



## **ФІЗИЧНА ОСВІТА І СПОРТ**

УДК 796.077.5(045)

**DOI** <https://doi.org/10.5281/zenodo.15274184>

### **Вимоги до замикаючого етапу багаторічних організованих занять дітей та молоді фізичною культурою**

#### **Приходько Володимир Васильович**

доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики спортивної підготовки, Український державний університет науки та технології Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту», м. Дніпро, Україна,  
<https://orcid.org/0000-0001-6980-1402>

#### **Долбишева Ніна Григорівна**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор, декан факультету фізичної культури і спорту, Український державний університет науки та технології Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту», м. Дніпро, Україна,  
<https://orcid.org/0000-0002-7306-9194>

#### **Бондаренко Ірина Григорівна**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна,  
<https://orcid.org/0000-0002-6651-0682>



### Чернявська Олена Анатоліївна

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної культури та спорту, Український державний університет науки і технологій  
Навчально-науковий інститут «Дніпровський металургійний інститут»,  
м. Дніпро, Україна, <https://orcid.org/0000-0001-9242-1846>

### Токмакова Світлана Василівна

викладач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини та валеології,  
Дніпровський державний медичний університет, Дніпро, Україна,  
<https://orcid.org/0009-0008-4250-8685>

**Прийнято: 28.03.2025 | Опубліковано: 15.04.2025**

***Анотація.** Існує гостра потреба дати відповідь на питання, яким за своєю спрямованістю і змістом має бути фізичне виховання здобувачів освіти з того переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка у закладах вищої та фахової передвищої освіти, які не мають військової спрямованості. **Мета роботи** – обґрунтувати вимоги до модернізації «Фізичного виховання» на замикаючому етапі багаторічних організованих занять дітей та молоді фізичною культурою, яким є навчання здобувачів в цивільних закладах передвищої і вищої освіти. У дослідженні використані наступні **методи:** вивчення та узагальнення даних літературних джерел, а також абстрагування, аналіз і синтез, індукція і дедукція.*

***Результати** свідчать, що проведений педагогічний експеримент підтвердив обґрунтованість концепції і технології модернізації дисципліни «Фізичне виховання» з його компонентом непрофесійної фізкультурної освіти. Підтвердила результативність обґрунтована і розроблена педагогічна технологія, застосовані форми і засоби непрофесійної фізкультурної освіти*



відповідно до використаної педагогічної технології. Систематична фізкультурна активність та регулярні заняття фізичними вправами здобувачів під час занять «Фізичним вихованням» дійсно сприяють фізичній підготовці і покращують функціональний стан та потрібні в життєдіяльності. Проте, високий рівень фізичної підготовки не є кінцевою метою багаторічних організованих занять молоді фізичною культурою. Оволодіння здобувачами фізкультурною діяльністю має бути відображено як бажаний і важливий результат у робочих програмах з «Фізичного виховання» для цивільних закладів передвищої і вищої освіти.

**Висновки** дослідження підкреслюють важливість технології непрофесійної фізкультурної освіти здобувачів. У своїй сутності це логічно вистроєна послідовність дій викладачів, які спрямовують здобувачів до розуміння особливостей раціонального устрою активної життєдіяльності сучасної людини. А також до актуалізації останніми цінностей проживання здорового і діяльного життя, формування компетентностей, які через необхідні педагогічні впливи разом з першим досвідом власних занять забезпечують породження фізкультурної діяльності і діяльності будівництва власного здоров'я. Доведено, що для здобувачів, які відвідують звичайні заняття з «Фізичного виховання», не характерним є їхнє формування, як фізкультурно-діяльних особистостей і будівничих власного здоров'я.

**Ключові слова:** заклади передвищої і вищої освіти, здобувачі, «Фізичне виховання», непрофесійна фізкультурна освіта, фізкультурна діяльність.



**Requirements for the final stage of multi-year organized physical education  
classes for children and youth**

**Volodymyr Prykhodko**

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Theory and Methods of Sports Training, Ukrainian State University of Science and Technology Educational-Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports», Dnipro, Ukraine,  
<https://orcid.org/0000-0001-6980-1402>

**Nina Dolbysheva**

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Professor, Dean of the Faculty of Physical Culture and Sports, Ukrainian State University of Science and Technology Educational-Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports», Dnipro, Ukraine, Dnipro, Ukraine,  
<https://orcid.org/0000-0002-7306-9194>

**Iryna Bondarenko**

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor of the Department of Olympic and Professional Sports, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0002-6651-0682>

**Olena Chernyavska**

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports, Ukrainian State University of Science and Technology Educational and Scientific Institute «Dnipro Metallurgical Institute», Dnipro, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0001-9242-1846>



**Svitlana Tokmakova**

Lecturer at the Department of Physical Rehabilitation, Sports Medicine and  
Valeology, Dnipro State Medical University, Dnipro, Ukraine,  
<https://orcid.org/0009-0008-4250-8685>

**Abstract.** *There is an urgent need to answer the question of what the focus and content of physical education for students from the list of fields of knowledge and specialties in which training is carried out in institutions of higher and professional pre-higher education that do not have a military orientation should be. **The purpose** of the work is to substantiate the requirements for the modernization of "Physical Education" at the final stage of many years of organized physical education classes for children and youth, which is the training of students in civilian institutions of pre-higher and higher education. The following **methods** were used in the study: study and generalization of data from literary sources, as well as abstraction, analysis and synthesis, induction and deduction.*

**The results** show that the conducted pedagogical experiment confirmed the validity of the concept and technology of modernization of the discipline "Physical Education" with its component of non-professional physical education. The effectiveness of the substantiated and developed pedagogical technology was confirmed, the forms and means of non-professional physical education were applied in accordance with the pedagogical technology used. Systematic physical activity and regular physical exercises of applicants during classes in "Physical Education" really contribute to physical training and improve the functional state and are necessary in life activities. However, a high level of physical training is not the ultimate goal of many years of organized physical education classes for young people. Mastering physical education by applicants should be reflected as a desired and important result in the work programs on "Physical Education" for civilian institutions of pre-higher and higher education.



*The conclusions of the study emphasize the importance of the technology of non-professional physical education of applicants. In its essence, it is a logically structured sequence of actions of teachers who direct applicants to understand the features of the rational organization of the active life of a modern person. And also to the actualization of the values of living a healthy and active life by the latter, the formation of competencies, which through the necessary pedagogical influences together with the first experience of their own classes ensure the generation of physical activity and the activity of building their own health. It has been proven that for applicants who attend regular classes in "Physical Education", their formation as physically active individuals and builders of their own health is not characteristic.*

**Keywords:** *institutions of pre-higher and higher education, applicants, "Physical Education", non-professional physical education, physical activity.*

**Постановка проблеми.** Організовані заняття дітей та молоді фізичною культурою тривають в нашій країні достатньо тривалий час. Вони починаються в закладах дошкільної освіти і продовжуються у закладах загальної середньої освіти (це початкова школа; гімназія, що забезпечує здобуття базової середньої освіти; ліцей, що забезпечує здобуття профільної середньої освіти). Після їх закінчення можна поступити до закладів фахової передвищої освіти (фахові коледжі, військові коледжі сержантського складу, фахові коледжі із специфічними умовами навчання) і, нарешті, навчатись в закладах вищої освіти, де також є дисципліна «Фізичне виховання».

