

фізичні та вольові зусилля. При цьому враховувалися, з одного боку, властивий спортсмену рівень психологічної готовності до подолання змагальних труднощів і його індивідуальні психологічні особливості. З іншого боку, враховувався рівень спортивної кваліфікації і спортивної майстерності спортсменів з кульової стрільби.

Таким чином, розроблена методика реалізується за допомогою моделювання в навчально-тренувальному процесі змагальних труднощів застосовувалося нами також для діагностики рівня сформованості психологічної готовності до їх подолання в умовах змагальної діяльності. Знання спортсменом результатів навчання підвищує рівень його навчальної активності, стимулює до роботи з оволодіння знаннями про змагальні труднощі, вмінням і навичкам їх успішного подолання, допомагає визначити основні напрямки їх вдосконалення. Володіння тренером цією інформацією допомагає також оцінити рівень засвоєння навчального матеріалу і результати своєї діяльності в цілому, вносити в процес формування психологічної готовності оперативні корекції.

Література

1. Багас О. П. Психологічна підготовка стрілка-спортсмена / О. П. Багас // Стрілецька підготовка в олімпійських видах спорту: зб. наук.-метод. пр. – Л., 2004 – С. 28 – 34.
2. Богуш О. Ю. Психологічні чинники навчання кульовій стрільбі майбутніх офіцерів / О. Ю. Богуш // Проблеми сучасної психології. – 2012. – Випуск 16. – С. 55 – 64.
3. Biggs, A. T., Cain, M. S., & Mitroff, S. R.. Cognitive training can reduce civilian casualties in a simulated shooting environment / A. T. Biggs, M. S. Cain, S. R. Mitroff // Psychological Science. – 2015. – 26. – P. 1164–1176.
4. Dominteanu, T. The Role of Psychological Preparation in the Performance Sports Activity. / T. Dominteanu //Moldavian Journal for Education and Social Psychology. – 2017. – 1. – P. 7 – 13. 10.18662/mjesp/2017.0101.01.
5. Martin, J. J., Byrd, B., Watts, M. L., Dent, M. Gritty, hardy, and resilient: Predictors of sport engagement and life satisfaction in wheelchair basketball players / J. J. Martin, B. Byrd, M. L. Watts, M. Dent // Journal of clinical sport psychology. – 2015. – 9(4). – P. 345-359. <http://dx.doi.org/10.1123/jcsp.2015-0008>
6. Nieuwenhuys, A., Savelsbergh, G. J., Oudejans, R. R. Persistence of threat-induced errors in police officers' shooting decisions / A. Nieuwenhuys, G. J. Savelsbergh, R. R. Oudejans // Applied Ergonomics. – 2015. – 48. – P. 263–272.
7. Nieuwenhuys, A., Weber, J., Hoeve, R., Oudejans, R. R. Sitting duck or scaredy-cat? Effects of shot execution strategy on anxiety and police officers' shooting performance under high threat / A. Nieuwenhuys, J. Weber, R. Hoeve, R. R. Oudejans // Legal and Criminological Psychology. – 2016. – 22. – P. 274–287.

References

1. Bagas O. P. (2004). Psychological training of an athlete-athlete. Shooting training in Olympic sports: collection of scientific and methodical works, 28 – 34.
2. Bogush O. Yu. (2012). Psychological factors of training of bullet shooting of future officers. Problems of modern psychology, 16, 55 – 64.
3. Biggs, A. T., Cain, M. S., & Mitroff, S. R. (2015). Cognitive training can reduce civilian casualties in a simulated shooting environment. Psychological Science, 26, 1164–1176.
4. Dominteanu, Teodora. (2017). The Role of Psychological Preparation in the Performance Sports Activity. Moldavian Journal for Education and Social Psychology. 1. 7-13. 10.18662/mjesp/2017.0101.01.
5. Martin JJ, Byrd B, Watts ML, Dent M. (2015). Gritty, hardy, and resilient: Predictors of sport engagement and life satisfaction in wheelchair basketball players. Journal of clinical sport psychology, 9(4):345-359. <http://dx.doi.org/10.1123/jcsp.2015-0008>
6. Nieuwenhuys, A., Savelsbergh, G. J., & Oudejans, R. R. (2015). Persistence of threat-induced errors in police officers' shooting decisions. Applied Ergonomics, 48, 263–272.
7. Nieuwenhuys, A., Weber, J., Hoeve, R., & Oudejans, R. R. (2016). Sitting duck or scaredy-cat? Effects of shot execution strategy on anxiety and police officers' shooting performance under high threat. Legal and Criminological Psychology, 22, 274–287.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).31

