

**Володимир Стадник,**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання,
Національний університет «Львівська політехніка»
(м. Львів, Україна)

Volodymyr Stadnyk,

PhD (Science in Physical Education and Sport),
Associate Professor,
Dotsent of the Department of Physical Education
Lviv Polytechnic National University
(Lviv, Ukraine)
vova121212131313@ukr.net
ORCID ID 0000-0002-2864-4794

Олександр Король,

старший викладач кафедри фізичного виховання,
Національний університет «Львівська політехніка»
(м. Львів, Україна)

Aleksandr Korol,

Senior Lecturer of the Department of Physical Education
Lviv Polytechnic National University
(Lviv, Ukraine)
irinasherbak19920626@gmail.com

Галина Гребінка,

старший викладач кафедри фізичного виховання,
Національний університет «Львівська політехніка»
(м. Львів, Україна)

Galyna Grebinka,

Senior Lecturer of the Department of Physical Education
Lviv Polytechnic National University
(Lviv, Ukraine)
galja_grebinka@ukr.net

Юрій Боровик,

старший викладач кафедри фізичного виховання,
Національний університет «Львівська політехніка»
(м. Львів, Україна)

Yuriy Borovik,

PSenior Lecturer of the Department of Physical
Education
Lviv Polytechnic National University
(Lviv, Ukraine)
borovykyi@gmail.com

УДК 796.011.3:373.62



МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ПОЗААУДИТОРНИХ ФОРМАХ ЗАНЯТЬ

Анотація. У статті розглянуто питання занять із фізичного виховання студентів у позааудиторних формах під час навчання у закладах вищої освіти. Актуальність дослідження зумовлена значними проблемами щодо збереження здоров'я молоді у державному масштабі. Отже, однією з ключових проблем вищої освіти стає належна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів у позааудиторний час. Мета дослідження – визначення методологічних засад фізичного виховання студентів закладів вищої освіти у позааудиторних формах. В основу дослідження покладено використання комплексу загальнонаукових теоретичних методів: аналіз, синтез, систематизацію, узагальнення.

На підставі розгляду та узагальнення напрацювань з досліджуваного питання, загальнотеоретичного фундаменту теорії і методики фізичного виховання, власного авторського бачення конкретизовано й систематизовано методологічні засади фізичного виховання студентів у позааудиторних формах. Матеріали здійсненого дослідження дозволяють конкретизувати, що ефективна реалізація функцій та завдань позааудиторних занять, які загалом скеровані на досягнення цілей фізичного виховання студентів, забезпечується на основі взаємодії антропологічного, компетентнісного, аксіологічного, діяльнісного, акмеологічного, диференційованого й особистісно орієнтованого, системного та інноваційного методологічних підходів. Установлено, що раціональна організація позааудиторних занять із фізичного виховання студентів вимагає дотримання базових та науково-методичних принципів як загальних керівних норм дії, що адекватні меті й завданням задля забезпечення ефективного вирішення їхніх завдань. За результатами дослідження доповнено інформацію щодо шляхів підвищення дієвості фізичного виховання студентів у позааудиторних формах задля забезпечення ефективності цього процесу.

Ключові слова: фізичне виховання, студент, заклад вищої освіти, позааудиторні форми, ефективність, здоров'язбереження.

METHODOLOGICAL PRINCIPLES OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN EXTRA-CURRICULUM ACTIVITIES

Abstract. In the article the deals issues of physical education of students in extra-curriculum activities while studying in higher education institutions have been studied. The purpose of the study is to determination of methodological bases of physical education of students of university in extra-curriculum activities. The research is based on the use of a set of general scientific theoretical methods: analysis, synthesis, systematization, and generalization.

That in view of the considerable problems of preserving the health of the youth on a state scale, one of the key problems is the proper organization of the students' physical-health activity in the extra-curricular time it is established. On the basis of consideration and generalization of the researches on the researched question, general theoretical foundation of the theory and methodology of physical education, own author's vision concretized and systematized information about methodological principles of physical education of students in extra-curricular activities. The idea of using anthropological, competence, axiological, activity, acmeological, differentiated and personality-oriented, systematic and innovative methodological approaches in extra-curricular forms of physical education of students to ensure the effectiveness of this process has been further developed. The principles of organization of physical education of students in extra-curriculum activities are defined, which are based on theoretical generalization of pedagogical provisions of the theory and methodology of physical education and generally didactic principles of organization of classes. That the rational organization of extra-curriculum activities on physical education of students requires observance of basic and scientific-methodical principles as general guidelines of action, which are adequate to the purpose and task in order to ensure the effective solution of their problems it is established. Information on ways of improving the efficiency of physical education of students in extra-curriculum activities was added to ensure the effectiveness of this process, according to the results of the stud.