Виділимо в окрему групу заклади передвищої та вищої освіти військової спрямованості. Це заклади системи Міністерства внутрішніх справ України, Національної поліції, Збройних Сил України, інших утворених відповідно до законів України військових формувань, центральних органів виконавчої влади із спеціальним статусом, Служби безпеки України, Служби зовнішньої розвідки України, центрального органу виконавчої влади, що реалізує державну політику



у сфері охорони державного кордону, центрального органу виконавчої влади, який забезпечує формування та реалізує державну політику у сфері захисту населення, центрального органу виконавчої влади, який забезпечує формування і реалізує державну політику у сфері виконання кримінальних покарань [13]. Стрижнем занять в цій групі вишів, безумовно і виключно, виступає профільована професійно-прикладна фізична підготовка.

Але яким за своєю спрямованістю і змістом має бути фізичне виховання здобувачів освіти з того переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка у закладах вищої та фахової передвищої освіти, які не мають військової спрямованості? Чи можна і надалі оминати відповіді на це питання щодо релігієзнавства, філософії, журналістики і ще близько 300 спеціальностей [14], застосування до яких ідей ППФП є взагалі неможливим?

Проаналізовано заклади, де, згідно з інформації ЄДЕБО, навчаються здобувачі за освітніми програмами на рівнях «молодший бакалавр», «бакалавр», «магістр», «доктор філософії», «доктор мистецтва» та «спеціаліст». Станом на 1 січня 2024 р. таких закладів було 633, з них 121 є відокремленим структурним підрозділом. За формами власності заклади освіти, що реалізують освітні програми у сфері вищої освіти, розподілялися таким чином: 444 — державної, 42 — комунальної і 147 — приватної форми власності [4, с. 10]. Згідно з даними бази ЄДЕБО станом на 1 жовтня 2021 року, в Україні налічувалося 1028350 здобувачів вищої освіти ступенів «молодший бакалавр», «бакалавр», «спеціаліст» і «магістр». Це свідчить про потребу розробки на поширення нових підходів до фізичного виховання на значну кількість закладів і здобувачів вищої освіти різних спеціальностей [15].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Базова для процесу фізичного виховання фізіологічна природа позитивного впливу на організм людини рухової активності зумовлена складними взаємозалежними і взаємообумовленими зв'язками між м'язовою системою і внутрішніми (вегетативними) органами [6].



Без систематичних занять фізичними вправами неможливо забезпечити зростання функціональних резервів здоров'я, адаптувати організм до постійно змінних умов існування і, нарешті, неможливо забезпечити філогенетично сформовану потребу людини в руховій активності. Окрім того, недостатність рухової активності, формуючи малий обсяг функціональних резервів, є однією з головних причин дезадаптації людини до зростаючих темпів зміни довкілля (забрудненість повітря, води, їжі), зростаючих нервово-емоційних перенапружень, які пов'язані з неможливістю позитивного вирішення елементарних соціальних завдань (житло, професія, працевлаштування тощо). Обов'язковим наслідком гіпокінезії є атрофія скелетних і серцевого м'язів. Це також атрофія, викликана бездіяльністю, а саме часткова смерть живої протоплазми клітин в поки ще живому організмі. Водночас зменшується маса м'язової тканини і знижується працездатність м'язів і організму в цілому [7, с. 53] (табл. 1).

Таблиця 1

### **Вплив фізичного тренування і гіпокінезії на організм людини [7]**

Фізіологічні системи, органи і показники життєдіяльності організму	Зміни, зумовлені тренуванням	Зміни, зумовлені гіпокінезією
М'язи	Збільшення м'язів (гіпертрофія)	Зменшення м'язової маси (атрофія, або інволюція)
Вегетативна нервова система	Відносна ваготонія, зняття напруження нервової системи, трофотропна направленість обміну речовин	Відносна симпатикотонія, енерготропна направленість обміну речовин
Система кровообігу	Економізація роботи серця із збільшенням обсягу наповнення, зниження ЧСС і нормалізація артеріального тиску	Економізація не розвивається, як наслідок посилюється зношення серцево-судинної системи
Холестерин сироватки крові	Зниження	Підвищення
Глюкоза крові	Збільшення, включення в обмін. Поліпшення пристосувальних реакцій	Зменшення. Погіршення пристосувальних реакцій



Маса тіла	Зменшення за рахунок жирової тканини	Збільшення за рахунок жирової тканини (при відсутності обмежень надходження поживних речовин з їжею)
-----------	--------------------------------------	--

Атрофія (дистрофія) міокарду серця веде до зниження систолічного обсягу кровообігу, підвищення ЧСС неадекватних змін (надмірного підвищення або зниження тону судин). Наслідком гіпокінезії (гіподинамії) є порушення структури і функції м'язів, зв'язок, сухожиль, нервово-м'язових синапсів. За таких умов зменшується суглобна рухливість, погіршується координація рухів та прояв інших рухових здібностей, згасають сформовані рухові навички [7, с. 55-56].

Негативний вплив гіпокінезії на організм обумовлений перш за все зниженням функціональної активності ЦНС і залоз внутрішньої секреції. Основною причиною цього є різке і тривале зменшення надходження тонізуючих ЦНС аферентних імпульсів з пропріорецепторів м'язів, зв'язок і сухожиль (обмеженість прояву моторно-вісцеральних рефлексів). При тривалій бездіяльності м'язів відбувається надмірне накопичення в організмі недоокиснених продуктів обміну, зокрема молочної кислоти та неорганічних фосфатів. Частина їх відкладається у вигляді солей в суглобах, камінців в нирках, жовчному міхурі тощо. Перевага процесів розпаду білків тканин над їх синтезом призводить до значних втрат організмом азоту, сірки і фосфору.

Як результат, фізично малоактивні частіше хворіють на серцево-судинні захворювання (інфаркт міокарду, гіпертонія, атеросклероз, ішемічна хвороба серця). Недостатня рухова активність є причиною зниження енергетичного обміну, що при надмірному харчуванні призводить до відкладання жиру про запас. Як наслідок збільшується довжина судинного русла і опір руху крові, підвищується кров'яний тиск, збільшується навантаження на серце.



В умовах гіпокінезії знижується функціональна активність легень. Зменшення легеневої вентиляції призводить до розвитку атрофії дихальних м'язів і недостатнього забезпечення тканин киснем (зниження енергоємності і енергопотужності аеробної системи енергозабезпечення м'язової діяльності).