УДК 614:616-058

Дудорова Л.Ю.
доктор педагогічних наук, професор,
завідувачка кафедри фізичного виховання та здоров'я,
Черновський С.М.
старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я,
Київський національний університет технологій та дизайну, м. Київ

ДІАГНОСТИКА ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАТЬ СТУДЕНТІВ-ДИЗАЙНЕРІВ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

У статті розглянута цінність теоретичних знань студентів-дизайнерів з дисципліни «Фізичне виховання» для активізації пізнавальної діяльності. Дисципліна «Фізичне виховання» розглядається як засіб формування і вдосконалення не тільки рухових вмінь, навичок та розвитку фізичних здібностей, але і як фактор що сприяє ефективному формуванню цілісної особистості студента, усвідомленню відношенню до фізичного виховання як до цінності. У дослідженні використано дані теоретичного тестування студентів-дизайнерів 1-го курсу. Доведено, що певна кількість студентів володіють високим рівнем теоретичних знань. Встановлено, що завдяки теоретичним знанням студенти можуть відповідально відноситися до особистого здоров'я.

Ключові слова: теоретичні знання, фізичне виховання, студенти-дизайнери, цінність знань.

Дудорова Л.Ю., Черновський С.М. Діагностика теоретических знаній студентів-дизайнерів по дисципліне «Фізическое воспитание».

В статті розглянуто цінність теоретических знаній студентів-дизайнерів по дисципліне «Фізическое воспитание» для активізації пізнавальної діяльності. Дисципліна «Фізическое воспитание» розглядається як средство формування і совершенствовання не только двигательних умений, навыков і розвитку фізических способностей, но і як фактор, которий спосібствует ефективному формуванню цілої людини студента і осознанному отношению к фізическому воспитанию як к цінності. В дослідженні використані дані теоретического тестирования студентів-дизайнерів 1-го курсу. Доказано, что определённое количество студентів владіють високим уровнем теоретических знаній. Установлено, что благодаря теоретическим знаниям студентів могут ответственно относиться к личному здоров'ю.

Ключевые слова: теоретические знания, физическое воспитание, студенты-дизайнеры, ценность знаний.

Dudorova Liudmyla, Chernovskyi Sergiy. Diagnostics of theoretical knowledge of students-designers from discipline "Physical tducation".

In the article the considered value of grant of theoretical knowledge to the students-designers from discipline "Physical tducation" for activation of cognitive activity. Attitude toward discipline "Physical tducation" only as to the means of forming and perfection of motive abilities, skills, physical capabilities, does not assist the effective forming of integral personality of student and realized attitude toward "Physical tducation" as to the value. One of main factors in this process there is forming of intellection of students in relation to essence of "Physical tducation", that maybe on the basis of theoretical knowledge seizing at the level of their application in athletic activity

At a construction studies after the above-mentioned paradigm are produced decision of such important tasks, as forming for the students of thorough and complete enough knowledge about the bodily condition and ways of his improvement, and also education of interests, necessities that orient a man on the healthy way of life, on independent purposeful activity from perfection of own body. In research these testing of students-designers of 1-th course is used from theoretical knowledge. To the students it offered to answer 40 questions that were conditionally divided into blocks : theory and methodology of "Physical tducation"; socialbiological bases of physical culture and principles of the sport training.