Keywords: physical education, student, university, extra-curriculum activities, health care.

ВСТУП

Постановка проблеми. Держава визначила проблемою національного значення, що потребує першочергового вирішення, стан готовності майбутніх висококваліфікованих спеціалістів, яких готує вища школа (Грибан, Г.П., 2014, с. 22). Здатність до збереження й примноження потенціалу країни, яким є студентська молодь, життєво необхідна для суспільства в умовах глобалізації (Корягін, В., Блавт, О., Стадник, В. & Цьовх, Л., 2020, с. 15).

Нова освітня парадигма та інтеграція системи вищої освіти України в європейській освітній і науковий простір передбачає формування висококваліфікованого фахівця (Довгань, Н.Ю., 2018, с. 45). Саме тому якість вищої освіти ототожнюється із якістю підготовки процеспроможних фахівців, що забезпечується належним станом їхнього здоров'я і є головним рушієм прогресу у всіх сферах діяльності суспільства і держави. Відтак питання збереження та покращання здоров'я студентської молоді сьогодні вважається одним із найактуальніших.

Сучасна молодь студентського віку відзначається малорухомим способом життя. Обов'язкові дві академічні години на тиждень занять з фізичного виховання, визначені навчальною програмою, не можуть повною мірою забезпечити формування належного ступеня готовності студентів до майбутньої професійної діяльності. Тому позааудиторні додаткові заняття фізичною культурою повинні бути невід'ємною складовою частиною їхнього здорового способу життя (Єрмак, Л.С., 2009, с. 46; Stadnik, V.V., 2014, р. 49). А зважаючи на введення не обов'язковості занять фізичним вихованням у певних закладах вищої освіти (ЗВО) та значні проблеми щодо збереження здоров'я молоді у державному масштабі, однією з ключових проблем стає належна організація



фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів у позааудиторний час. Саме така діяльність забезпечує ефективність фізичного виховання студентів, а відтак, сприяє їхньому здоров'язбереженню (Носко, М.О., Гаркуша, С.В. & Воєділова, О.М., 2014, с. 57).

Аналіз наукових досліджень і публікацій. Фізичне виховання студентів як чинник їхнього здоров'язбереження є об'єктом постійної дослідницької уваги науковців. Сучасні уявлення щодо особливостей дисципліни «Фізичне виховання» студентів у ЗВО репрезентовані у численних наукових працях. У науковому доробку висвітлено окремі аспекти організації та реалізації позааудиторних занять зі студентами ЗВО (Воронецький, В.Б., 2018; Грибан, Г.П., 2014; Корягін, В., Блавт, О., Стадник, В. & Цьовх, Л., 2020; Туркот, Т.І. & Осадчук І.В., 2011). Питання загальної теорії самостійних занять фізичною культурою репрезентовано у багатомірному ракурсі (Довгань, Н.Ю., 2018; Єрмак, Л.С., 2009; Stadnik, V.V., 2014).

Однак низка питань щодо позааудиторних форм фізичного виховання дотепер залишається не з'ясованою, спроби вписати певні новації в педагогічний процес не дають достатнього результату, а запропоновані шляхи вирішення проблеми дефіциту рухової активності студентства виявляються недовірними. Це зумовлює необхідність пошуку нових шляхів оновлення змісту, форм і методів позааудиторної роботи як вагомого чинника оптимізації рухової активності студентів для забезпечення належного рівня психофізичного стану.

МЕТА І ЗАВДАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мета дослідження – визначення методологічних засад фізичного виховання студентів ЗВО у позааудиторних формах.

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

У процесі дослідження використано комплекс загальнонаукових теоретичних методів: аналіз, синтез, систематизацію, узагальнення.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Для здійснення наукової розвідки у визначеному напрямку необхідно наголосити, що методологічні засади визначають цілісну синтезовану реалізацію наукових підходів у позааудиторних формах фізичного виховання студентів, необхідних для репродуктивної організації цього процесу, інтеграції нових знань й корегування його ходу (Корягін, В., Блавт, О., Стадник, В. & Цьовх, Л., 2020, с. 48).