Гіпокінезія негативно впливає на постійність внутрішнього середовища, на склад крові, лімфи і міжклітинної рідини. Кров експериментальних тварин, які тривалий час були штучно знерухомлені, містила в собі зменшену кількість гемоглобіну, формених елементів крові і загального білку. Зменшений вміст білків гамаглобулінової фракції в сироватці крові знерухомлених тварин в порівнянні з контрольними свідчить про виражене зниження їх імунної реактивності. Тривала бездіяльність є першопричиною зменшення загальної кількості крові в організмі [7, сс. 56-57]. Внаслідок перебудови вегетативних функцій на більш низький рівень гомеостазу в умовах гіподинамії знижується витривалість та економічність рухового апарату і вегетативних систем енергозабезпечення, знижується обсяг функціональних резервів. За таких умов людина швидко втомлюється при виконанні будь-якої роботи [7, с. 57].

Підкреслимо, що усі ці несприятливі наслідки фізкультурно-пасивного способу життя малорухлива людина може отримати після умовних 15-17 років відвідування організованих занять фізичною культурою в закладах освіти. Звідси питання, відповіді на яке науковці і практики уникають давати: тож який сенс у багаторічному відвідуванні занять, якщо ефект від них потім згасає?

Автори дослідження відзначають, що рівень фізичної підготовленості студентів в Україні має сталу тенденцію до погіршення. Аналіз спеціальної літератури вказує на те, що така тенденція дійсно присутня у закладах вищої освіти [16]. На такий стан проблеми впливають багато факторів: відсутність кафедр фізичного виховання, слабка матеріально-технічна база, зменшення кількості годин на «Фізичне виховання», а також низький рівень здоров'я



студентів. Незадовільний стан здоров'я студентів змушує фахівців з фізичного виховання до пошуку інших, нових ніж є альтернативних рішень [1, с. 17].

С.А. Лазоренко доходить висновку, що лише за рахунок «всебічної професійної підготовки молода людина спроможна ефективно реалізувати свій фаховий потенціал, знайти гідне місце у житті суспільства» [5, с. 17].

### **Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.**

Очевидно, що не лише різні рівні освіти (початкова загальна освіта, базова загальна середня освіта, повна загальна середня освіта, професійно-технічна освіта, неповна вища освіта, базова вища освіта і повна вища освіта) [2], але також різні типи закладів вищої освіти і спеціальності повинні мати специфіку у змісті фізичного виховання, яке вони організують і проводять. Але саме заклади вищої освіти знаходяться на замикаючому етапі занять дітей та молоді фізичною культурою, а отже така специфіка має бути визначена. Мають бути теоретично обґрунтовані та експериментально перевірені нові підходи, здатні заохотити випускників вишів підтримувати стан здоров'я.

**Мета дослідження** – обґрунтувати вимоги до модернізації «Фізичного виховання» на замикаючому етапі багаторічних організованих занять дітей та молоді фізичною культурою, яким є навчання здобувачів в цивільних закладах передвищої і вищої освіти.

**Методи дослідження** - вивчення та узагальнення даних літературних джерел, а також абстрагування, аналіз і синтез, індукція і дедукція.

**Гіпотеза дослідження** ґрунтується на ряді припущень. По-перше, зміст фізичного виховання має враховувати місію закладів вищої освіти. Вона складається з елементів (концептів): пошук істини; продукування, розвиток, *якісна передача знань та надбань культури*; проведення наукових досліджень; *надання студентам можливостей всебічного розвитку*; надання студентам комунікаційно-суспільних навичок та спеціалізованих навичок відповідно до спеціальності; знаходження відповіді на суспільні запити; *самовдосконалення*;



зберігання академічної традиції; розвиток академічного підприємництва; розробка наукових інновацій; виховання інтелектуальної еліти; *формування освіченої особистості; формування компетентної особистості*; розкриття компетенції інноваційного мислення; сприяння суспільному розвитку; транслювання національної та наднаціональної картин світу; здійснення інтернаціоналізації; *формування системи цінностей і культури середнього класу*; трансфер продуктів інноваційної діяльності в соціальну сферу; *підтримка сталого розвитку суспільства* [3, с. 45]. Курсивом нами виділені лише деякі з очевидних складових місії, пов'язаних з формуванням загальних компетентностей особи, потрібних спеціалістам будь-яких цивільних спеціальностей, і які мають забезпечуватись у т. ч. через «Фізичне виховання».

По-друге, зміст «Фізичного виховання» має сприяти формуванню фізкультурно-діяльної особи, яка за рахунок актуалізованої цінності бути здоровим/здоровою, усвідомлюваних особистісно-значущих мотивів, а також здобутих компетентностей здатна сама підтримувати той оптимум фізичних якостей, а також функціонального стану, які потрібні саме даній людині. Адже зрозуміло, якщо така фізкультурна діяльність або ж діяльність з будівництва власного здоров'я відсутня, раніше отримані фізичні якості знижуватимуться. Звідси питання, чи можна вважати процес фізичного виховання, розпочатий ще у дитячому садочку ефективним, якщо не виконані такі додаткові освітні заходи, які б спонукали дорослу людину підтримувати свій фізичний статус?

### **Виклад основного матеріалу дослідження та його обговорення.**

Встановлено, що не по реформовані навчальні дисципліни «Фізична культура» в школах і «Фізичне виховання» вишах, не в повній мірі вирішують покладені на них завдання сприяння становленню тієї особи, яка повинна мати актуалізовані цінності культури фізичної і бути носієм фізкультурної діяльності. Але саме ці важливі освітні ефекти, а не утримуваний виключно під час навчальних занять рівень фізичних якостей і оптимальний для людини функціональний стан, і є



тією надійною основою, яка дозволить особі самостійно підтримувати потрібний людині рівень фізичного здоров'я і роботоздатності у різні вікові періоди.

Важливо відокремити поняття та стани «фізкультурна грамотність» і «непрофесійна фізкультурна освіта» (НпФО) особи. Грамотність передбачає розуміння знакових систем (у т. ч. термінології), яка використовується для опису дій, що виконуються під час звичних фізкультурних занять. Саме на забезпечення фізкультурної грамотності зазвичай і орієнтований теоретичний курс «Фізичного виховання» і «Фізичної культури» в різних закладах освіти.

НпФО це суттєво вищий рівень освоєння фізичної культури. Головна ознака фізкультурної освіченості, це включення людини у фізкультурну діяльність. Це також взяття відповідальності за її планування, у т. ч., якщо вона займається у групі, а суб'єктом діяльності тут виступає колектив (наприклад, групи самодіяльних туристів, прибічників «дворового футболу» тощо). Причому ці форми занять мають характер індивідуалізованих, тобто ніяк не «нав'язаних» людині і, при необхідності, нею ж змінюваних. Ці дії пов'язані зі свідомим відтворенням існуючих і власноруч відібраних з числа існуючих, або навіть створенням нових засобів фізичної культури, що використовуються для зміцнення здоров'я, рекреації і підвищення роботоздатності, як реакції суб'єкта на важкі та екстремальні умови і ситуації, що виникли в життєдіяльності (наприклад, системи занять М. Амосова, Ю. Власова, В. Дікуля, О. Мікуліна).