Undertaken a study testifies to insufficient educationally-pedagogical activity in the orientation of студентів-дизайнерів on the social and individual value of theoretical knowledge of physical culture, her importance for strengthening of health and own self-perfection. Pedagogical tasks, that is worked out in a test form allowed not only to get the objective estimations of level of knowledge, abilities and skills of students-designers from bases of athletic activity but also educe problems that arose up at mastering of on-line tutorial students from discipline "Physical tducation". Deepening of theoretical and methodical soil of course is "Physical tducation" in higher education scoolls, will give possibility to the students-designers consciously to behave to practical employments after Physical tducation and changes of own physical standard, to aspire to self-perfection, promote the personal interest and motivation to engaging in physical exercises.

Key words: theoretical knowledge, physical education, of design students, the value of knowledge.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями. Стрімкий розвиток науки й реформи освіти вимагають від сучасного студента все більшого аналізу та обробки інформації, зростає обсяг навчальних навантажень, що породжує малорухомість та обмеження м'язових зусиль. Інформаційне суспільство ставить перед вищою школою свої вимоги щодо підготовки фахівців і формування особистості, йому нині необхідні спеціалісти, які здатні вистояти в конкурентній боротьбі на ринку праці. Наздоганяючи стрімкий перебіг життя, студенти нехтують фізичним розвитком, надаючи перевагу віртуальному спілкуванню замість прогулянок на свіжому повітрі й відвідування спортивного залу. У структурі їх вільного часу все більше місця займають комп'ютер, перегляд телепередач та інші форми пасивного дозвілля [1; 3].

Збільшення інтенсивності навчання знижує реальні можливості залучення молоді до фізичної культури та спорту через доступні спортивні секції, гуртки, туризм.

Студенти, як свідчить практика, не відчують стійкого інтересу до занять з фізичного виховання у ЗВО (заклад вищої освіти). Причинами цього можуть бути неадекватність фізичних навантажень фізичним можливостям студентів, незадовільність методикою проведення занять програмного змісту, організацією навчального процесу та відсутністю теоретичних знань з фізичної культури [4; 6].

Сучасний недостатньо високий рівень фізичної підготовки студентів пов'язаний із тим, що фізичне виховання, незважаючи на розмаїття практичних розробок, методичних рекомендацій, ще не стала, як показують відповідні дослідження, привабливою для їх індивідуального розвитку [2].

Теоретичні знання є одним із головних компонентів змісту фізкультурної освіти, які з'являються у студентів в результаті навчання з дисципліни «Фізичне виховання» [5]. Окрім того, розширення теоретичних знань студентів дають можливість самостійно мислити, сприяють розвитку самоконтролю та самоаналізу, що, в свою чергу, є запорукою майбутнього самовдосконалення. [2].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У фізичному вихованні студентів склалася проблемна ситуація, яка полягає в існуванні протиріччя між рівнем соціальних вимог та рівнем теоретико-методичної й фізичної підготовленості студентів. Це пов'язано з тим, що у більшості студентів не сформовані необхідні теоретичні знання з фізичного виховання (С. Березка, 2011; Н. Завидівська, 2013; О. Томенко, 2012), відсутні потреби турбуватися про свій фізичний стан та бажання займатися фізичними вправами (В. Білогур, 2002; С. Захаріна, 2008; Ю. Юрчишин, 2012), а також відзначається негативна

динаміка показників фізичної підготовленості студентів із роками навчання у вищих навчальних закладах (В. Волков, 2008; Р. Бака, 2010; Л. Довженко, 2007;).