Матеріали дослідження дозволяють конкретизувати, що ефективна реалізація функцій та завдань позааудиторних занять, які загалом скеровані на досягнення цілей фізичного виховання студентів, забезпечується на основі взаємодії антропологічного, компетентнісного, аксіологічного, діяльнісного, акмеологічного, диференційованого й особистісно орієнтованого, системного та інноваційного методологічних підходів.

Антропологічний підхід забезпечує проектування й побудову антропологічно скерованої методики позааудиторних занять для створення умов розвитку, продуктивного існування кожної особистості. Останнє передбачає стимулювання й реалізацію потенційних можливостей студентів у цілісному педагогічному процесі фізичного виховання.

Антропологічний підхід найбільш адекватно відображає суть сучасної освітньо-виховної парадигми, вираженої в дефініції категорії виховання, у тому числі фізичного (Корягін, В., Блавт, О., Стадник, В. & Цьовх, Л., 2020, с. 55). Доцільність використання антропологічного підходу у тому, що він вимагає не обмежуватися вивченням впливу розумної, раціональної мотивації, виявляти й ірраціональні, інстинктивні, біологічні й інші мотиви студентів, які б спонукали їх до занять. Навчально-виховну роботу з позиції педагогічної антропології визначено як цілісний процес, спрямований не тільки на засвоєння знань, а й на вдосконалення потреб студентів.

Педагогічна сутність антропологізму як суттєвого чинника індивідуального розвитку студента передбачає спільну діяльність з викладачем зі створення, підтримки та відтворення умов у процесі фізичного виховання, що сприяють саморозвитку, самореалізації, самовихованню. При цьому самовиховання тождне суб'єктивності у вихованні і розуміється як керований самим студентом саморозвиток, коли він за допомогою власних зусиль, спираючись на мотиваційні передумови, індивідуальний досвід, фахову підтримку, максимально можливою мірою реалізує себе у позааудиторних заняттях, самодостатніх і націлених на себе.

Педагогічний процес на основі антропологічного підходу проектується і здійснюється як створення умов для стимулювання та розвитку процесів самопізнання, самореалізації, самовиховання студентів. Реалізація антропологічного підходу у навчально-виховному процесі фізичного виховання студентів потребує організації змісту і форми позааудиторних занять відповідно до їхнього віку, рухового досвіду, реакції на впливи тощо. У зв'язку з тим, що студенти у процесі позааудиторної роботи набувають навичок самоаналізу, самоспостереження, самооцінки, самоконтролю, цей процес набуває ефективності.

Компетентнісний підхід є одним із шляхів оновлення змісту фізичного виховання (Грибан Г.П., 2014, с. 177). Він забезпечує орієнтацію позааудиторних занять на реалізацію особистісного смислу у цьому процесі, на результат за обсягом власних досягнень кожного студента у його фізичному вихованні. Це уможливило розгляд особистого розвитку студента як системоутворювального мотиваційного чинника.

Компетентнісний підхід є системоутворювальним фактором розвитку особистісних якостей студентів та формування позитивного ставлення до систематичних занять фізичною культурою. При цьому важливо звернути увагу на чинники соціального та фізичного оточення, які зумовлюють формування мотивів та бажань до занять студентів в повсякденному житті. Слід урахувати й поведінкові фактори (споживання алкоголю, заняття фізичними вправами у вільний від навчання час, ціннісне ставлення до свого здоров'я тощо), що визначають індивідуальний потенціал здоров'я студента (Носко, М.О., Гаркуша, С.В. & Воєділова, О.М., 2014, с. 221).



Аксіологічний підхід (Грибан Г.П., 2014, с. 193), забезпечує розгляд здорової розвинутої особистості як найвищої цінності суспільства та самоціль суспільного розвитку. Він виконує функцію орієнтира в поведінці і діяльності, яка характеризує ставлення особистості до тих чи інших цінностей фізичної культури, виступає засобом пізнання значимості занять у вільний від навчання час, задоволення потреб. Останні на емоційному рівні супроводжуються почуттями задоволення або незадоволення, а на раціональному – усвідомлюється їхня корисність і значущість.

Результатом реалізації аксіологічного підходу в позааудиторних заняттях студентів фізичним вихованням повинно стати свідоме сприйняття та засвоєння ними комплексу відповідних знань, формування позитивних ставлень та набуття ціннісних орієнтирів у цьому процесі. Такі ціннісні орієнтири, які поширюються від потреб до ідеалів, забезпечують поведінкові позиції, що формують здоровий спосіб життя студентів. Поведінка визначається цінностями. У синтезі поведінкові позиції утворюють систему ціннісних орієнтацій. При цьому формування мотивів та потреб у студентів заняттям фізичною культурою у вільний від навчання час передбачає не тільки інформативність студентів, але й застосування здобутих знань на практиці, володіння методиками зміцнення здоров'я й запобігання розвитку захворювань в подальшому.

