh., Dovgan N., Kruk M., Mychka I., Tkachenko P., Semeniv B., Grokhova G., Zelenenko N., Prontenko K. (2020). Current state of students' health and its improvement in the process of physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (7), 1438–1447. doi: 10.36740/WLek202007124.

20. Griban G., Kobernyk O., Terentieva N., Shkola O., Dikhtiarenko Z., Mychka I., Yeromenko E., Savchenko L., Lytvynenko A., Prontenko K. (2020). Formation of health and fitness competencies of students in the process of physical education. *Sport Mont*, 18 (3), 73–78. doi 10.26773/smj.201008. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).04

Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2021 Issue 11 (143) 21. – s 18–20.

19. Griban G., Lyakhova N., Tymoshenko O., Domina Zh., Dovgan N., Kruk M., Mychka I., Tkachenko P., Semeniv B., Grokhova G., Zelenenko N., Prontenko K. (2020). Current state of students' health and its improvement in the process of physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (7), 1438–1447.

20. Griban G., Kobernyk O., Terentieva N., Shkola O., Dikhtiarenko Z., Mychka I., Yeromenko E., Savchenko L., Lytvynenko A., Prontenko K. (2020). Formation of health and fitness competencies of students in the process of physical education. *Sport Mont*, 18 (3), 73–78. doi 10.26773/smj.201008.

DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2021-12\(31\)-5-13](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2021-12(31)-5-13)

Відомості про авторів:

Грибан Г. П.; orcid.org/0000-0002-9049-1485; gribang@ukr.net; Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.

Солодовник О. В.; orcid.org/0000-0001-6151-4353; solodovnykolena@gmail.com; Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.

Крук А. З.; orcid.org/0000-0002-9049-1880; allakruk@gmail.com; Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.

Пилипчук П. Б.; orcid.org/0000-0002-4831-7395; pilipchukfv@gmail.com; Поліський національний університет, Старий бульвар, 7, Житомир, 10008, Україна.