Як показують дослідження авторів існує відповідна залежність між теоретико-методичним і практичним розділами фізичного виховання студентів, де на основі знань формуються вміння і навички, та усвідомлена потреба до систематичних занять фізичними вправами. Теоретичний розділ програми визначає той мінімум знань, яким повинні оволодіти студенти і реалізується він у формі лекцій, консультацій та індивідуальних занять.

Мета дослідження – визначення рівня теоретичних знань студентів-дизайнерів з дисципліни «Фізичне виховання».

Методи та організація дослідження: аналіз науково-методичної літератури, метод спостереження, теоретичне тестування, методи математичної статистики.

В дослідженнях прийняли участь студенти-дизайнери 1-го курсу основної медичної групи Київського національного університету технологій та дизайну.

Результати дослідження. Дисципліна «Фізичне виховання» розглядається як засіб формування і вдосконалення тільки рухових вмінь, навичок та розвиток фізичних здібностей, що не сприяє ефективному формуванню цілісної особистості студента і усвідомленому відношенню до фізичного виховання як до цінності [4].

Одним із головних факторів в цьому процесі є формування розумової діяльності студентів відносно сутності фізичного виховання, що можливо на основі теоретичних знань, опанованих на рівні їх застосування у фізкультурній діяльності. Але, на жаль в університеті упускається вирішення таких важливих завдань, як формування у студентів глибоких і достатньо повних знань про свій фізичний стан і шляхи його покращення, а також виховання інтересів, потреб, які орієнтують людину на здоровий спосіб життя, на самостійну цілеспрямовану діяльність з вдосконалення власного тіла [1, 3, 7].

Студентам було запропоновано відповіді на 40 питань, які умовно були розділені на блоки: теорія та методика фізичного виховання; соціально-біологічні основи фізичної культури та принципи спортивного тренування.

Найкращі знання студенти-дизайнери показали в блоці «соціально-біологічні основи фізичної культури та фізичного виховання» (табл.1).

Таблиця 1

Рівень знань студентів 1-го курсу за блоками

Стать	n	Відсоток правильних відповідей за блоками знань		
		теорія і методика фізичного виховання	соціально-біологічні основи ф/к та ф/в	принцип спортивного тренування
Х	80	46,0	58,0	43,2
Д	150	51,0	62,0	48,7

Наприклад, тільки 70% дівчат та 80% хлопців знають, що вживання алкогольних та наркотичних речовин негативно впливає на особистість в цілому. 60% дівчат та 67,5% хлопців знають про те, що сприяє запобіганню плоскостопості. Трохи більше половини відсотків дівчат та хлопців знають, з чого потрібно починати ранкову гімнастику і для чого вона потрібна взагалі. Більший відсоток дітей обізнані про причини порушення постави – 77,5% дівчат та 65% хлопців знають, що слабкість м'язів – головна тому причина, для решти – це звичка до певних положень тіла, а деякі вважають – через відсутність рухів під час пар.

Цікаві дані ми отримали на запитання : «Що включає в себе особиста гігієна?» – 42,5% дівчат та 37,5% хлопців відповіли правильно, що вона повинна включати крім догляду за тілом, порожниною рота, загартування, ранкової гімнастики, також організацію розпорядку дня і заняття фізичними вправами, всі інші чомусь включили прогулянки на свіжому повітрі, сон, чергування праці і відпочинку, гідро-процедури. Те, що більшу частину раціону повинні складати вуглеводи знають лише 50% хлопців та 67,5% дівчат.

Зовсім інша ситуація спостерігається в питаннях блоку «принципи спортивного тренування» та «теорії і методики фізичного виховання». Більше 80% студентів інформовані про основні заходи, щодо попередження травм під час самостійних занять фізичною культурою, то значно менше лише – 17,5% дівчат та 25% хлопців знають основний прийом самоконтролю за діяльністю серцево-судинної системи у спокої і при навантаженні – це визначення показників ЧСС.