Такій позиції сприяє застосування діяльнісного підходу, який ґрунтується на принципі єдності свідомості та діяльності (Корягін, В., Блавт, О., Стадник, В. & Цювх, Л., 2020, с. 61), послідовною індивідуалізацією педагогічного процесу. Його застосування скеровано на вмотивування студентів на досягнення власних цілей, а педагога орієнтує на об'єктивну оцінку, аналіз отриманих результатів та відповідне коригування педагогічних впливів. Як наслідок, цей процес супроводжується зміною мотиваційної сфери.

Реалізація диференційованого й особистісно-орієнтованого підходу (Довгань, Н.Ю, 2018, с. 201) сприяють забезпеченню імперативу врахування індивідуальних особливостей стану здоров'я студентів у забезпеченні адресної корекції відповідно до бажань та потреб студентів для ефективного вирішення завдань фізичного виховання загалом.

Акмеологічний підхід (Гетман, В. & Новицький, Ю., 2008, с. 70) сприяє скеруванню процесів організації позааудиторних занять на особистісне досягнення кожного студента, а не міри відповідності їхніх досягнень виконанню програмних нормативів. Таким чином формуються умови особистісного розвитку кожного студента. Акмеологічний підхід вимагає від фахівця чітко конкретизувати завдання занять, які повинні бути особистісно значимі для студента. Відповідно провідним рушійним чинником у такому разі стають мотиви й потреби студентів до власного розвитку, що сприяє підвищенню якості фізичного виховання в цілому.

Реалізація системного підходу (Грибан Г.П., 2014, с. 196) сприяє цілісності реалізації цілей та завдань занять фізичною культурою у позааудиторний час, його доцільній організації на засадах ієрархічності, структурованості, взаємозумовленості різноманітних її складових у формуванні змісту. Системний підхід дозволяє розглядати позааудиторну роботу у фізичному вихованні як систему у всій її повноті і цілісності, виявити різноманіття зв'язків її підсистем і створити єдину картину; визначити основні чинники, що сприяють здійсненню педагогічного задуму, досягнення поставлених цілей; спроектувати систему з поліпшеним функціонуванням і впровадити її в освітню практику. Використання цього підходу забезпечує цілісність процесу фізичного виховання студентів під час навчання у ЗВО, комплексне застосування методів та засобів й визначення значущих факторів педагогічного впливу.

Інноваційний підхід забезпечує впровадження новітніх технологій у процес фізичного виховання студентів як вагомих аспектів оновлення цього процесу. Його розвиток і перехід на новий якісний рівень неможливі без розробки й практичної реалізації інноваційних технологій. Процес реорганізації всієї системи фізичного виховання студентів відповідно до викликів сучасності підвищує вимоги до його організації (Воронецький В.Б., 2018, с. 34).

Оновлення змісту занять на основі інноваційного підходу є еволюційним процесом та ґрунтується на урахуванні здобутків і позитивного досвіду галузі й водночас передбачає істотні зміни, зумовлені сучасними тенденціями суспільного розвитку. Це пов'язано із започаткуванням нових ідей, із застосуванням нових знань або розширенням потенціалу вже існуючих. Отже, такі підходи передбачають якісну конверсію методів та засобів позааудиторних занять відповідно до їхніх пріоритетних цілей та загалом фізичного виховання студентів у ЗВО.

Необхідність пошуку інноваційних підходів до оптимізації навчального процесу в позааудиторних формах зумовлена переорієнтацією системи цих занять на європейську модель освіти. Впровадження нововведень у цей процес розглядається як можливість підвищити ефективність занять із фізичного виховання студентів.

Раціональна організація задля ефективного вирішення завдань позааудиторних занять фізичною культурою вимагає дотримання низки принципів як загальних керівних норм дії, що адекватні меті й завданням. З погляду системного підходу (Грибан Г.П., 2014, с. 192), це теоретичні положення, узгоджене дотримання й урахування яких забезпечує цілеспрямоване злагоджене функціонування системи. Визначені принципи ґрунтуються на теоретичному узагальненні педагогічних положень теорії та методики фізичного виховання й загальнодидактичних принципах організації занять.