Потрібно уточнити характеристики НпФО. По-перше, чим НпФО не є:

- звичним для вузівської навчальної дисципліни «Фізичне виховання» розвитком фізичних якостей, формуванням рухових вмінь та навичок;
- передачею знань про здоров'я людини у формі монологу викладача, як це подається у змісті теоретичного розділу «Фізичного виховання» і в дисципліні «Валеологія». У процесі НпФО знання з таких областей як анатомія, фізіологія,



лікарський контроль тощо викладаються не як те, що треба запам'ятати і переказати під час заліку, але для їх вживання;

- залученням до масових стартів, таких як рух «Спорт для всіх».

По-друге, чим НпФО є, які претензії цієї області «Фізичного виховання»:

- орієнтацією особистості на потребу охорони власного здоров'я;

- спрямованістю на формування рефлексії, розуміння і мислення відносно сутності здоров'я людини і шляхів будівництва власного здоров'я;

- у НпФО пріоритет не поданню відомостей про явище здоров'я людини, але визначення і засвоєння принципів досягнення людиною здорового стану;

- знання у ході НпФО засвоюються як те, що вже в ході освіти потрібно навчитись використовувати, а потім і в процесі будівництва власного здоров'я;

- участю здобувачів у створенні і використанні ідей, понять і онтологій щодо суті здорового образу життя у своїй власній подальшій життєдіяльності;

- заохоченням і допомогою з боку викладачів до створення здобувачами перших фізкультурно-оздоровчих програм і програм будівництва власного здоров'я, допомогою у їх реалізації і забезпеченні дієвим самоконтролем;

- НпФО передбачає «штучну апробацію», «програвання» у навчальному процесі створених фізкультурно-оздоровчих програм і програм будівництва власного здоров'я, а вже потім, після впевненості у їхній високій якості, здійснення безпечної реалізації цих перших програм під час навчання у виші.

Як видно, НпФО – це сучасне педагогічне явище, яке слід розглядати як важливу складову дисципліни «Фізичне виховання» у вітчизняній вищій освіті. У вказаний спосіб НпФО сприяє ствердженню здорового способу життя діяльного, освіченого і компетентного випускника закладу вищої освіти.

Відтак, НпФО у закладах вищої освіти - педагогічний процес, що має «замикати» багаторічні організовані зняття молоді фізичним вихованням. Він передбачає формування необхідного освіченій людині теоретичного мислення проєктувального типу. У ході так усвідомлюваної фізкультурної освіти, яка не



тотожна фізкультурній грамотності, формують цінності та цілі використання засобів фізичної культури в різних ситуаціях життєдіяльності, що неперервно змінюються. Це також здібності, необхідні для створення відповідних образів «себе, більш досконалого, яким хочеться себе бачити у майбутньому», а також конструювання і реалізації власних комплексних систем занять [9, 10, 11, 18].

Звертаючись до наукової літератури, зауважимо, що навіть ті наші колеги, хто мають вчені ступені та звання, використовують як тотожні поняття «рухова активність» та «фізкультурна діяльність». Але це різні стани та явища у життєдіяльності людини, що має бути з'ясовано, показано та описано. Це потрібно, аби дати чітку відповідь на питання про головний результат багаторічних організованих занять спочатку учня, а згодом і здобувача вищої освіти фізичним вихованням. Як показано вище, відповідь, що в ході занять ми забезпечуємо фізичний розвиток та формування бази рухових умінь та навичок не можна вважати повною. Адже нас не влаштовує ситуація, коли здавши останній залік, здобувачі, а потім і випускники вишу полишають заняття фізичною культурою і спортом, віддадуть перевагу рухово-пасивному способу життя. У нашому дослідженні спробуємо довести, що головним результатом багаторічних занять має бути становлення у ході «Фізичного виховання» фізкультурної діяльності як умови «назавжди бути з фізкультурою і спортом».

Отже, найбільш розкритим на даний час слід вважати поняття «рухова активність», включене авторами підручника «Теорія та методика фізичного виховання» у використаний ними тезаурус [17]. Рухова активність, як показано, складається із суми рухів, які людина повсякденно виконує у процесі життєдіяльності. При цьому розрізняють звичайну та спеціально організовану рухову активність. До звичайної рухової активності, за визначенням ВООЗ, відносять види рухів, спрямованих на задоволення природних потреб людини (дотримання особистої гігієни, прийом їжі, зусилля щодо її приготування та



придбання продуктів тощо), а також навчальну діяльність, включаючи урочні та секційні заняття у навчальних закладах.

Автори книги використовують як близьке до вказаного поняття «фізкультурна активність», тобто спеціально організовану м'язову діяльність» [17, с.13], яка включає різні форми занять фізичними вправами, а також активні пересування, наприклад, до школи та зі школи (на роботу, з роботи). Зауважимо щодо цього, що вживання поняття «діяльність» за своїм смисловим наповненням у педагогіці та фізіології відмінні, тому, не можна погодитися з тим, що звертаючись до педагогічних явищ (вимушеної рухової активності викладачем для своїх учнів в процесі обов'язкових/примусових навчальних занять), термін діяльність недоречне. Діяльність - це коли фізичні вправи не через примус, але усвідомлено, добровільно-особистісно і, часто, творчо.

Факт забезпечуваної рухової активності та звичка до неї це важлива передумова розвитку життєво-важливих фізичних якостей, проте не менш важливою є компетентність щодо їх підтримання протягом життя [12]. Вкрай бажано щоб доросла людина, яка здобула професію та озброєна сумою професійних компетентностей, була завчасно підготовлена і контролювала фізичний та функціональний стан відповідно до особливостей праці, процесу вікової інволюції, зміни довкілля, а також організувала власні фізкультурно-оздоровчі заходи, які за потреби ще й мають періодично змінюватись.

Фізкультурна діяльність це не декларативно-позитивне ставлення до явища культури фізичної, але такий, який можна регулярно спостерігати в життєдіяльності людини стан її свідомої повсякденної активності, в якій ті чи інші засоби фізичної культури присутні у вигляді норм, зразків і еталонів культури фізичної нею використовуються. Це, нерідко, і такий стан, коли відбувається апробація актором (тобто чинним суб'єктом) нових, за суттю, діяльностей у площині культури фізичної в ході створення ним нових фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних практик (наприклад, О. Мікулін).



Однак розробники робочих програм з вузівської дисципліни «Фізичне виховання» орієнтовані не на створення педагогічних умов для виникнення фізкультурної діяльності, але на фізкультурно-спортивні заняття здобувачів (їх раніше називали фізкультурниками), які на занятті «передають себе» в розпорядження викладача, а він якраз і забезпечує їхню активність.

Для «фізкультурника» примусове відвідування ним урочних занять з «Фізичного виховання», за розкладом занять і необхідність здачі заліку не є фізкультурною діяльністю, це лише вимушена фізкультурна активність, адже:

- у ході кимось іншим «вигаданих і організованих» занять не формується дійсність фізичної культури, існує відстороненість особистості від досягнень культури фізичної (у культурі знаходиться той, хто вигадав щось або розуміє);

- у ході примусових занять, які здобувач має відвідувати, цінності культури не актуалізуються, так як у повсякденному житті цінності можуть передаватися від однієї особи до іншої. А відтак, треба створювати педагогічні умови для трансляції (перенесення) цінностей, які враховують цю важливу обставину, а саме їхнє присвоєння у спосіб передачі «від людини до людини»);

- якщо під час таких занять не відбулося присвоєння цінностей культури фізичної і вони декларуються у вигляді штампу («краще бути здоровим і багатим...»), особистість не формується як суб'єкт, який бере відповідальність за своє організоване у частині піклування про здоров'я майбутнє, у нього відсутня інтенція до самореалізації через свідому фізкультурну діяльність.

Опишемо те, що ми кваліфікуємо як суть устрою системи фізкультурної діяльності. Це, перед за все, «присвоєння» людиною відповідних цінностей, сформовані у особистості здібності до мислення з приводу власних занять фізичною культурою, а також поетапне розгортання цілеспрямованої діяльності, починаючи від самовизначення до занять і формування образу «Я» в просторі фізичної культури (яким я хочу бачити себе з точки зору здоров'я).



Самовизначення пов'язане з проявом акту мислення (не плутати його з «думанням»), і пере структуруванням свідомості, приведенням свідомості у стан, необхідний для породження, розгортання і вдосконалення фізкультурної діяльності. І далі перехід до створення пробного проєкту та програми досягнення того уявного образу «Я», що торкається теми бути здоровим (маса тіла, стійкість до вірусів тощо) у вигляді можливої, виходячи з умов життя людини, практики своїх фізкультурно-оздоровчих або рекреаційних занять.

Представимо низку педагогічних умов ефективного впливу на особистість, які б сприяли запуску фізкультурної діяльності. У повсякденному житті це зазвичай екстремальна ситуація, що виникає спонтанно (мова про хворобу, що серйозно турбує), усвідомлення неблагополуччя і переживання. Але її важливо створювати в навчальному процесі, утворювати штучно, лише тоді особистість починає усвідомлювати ризики для здоров'я свого рухово-пасивного способу життя. Відомо, що необхідні для породження діяльності емоції виникають передусім і раніше за всякі умовиводи. Їхня функція - трансформація потреб у цілком конкретну мету для набуття можливості її практичного задоволення. Визначена емоцією мета, як правило, породжує і акт мислення, уявлення про методи та засоби її досягнення для уникнення загроз.

Весь ланцюжок проєктування, програмування та реалізації задуманого щодо власних фізкультурно-оздоровчих занять можна представити у такий спосіб. Створення проєкту (це такий спосіб проєктування, коли спочатку не беруться до уваги існуючі обмеження в діях та ресурсах); власне проєктування (як уже «прив'язування» задуму до наявних ресурсів діяльності); вибір засобів впливу на психофізичну сферу; програмування, тобто ув'язування обраних засобів впливу у програму; її реалізація, включаючи продовження дії програми або відмову від неї, а також можлива переробка та уточнення програми.

Педагогічний експеримент з перевірки ефективності розробленої технології НпФО вже було проведено Українському державному хіміко-технологічному



інституті (м. Дніпро). Основним здобутком у забезпеченні непрофесійної фізкультурної освіти здобувачів стало вдале використання організаційно-навчальних ігор (ОНГ). У ході ОНГ здобувачі, разом з викладачами, сформували систему понять, які забезпечили тісну і продуктивну педагогічну комунікацію між ними, не характерну для традиційної командної практики «Фізичного виховання». Участь в ОНГ дозволила здобувачам зняти напругу, включатися в дискусії, висловлювати свою точку зору та вчитися її відстоювати. Про це свідчать результати проведених досліджень. Так, якщо в перший день першої «ігрової» навчальної практики за шкалою самопочуття оцінки «дуже скований» і «скований» мали 30,6% студентів, то в останній день цей показник був лише у 8,1% студентів. У ході ОНГ по шкалі ступеню зацікавленості відчуття байдужості до предмету обговорення мали не більше 20,2% юнаків і 22,6% дівчат. Тоді як відчуття «розкутий» і «дуже розкутий» було притаманне 60,3% юнаків і 77,4% дівчат. Натомість у контрольних групах при проведенні першої лекції з теоретичного розділу «Фізичного виховання», передбаченому робочою програмою, відчуття байдужості відзначили 33,3% юнаків і 40,5% дівчат.

Аналізуючи дані дослідження шляхом використання семантичного (понятійного) диференціалу до розроблених в експериментальних групах базових понять, можна відзначити наступне. Позитивне відношення, як до досить глибоко і всебічно сформульованого поняття «здоров'я людини», виявили 62,5% юнаків і 87,5% дівчат експериментальних груп. Вони оцінили це поняття як «важливе» для усєї тієї системи знань, що здобуваються у виші. Відповідно, як важливе, поняття «фізкультурна діяльність» було оцінено 87,5% юнаків і 75,0% дівчат експериментальних груп. Тоді, як у контрольних ці цифри у середньому 50,1% і 12,5% відповідно.

Поняття «непрофесійна фізкультурна освіта», як важливе, оцінили 62,5% юнаків і 87,5% дівчат експериментальних груп. У той же час, дане поняття не



привернуло уваги студентів контрольних груп. Воно відзначено ними, в основному, як таке, котре за їхньою оцінкою «не має значення» [8].

Важливо відмітити, що при дослідженні особливостей структури особистості на кінець навчального року коефіцієнт змістовної пам'яті у студентів експериментальних груп II курсу зріс у середньому на 10,0%, у той час як у студентів контрольних груп він знизився на 11,9%. Швидкість протікання мислення у студентів експериментальних груп виросла в середньому на 14,3%, тоді як у студентів контрольних груп вона зменшилась на 13,1% відносно початку року. Останній факт вимагає додаткових досліджень постановки навчального процесу у виші за межами «Фізичного виховання», але це не передбачалось задумом нашого дослідження. Можна лише вказати на той цікавий факт, що «Фізичне виховання» з компонентом НпФО у формі ОНГ істотно впливає на становлення мислення майбутніх випускників вишу, що окрім іншого і має забезпечувати сучасна вища школа.

На підставі анкетування, проведеного в експериментальних групах наприкінці навчального року, були отримані такі важливі відомості:

- нову форму організації занять як тижневі навчальні практики з «Фізичного виховання» на основі непрофесійної фізкультурної освіти, вважали більш продуктивною 94,8% студентів (в експериментальних групах звичні заняття з «Фізичного виховання» були прибрані з розкладу, замість них проводились по дві тижневі навчальні практики у кожному з семестрів);

- відзначили, що з інтересом брали участь в експерименті 97,6% учасників;

- вважали, що за рахунок високої активності студентів зміст практик був істотно доповнений важливими змістовними моментами 55,9% опитаних;

- тільки 5,9% студентів кваліфікували використання непрофесійної фізкультурної освіти в заняттях по «Фізичному вихованню», як недоцільне.