Базові принципи, як початкові ідеї, науково обґрунтовані теоретичні положення, регламентують чільні аспекти позааудиторних занять:

1. Науковості: передбачає організацію та реалізацію занять із наукових позицій, в основу яких покладена практична діяльність. Водночас цей принцип вимагає обліку новітнього поступу методології фізичного виховання. Дієвість втілення принципу науковості передбачає задоволення певних вимог: реалізацію позааудиторних занять на засадах комплексного підходу; модернізацію методики реалізації з урахуванням новітніх здобутків теорії та практики фізичного виховання й суміжних галузей знань: у його змісті слід узагальнити науковий потенціал їхніх сучасних досягнень; ретельно обґрунтоване формування змісту позааудиторних занять та їхня динамічна корекція



з вибором альтернативних засобів; використання раціональних засобів у заняттях, які абсолютно задовольняють вимоги науковості.

2. Оздоровчо-розвивальної спрямованості: керівним положенням під час формування змісту позааудиторних занять є їхнє оздоровче спрямування.

3. Оптимальності – принцип, на основі якого здійснюється порівняльна оцінка альтернативних методик і вибір найкращої, що забезпечує раціональний синтез найдоцільніших методів та засобів занять.

4. Неупередженості (об'єктивності). Цей принцип передбачає отримання достовірних інформативних перманентних підсумків занять, а його реалізація забезпечується об'єктивністю оцінювання отриманих результатів.

5. Цілісності – передбачає перманентний взаємозв'язок усіх форм реалізації позааудиторних занять в єдине ціле та відповідність їх у синтезі завданням та цілям, що забезпечує їхнє ефективне вирішення.

6. Системності – усі заняття повинні бути інтегровані у комплекс взаємопов'язаних компонентів.

7. Динамічності – передбачає використання у методиці занять останніх наукових досягнень, що забезпечує вдосконалення відомих та використання якісно нових підходів до його організації й корекції методик.

8. Емерджентності – принцип, фактично опозиційний до попереднього, передбачає можливість присутності розбіжності локальних цілей окремих складових позааудиторних занять з глобальним оптимумом цілі.

9. Інтегративності – спрямований на гармонійний розвиток особистості студентів, на всебічність їх фізичного розвитку.

10. Систематичності – забезпечується регулярними, правильно побудованими заняттями, дотриманням оптимального чергування навантажень і відпочинку, послідовним розподілом матеріалу тренувань.

Методично-реалізаційні принципи регламентують організацію й методику позааудиторних форм занять і відображають загальні закономірності їхнього функціонування. Кожен із цих принципів є узагальненням більшості встановлених закономірностей, які необхідно враховувати в ході організації таких занять:

- рефлексивності: є похідним від принципу мотивації, який передбачає самостійність у заняттях, вміння студентів здійснювати самооцінку своїх результатів, здатність до прогресу і, за рахунок критичного аналізу, коригування дій;
- ілюстрованості: принцип тлумачимо як положення, що зобов'язує будувати процес занять так, щоб у студентів сформувався точний образ дії; у такий спосіб забезпечується зворотний зв'язок;
- адекватності: потребує врахування індивідуальних особливостей і можливостей студентів, зумовлених фізичним розвитком, рівнем фізичної підготовленості, соматичного здоров'я. Ця вимога забезпечує реалізацію особистісно орієнтованого підходу;
- упорядкування: методика позааудиторних занять фізичною культурою на кшталт певного чітко окресленого алгоритму, повинна забезпечувати логіку і єдність цього процесу;
- прогресування: принцип втілює загальну тенденцію до підвищення вимог у процесі занять;
- раціональності: передбачає вибір методів, які забезпечували б найкращий результат;
- диференційованого підходу: його реалізація передбачає врахування особливостей студентів під час вибору методики занять.

Усі перелічені принципи утворюють систему принципів, яка спрямована на реалізацію цілей фізичного виховання та описує цілісне, системне педагогічне явище, яким є процес позааудиторних занять. Вони забезпечують їхню реалізацію на науковій, об'єктивній основі цілеспрямованого й ефективного функціонування.

ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Систематичність рухової активності студентів ЗВО забезпечується проведенням занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у всіх можливих формах, що відповідають сучасним освітнім стандартам вищої школи. Для комплексного вирішення поставлених завдань зі зміцнення здоров'я студентської молоді під час навчання засобами фізичної культури та за умови обмеженості годин, які відводяться для занять фізичним вихованням у ЗВО в академічних формах, доведено необхідність якісної реалізації занять у позааудиторних формах.