Лише 2,3% студентів обстоювали позицію, що необхідно продовжувати заняття з «Фізичного виховання» у традиційній формі [8].



Педагогічне анкетування показало також такі важливі для нашого дослідження моменти: 12,9% юнаків і 3,2% дівчат вважали нову форму організації занять фізичною культурою гарним рекреаційним заходом у ході навчального семестру; 22,6% юнаків і 61,3% дівчат відзначали, що нова форма занять несе яскраво виражений освітній характер. У той же час, нову форму організації занять з «Фізичного виховання» не знайшли новою і не побачили в ній освітніх початків лише 4,8% юнаків і стільки ж дівчат.

Аналізуючи представлені здобувачами експериментальних груп II курсу на річний підсумковий залік реферати з програмами власних фізкультурно-оздоровчих чи рекреаційних занять на період літніх канікул, ми зробили наступні висновки:

- здобувачі вдало використовують поняття «здоров'я людини» для комплексної оцінки свого індивідуального стану здоров'я;
- у цих здобувачів помітна не характерна для представників контрольної групи особиста зацікавленість у створенні результативних фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних програм;
- у них з'явилося усвідомлення потреби та чітко сформульовані цілі фізичного самовдосконалення;
- виявлені здібності до комплексування (взаємної ув'язки, взаємного доповнення) в створеній ними індивідуальній програмі занять різних засобів фізичної культури та оздоровлення;
- у здобувачів сформоване вміння самостійно розробляти цілісні фізкультурно-оздоровчі і рекреаційні програми;
- у них помітна здатність розглядати різні можливі варіанти розробки індивідуальних програм, прагнення прогностично оцінювати результативність кожного з можливих підходів.

Тоді як у здобувачів контрольних груп II курсу:



- поняття «здоров'я людини» не суб'єктивоване, вони трактують його не конкретно, не можуть як-небудь чітко його описати;
- відсутнє розуміння актуальності та сутності фізкультурної діяльності і діяльності будівництва власного здоров'я;
- відсутня мотивована особиста зацікавленість у створенні та реалізації програм власного оздоровлення і рекреації;
- немає чітких уявлень про можливі особисті цілі фізичного самовдосконалення;
- не сформовані поняття «непрофесійна фізкультурна освіта», «фізкультурна діяльність» та «будівництво власного здоров'я». Звідси експериментально підтверджена неможливість свідомо розгортати ними фізкультурну діяльність і будівництво власного здоров'я, тому що неможливо здійснювати діяльність, щодо якої у людини немає відповідного поняття;
- немає знань про різноманітні методики використання засобів фізичної культури та оздоровлення, а спектр вибору засобів рекреації та оздоровлення обмежується стандартними фізичними вправами, які пропонують викладачі в ході занять (що відповідає рівню фізкультурної грамотності особи);
- немає вмінь і відповідних здібностей, потрібних для розробки фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних програм [8].

Узагальнюючи останнє, можна стверджувати наступне. Для здобувачів, які відвідують звичайні заняття з «Фізичного виховання», не характерним є їхнє формування, як фізкультурно-діяльних особистостей і будівничих власного здоров'я. Їх слід розглядати як звичайних фізкультурників, позитивні наслідки на фізичний стан котрих буде мати лише їхнє систематичне відвідування організованих для них фізкультурно-спортивних занять. Без таких, за них і для них організованих занять, вони не зможуть надалі самі підтримувати свій оптимальний психофізичний стан.



При вивченні змісту рефератів здобувачів експериментальних груп був помітний вільний, розкутий стиль викладу своєї точки зору. Наявний також об'єктивний і вдумливий аналіз недоліків власного фізичного розвитку й здоров'я. Обґрунтований у такий спосіб вибір адекватних засобів фізичної культури та оздоровлення дозволяє цим здобувачам результативно впливати на усунення тих або інших недоліків у їхньому фізичному стані і навіть на подолання, разом з лікарем, деяких існуючих патологій. Причому, відзначене є характерним як для рефератів юнаків, так і рефератів дівчат. Усі ці зазначені моменти відсутні в рефератах здобувачів контрольних груп. Написані ними реферати містять лише пряме цитування з використаних літературних джерел. Найбільш характерний зміст таких рефератів – переказ окремих фізичних вправ і методичних вказівок, щодо їхнього виконання.

*Показники фізичного розвитку* за результатами педагогічного експерименту. Як і можна було передбачити, в експериментальних групах відбулося незначне зниження окремих показників фізичного розвитку. Але підкреслюємо, це торкнулось лише окремих характеристик тілесності. Так:

- якщо маса-ростовий індекс виріс у дівчат на 1,2% (у контрольних він збільшився лише на 0,6%), то у юнаків він знизився на 3,1%;
- відбулося зниження сили правої кисті у юнаків на 1,4% (у контрольних приріст склав 2,0%), а у дівчат зниження сили кисті склало 6,3% (у контрольних відзначене зростання на 4,1%).

Час пробігання дівчатами дистанції 2000 м. і юнаками 3000 м. у здобувачів експериментальних груп погіршився в середньому на 8,7%, а в контрольних групах тільки на 3,4% відносно початку навчального року. Як бачимо, показники знизились в обох групах, що можна пояснити природним падінням роботоздатності здобувачів наприкінці навчального року.

Норматив зі стрибків у довжину з місця краще здали здобувачі експериментальних груп. Їх результат, у порівнянні з початком навчального



року, виріс на 3,2%, у той час як у здобувачів контрольних груп він погіршився на 5,4%. Підтягування на поперечині також краще здали здобувачі експериментальних груп. Їхні показники стали вище на 17,9% у порівнянні з вереснем. У здобувачів контрольної групи цей показник залишився без змін.

У той же час, показник гнучкості у здобувачів експериментальних груп виріс майже на 20%, у порівнянні з контрольними, що можна пояснити лише їхньою більшою увагою до індивідуалізованої ранкової гігієнічної гімнастики та інших додаткових форм самостійних занять фізичною культурою.

*Показники функціонального стану.* Аналіз тесту на затримку дихання після видиху (проба Генча) дозволяє зробити висновок, що у здобувачів експериментальних груп II курсу до кінця навчального року дихальна система виявилась більш тренованою. У юнаків цей показник зріс на 14,3%, тоді як у дівчат він залишився без змін. У той же час, в контрольних групах показник затримки дихання знизився в середньому на 2,5%, як у юнаків, так і у дівчат.

Статична координація (проба Ромберга) на кінець навчального року зменшилась у здобувачів як експериментальної, так і контрольної груп. Це ми пояснюємо прогресуючою з початку навчального року втомою, яка має бути подолана під час тривалих літніх канікул. Однак, у здобувачів контрольних груп статична координація погіршилася в середньому на 13,5%, тоді як в експериментальних групах усього на 2,5%.

Реакція серцево-судинної системи на фізичне навантаження (проба Руф'є) виявилася «задовільною» у здобувачів як експериментальних, так і контрольних груп. Але якщо на кінець навчального року у юнаків контрольної групи вона покращилася на 9,1%, то у юнаків експериментальної на 6,3%. У дівчат експериментальної групи відбулося погіршення показника на 3,9% [8].

Узагальнені дані фізичного розвитку та функціонального стану свідчать про те, що здобувачі експериментальних груп все-таки недостатньо ефективно займалися фізичною культурою і спортом у перервах між навчальними



практиками. Причому, меншу активність тут виявили дівчата. Це зрозуміло, адже як об'єктивний стан, так і суб'єктивна оцінка власного здоров'я у переважної кількості здобувачів основної і підготовчої групи, адже саме вони приймали участь у педагогічному експерименті, поки що цілком задовільні.

З представленою очевидно, що стан фізичних якостей у здобувачів експериментальних груп, де головна увага була свідомо приділена вирішенню освітніх задач, і контрольних груп, у яких вирішувались задачі, насамперед, фізичної підготовки, на кінець навчального року не мав істотних відмінностей.

Таким чином, педагогічна технологія непрофесійної фізкультурної освіти, реалізована в ході експерименту, показавши свою ефективність у вирішенні освітніх задач, не призвела до помітного падіння показників фізичного розвитку і функціонального стану здобувачів. Це вкрай важливий і несподіваний висновок, отриманий за наслідками проведеного педагогічного експерименту. Об'єктивно підтверджена можливість, без значних втрат для фізичної підготовленості здобувачів, забезпечувати розв'язання у ході занять «Фізичним вихованням» актуальних завдань креативної валеології, яка має передбачати формування у навчальному процесі вищої школи фізкультурно-діяльної і творчої особи будівничого власного здоров'я.

Дані експерименту можна витлумачити в такий спосіб. За рахунок формування/актуалізації ціннісних орієнтацій і мотивів досягнення оптимального фізичного стану та здоров'я, опанування системою понять і знань, умінь і навичок щодо підтримки оптимуму своєї життєдіяльності, здобувачі експериментальних груп, на загал, взяли на себе відповідальність за досягнення і підтримання стабільної власної роботоздатності і здоров'я. Постійно контролюючи і відслідковуючи свій стан, а також виявляючи відхилення від його задовільних параметрів, здобувачі свідомо впливали змінами своєї життєдіяльності на ті чи інші сторони психофізичної сфери. Серед таких засобів

бути активний відпочинок, фізичні вправи і спорт, гігієнічні заходи та інші доступні для них засоби оздоровлення.

Як аргумент на підтримку даної тези, приведемо результати дослідження щодо порівняння особливостей мотивації студентів до занять «Фізичним вихованням» наприкінці II курсу [8].

Виділені аспекти (1-5) можливих варіантів мотивації студентів показані цифрами на рис. 1.

1. Займаюся, щоб одержати залік з «Фізичного виховання».
2. Займаюся, бо вважаю, що сучасний фахівець – випускник закладу вищої освіти повинен бути як фізично підготовленим, так і освіченим у питаннях результативного використання засобів фізичної культури.
3. Займаюся, щоб одержати знання та уміння, необхідні для підтримки працездатності і здоров'я.
4. Займаюся фізкультурою, тому що вважаю, - мої систематичні зусилля по підтримці здоров'я і власної роботоздатності допоможуть у майбутній професійній діяльності.
5. Займаюся, тому що вважаю важливою для себе нову форму спілкування, яку запропонували викладачі кафедри фізичної культури, спорту і здоров'я УДХТУ.

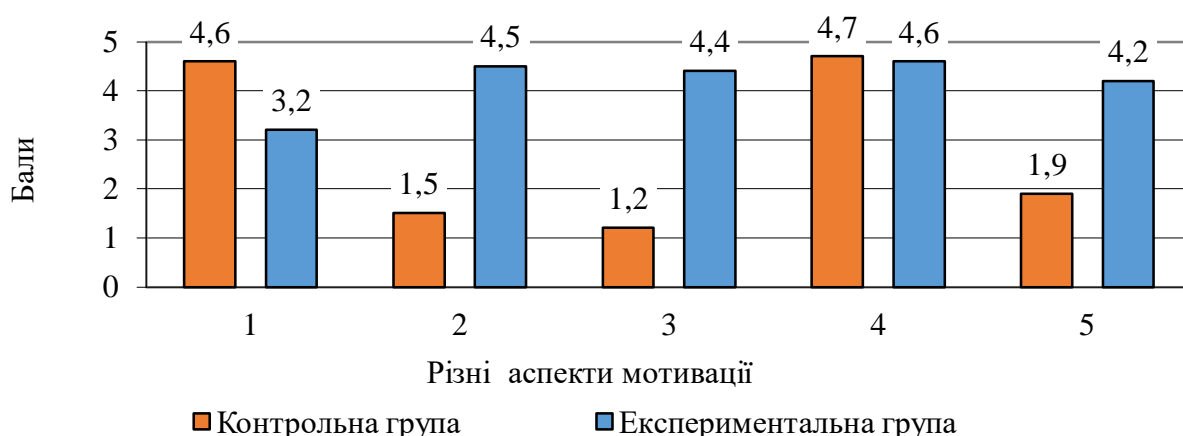


Рис. 1. Самооцінка здобувачами своєї мотивації до занять «Фізичним вихованням»



Здобувачі мали можливість, відповідаючи на кожне з поставлених питань про особливості їхньої мотивації, привласнити їм від 1 до 5 балів. Розраховувався також середній бал відповідей здобувачів експериментальних і контрольних груп по кожному з вказаних питань.

Отже, узагальнена відповідь здобувачів експериментальних груп на перший вказаний мотив склала 3,2 бали, а контрольних груп 4,6. Це свідчить про більш помітно виражений, як домінуючий, мотив одержати залік з «Фізичного виховання» саме у здобувачів контрольних груп, чи, фактично, у тих, які відвідують традиційні заняття з дисципліни «Фізичне виховання».

Ще більш відмінні відповіді на друге і третє питання. Відповідь здобувачів експериментальної групи на друге питання про важливість для фахівця бути як фізично підготовленим, так і фізкультурно освіченим, оцінюється в 4,5 бали, тоді як у здобувачів контрольних груп вона складає лише в 1,5 бали. Середній бал здобувачів експериментальних груп на третє питання (займаюсь, бо вважаю важливим отримати знання та вміння керувати своїм здоров'ям) - 4,4 бали, а контрольних груп усього 1,2 бали.

Цікавою ми вважаємо і відповідь на четверте питання щодо вказаного мотиву. Здобувачі контрольних груп, навіть вище чим експериментальних груп, відповідно в 4,7 і 4,6 бали оцінили важливу роль занять фізкультурою для майбутньої професійної діяльності. Це можна пояснити існуючою у них непевністю в досягненні й збереженні оптимального стану здоров'я і працездатності, котра породжується відсутністю відповідних набутих якостей особистості і потрібних для цього компетентностей.