За результатами наукового пошуку уніфіковано та обґрунтовано положення методологічних засад щодо організації та реалізації занять із фізичного виховання студентів у позааудиторних формах. Набули подальшого розвитку ідеї щодо використання антропологічного, компетентнісного, аксіологічного, діяльнісного, акмеологічного, диференційованого й особистісно орієнтованого, системного та інноваційного методологічних підходів у позааудиторних формах фізичного виховання студентів задля забезпечення ефективності цього процесу.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо у виявленні методичних прийомів реалізації основних принципів методики та реалізації занять із фізичного виховання студентів у позааудиторних формах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Воронезький, В.Б. (2018). Модель розвитку рухової активності студенток у процесі позааудиторних занять пауерліфтингом. Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка, 9, 31–43.
- Гетман, В., & Новицький, Ю. (2008). Антропоетика здоров'я як сучасний напрям оздоровчої освіти. Вища освіта України, 2, 68–72.
- Грибан, Г.П. (2014). Методична система фізичного виховання студентів: монографія. Житомир: Вид-во «Рута».
- Довгань, Н.Ю. (2018). Теоретичні і методичні основи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи: Дис.....д. пед.. наук за спец: 13.00.07. Інститут проблем виховання НАПУ України, Київ.



- Єрмак, Л.С. (2009). Теоретичні основи формування у студентів навичок планування та організації самостійної роботи. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах, 5(58), 44–48.
- Корягін, В., Блавт, О., Стадник, В., & Цьовх, Л. (2020). Організація і методика позаакадемічних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти: навч. пос. Видавництво Львівської політехніки.
- Носко, М.О., Гаркуша, С.В., & Воєділова, О.М. (2014). Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія. К.: СПД Чалчинська Н.В.
- Туркот, Т.І., & Осадчук І.В. (2011). Технологія самостійної роботи студентів, що зберігає їхнє здоров'я (з досвіду роботи). Фізичне виховання спорт і культура у сучасному суспільстві, 3(15), 59–64.
- Stadnik, V.V. (2014). Content of the extra-curriculum activities in the system of physical education of students of higher educational institutions. Research Journal of International Studies, 3(22), 47–51.

REFERENCES

- Voronetskiy, V.B. (2018). Model rozvytku rukhovoї aktyvnosti studentok u protsesi pozaaudytornykh zaniat pauerliftynom. Naukovyi visnyk Kremenetskoї oblasnoї humanitarno-pedahohichnoї akademii im. Tarasa Shevchenka, 9, 31–43.
- Hetman, V. & Novytskyi, Yu. (2008). Antropoetyka zdorovia yak suchasnyi napriam ozdorovchoї osvity. Vyschcha osvita Ukrainy, 2, 68–72.
- Hryban, H.P. (2014). Metodychna systema fizychnoho vykhovannia studentiv: monohrafiia. Zhytomyr: Vyd-vo «Ruta».
- Dovhan, N. Іu. (2018). Teoretychni i metodychni osnovy vykhovannia fizychnoi kultury studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv u protsesi pozaaudytornoї sportyvno-masovoї roboty: Dys.....d. ped.. nauk za spets: 13.00.07. Instytut problem vykhovannia NAPU Ukrainy, Kyiv.
- Yermak, L.S. (2009). Teoretychni osnovy formuvannia u studentiv navychok planuvannia ta orhanizatsii samostiinoї roboty. Pedahohika formuvannia tvorchoї osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh, 5(58), 44 – 48.
- Koriahin, V., Blavt, O., Stadnyk, V. & Tsovkh, L. (2020). Orhanizatsiia i metodyka pozaakademichnykh zaniat fizychnym vykhovanniam studentiv zakladiv vyshchoї osvity: navch. pos. Vydavnytstvo Lvivskoi politekhniki.
- Nosko, M.O., Harkusha, S.V., & Voiedilova, O.M. (2014). Zdoroviazberezhuvalni tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni: monohrafiia. K.: SPD Chalchynska N.V.
- Turkot, T.I., & Osadchuk I.V. (2011). Tekhnolohiia samostiinoї roboty studentiv, shcho zberihaie yikhnie zdorovia (z dosvidu roboty). Fizychno vykhovannia sport i kultura u suchasnomu suspilstvi, 3(15), 59 – 64.
- Stadnik, V.V. (2014). Content of the extra-curriculum activities in the system of physical education of students of higher educational institutions. Research Journal of International Studies, 3(22), 47–51

Статтю подано до редколегії 10.01.2020 р.

Рекомендовано до друку 01.02.2020 р.