Зрештою, очевидну перевагу новим формам педагогічного спілкування викладачів кафедри і здобувачів у ході занять віддали ті, хто був задіяний в педагогічному експерименті. Вони оцінили таке спілкування в 4,2 бали, тоді як студенти контрольних груп виставили оцінку в 1,9 бали [8].



Можна узагальнити, що проведений педагогічний експеримент підтвердив обґрунтованість концепції і технології модернізації дисципліни «Фізичне виховання» з його новим компонентом непрофесійної фізкультурної освіти здобувачів. Підтвердила результативність обґрунтована і розроблена педагогічна технологія, форми і засоби непрофесійної фізкультурної освіти.

**Висновки.** Систематична фізкультурна активність та регулярні заняття фізичними вправами здобувачів під час занять «Фізичним вихованням» дійсно сприяють фізичній підготовці і покращують функціональний стан потрібний в життєдіяльності. Проте, високий рівень фізичної підготовки не є кінцевою метою багаторічних організованих занять молоді фізичною культурою.

Фізкультурна діяльність - це стан свідомої повсякденної активності, яку можна спостерігати у життєдіяльності людини, коли фізична культура наочно присутня через задіяні нею норми, зразки та еталони культури фізичної. Це також стан, коли за наявності потреби, відбувається апробація нових для фізичної культури пробних фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних практик.

Саме через це оволодіння здобувачами фізкультурною діяльністю має бути відображено як бажаний результат у робочих програмах з «Фізичного виховання» для цивільних закладів передвищої і вищої освіти.

Розроблена і апробована технологія непрофесійної фізкультурної освіти здобувачів у своїй сутності це логічно вистроєна послідовність дій викладачів, які спрямовують здобувачів до розуміння особливостей раціонального устрою активної життєдіяльності сучасної людини. А також до актуалізації останніми цінностей проживання здорового і діяльного життя, формування понять і знань, умінь і навичок (компетентностей), які через необхідні педагогічні впливи разом з першим досвідом власних занять забезпечують породження фізкультурної діяльності і діяльності будівництва власного здоров'я.

Натомість доведено, що для здобувачів, які відвідують звичайні заняття з «Фізичного виховання», не характерним є їхнє формування, як фізкультурно-



діяльних особистостей і будівничих власного здоров'я. Вони є звичайними фізкультурниками, позитивні наслідки на стан котрих дає лише систематичне відвідування організованих для них фізкультурних або спортивних занять.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані уточненням змісту освіти здобувачів спеціальності Фізична культура і спорт на магістерському рівні для підготовки їх до впровадження непрофесійної фізкультурної освіти.

### Список використаних джерел

1. Вовк І., Лапшина Г., Ластовецька К., Нестеренко Л. Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів аграрних спеціальностей. С. 12-19. DOI : [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10\(29\)-12-19](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10(29)-12-19)
2. Встановлені такі освіті рівні. URL : <https://mon.gov.ua/osvita-2/vishcha-osvita-ta-osvita-doroslikh/rivni-vishchoi-osviti-ta-naukovi-stupeni>
3. Заячук Ю., Ковальська О. Місія університету у суспільстві: формування університетської традиції та сучасні виклики. *Педагогічний дискурс*. 2020. Вип. 29. С. 39-50. DOI : <https://doi.org/10.31475/ped.dys.2020.29.06> :
4. Доповідь про якість вищої освіти в Україні, її відповідність завданням сталого інноваційного розвитку суспільства у 2023 році. Київ, 2024. 103 с. URL : <https://naqa.gov.ua/wp-content/uploads/2024/05/%D0%94%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%8C-2023-%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%83.pdf>
5. Лазоренко С.А. Показники здоров'я студентів закладів вищої освіти Сумського регіону та шляхи їх покращення. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2023. Вип. 2 С. 17-20. DOI : <https://doi.org/10.32782/olimpspu/2023.2.4>
6. Педагогіка здоров'я як основа розвитку потенціалу особистості / В.А. Гладуш, Н.В. Зимівець, З.П. Бондаренко, Л.М. Ніколенко та ін. Дніпро : Ліра, 2020. 384 с.



7. Плахтій П.Д., Босенко А.І., Макаренко А.В. Фізіологія фізичних вправ : підручник. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 268 с.
8. Приходько В. В. Будівництво власного здоров'я (організаційно-педагогічні аспекти) : монографія. Дніпро : Інновація, 2023. 309 с.
9. Приходько В. Місце непрофесійної фізкультурної освіти студентів в системі охорони здоров'я. *Теорія і практика фізичної культури і спорту. Наук.-практ. журнал. Ун-т Григорія Сковороди в Переяславі. м. Переяслав. 2023. № 1. С. 184-189.* DOI : <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-184-189>
10. Приходько В. Проблема непрофесійної фізкультурної освіти студентів цивільних спеціальностей. *Теорія і практика фізичної культури і спорту. 2023. № 2. С. 73-78.* DOI : <https://doi.org/10.31470/2786-6424-2/2023-73-78>
11. Приходько В., Салов В., Чернігівська С., Вілянський В., Кравченко К. Реформа фізичного виховання майбутніх бакалаврів у вітчизняній вищій школі (компетентнісний підхід) : монографія ; вид. друге виправлене та доп. Дніпро : Інновація, 2021. 350 с.
12. Приходько В.В., Чернігівська С.А., Арзютов Г.М. Стан та перспективи реформування системи фізичного виховання у вищій школі України. *Науковий часопис педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 12 (67) 15. С.95-105.*
13. Про вищу освіту. Закон України. Відомості Верховної Ради (ВВР), 2014, № 37-38, ст.2004. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>
14. Про особливості запровадження змін до переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти, затверджених постановою Кабінету Міністрів України від 30 серпня 2024 року № 1021. Наказ Міністерства освіти і науки України № 1625 від 19.11.2024. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1833-24#Text>



15. Річний звіт Національного агентства із забезпечення якості вищої освіти за 2021 рік / За заг. ред. С. Квіта. Київ : Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти, 2022. 232 с. URL : <https://osvita.ua/doc/files/news/858/85814/Zvit-2021.pdf>

16. Рухова активність і здоров'я різних верств населення. Методичні вказівки для самостійної роботи студентів та викладачів / упорядник Н.А. Олійник. Вінниця : ВНАУ, 2018. 55с.

17. Теорія і методика фізичного виховання : підручник [у 2 т.] / [ред. Круцевич Т.Ю.]. Т. 1. Київ : Олімпійська література, 2008. 391 с.

18. Prikhodko V., Sheviakov J., Burlakova I., Slavskaya Y., Cherednichenko O. Development of non-professional physical education among students: literature review of psychological and pedagogical support. *Public Administration and Law Review*. 2023. Issue 4 (16). P. 57-69. DOI : <https://doi.org/10.36690/2674-5216-2023-4-57-69>