Дослідження засвідчило, що більше 85% респондентів знають найпростіший спосіб визначення частоти серцевих скорочень, притиснувши судину на шиї або зап'ясті. 77,5% дівчат та 72,5% хлопців знають про найпростіший спосіб визначення постави, який виконується таким чином, щоб п'ятки, сідниці, лопатки та потилиця торкалися стіни, решта відповіла, що легко визначити поставу при положенні лежачи. Дуже малий відсоток (відповідно 37,5% хлопців та 25% дівчат) знають про безпечну межу показника ЧСС при самостійних заняттях фізичними вправами, яка для їхнього віку становить до 150 уд./хв. І не всі студенти-дизайнери знають, що у спокої в фізично здорових людей ЧСС повинно складати 60-80 уд./хв. (відповідно 47,5% хлопців та 65% дівчат).

Тепер детальніше зупинимось на блоці питань про фізичну культуру та виховання. Цікаво прослідкувати за тим, як студенти 1-го курсу розуміють поняття «фізична культура» та «фізичне виховання». Серед дівчат – 30% правильно розуміють термін «фізична культура» і 52,5% – «фізичне виховання». Серед юнаків цей показник дещо нижчий і становить 27,5% та 25% відповідно. Великий відсоток студентів фізичну культуру плутають із фізичним вихованням, вважаючи що це не тільки процес формування в людині рухових умінь і навичок, а також передача спеціальних знань.

Переважає більшість студентів (47,5% хлопців та 60% дівчат) знають, що основним специфічним засобом фізичного виховання є фізичні вправи, а от що таке «фізичні вправи» відповіли правильно лише 15% хлопців та 12,5% дівчат.

В тестуванні також були запитання на з'ясування термінів «фізичний розвиток» та «фізична роботоздатність». Виявляється, лише 50% хлопців та 42,5% дівчат знають, що природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, зумовлений спадковими чинниками та умовами зовнішнього середовища є фізичним розвитком. Ще менший

відсоток (хлопці – 30%, дівчата – 27,5%) знають, що потенційні спроможності людини виконувати фізичне зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, його серцево-судинної і дихальної систем це фізична роботоздатність.

Таблиця 2

Знання студентів-дизайнерів 1-го курсу з блоку питань про фізичне виховання

№	Зміст питань	% правильних відповідей	
		Хлопці	Дівчата
1.	Що означає термін «фізичне виховання?»	25	52,5
2.	Що є основним специфічним засобом фізичного виховання?	47,5	60
3.	Що таке фізичні вправи?	15	12,5
4.	Як ви розумієте термін «спорт?»	40	27,5
5.	Що таке фізичні якості?	17,5	25
6.	Які рухові якості існують?	35	40

Висновки. Проведене дослідження свідчить про недостатню освітньо-педагогічну діяльність в орієнтації студентів-дизайнерів на соціальну та індивідуальну цінність теоретичних знань фізичної культури, її важливості для зміцнення здоров'я і власного самовдосконалення.

Педагогічні завдання, які розроблені у тестовій формі дозволили не тільки отримати об'єктивні оцінки рівня знань, вмінь і навиків студентів-дизайнерів з основ фізкультурної діяльності, але і виявити проблеми, які виникли при засвоєнні студентами навчальної програми з дисципліни «Фізичне виховання». Поглибити теоретичне та методичне підґрунтя курсу «Фізичне виховання» у ЗВО, що дасть можливість студентам-дизайнерам свідомо відноситися до практичних занять з фізичного виховання та змін власної фізичної кондиції, прагнути до самовдосконалення, підвищити зацікавленість та мотивацію до занять фізичними вправами.

Перспективи подальших досліджень. Розробка комплексів спортивних заходів, які забезпечать достатній рівень знань студентів щодо мотивації до занять фізичними вправами та профілактики захворювань.

Література

1. Клапчук В.В. Кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я та рекреаційно-оздоровчі режими: [навч. посібник]. / В. В. Клапчук, В. В. Самошкін. – Д.: ДДІФКІС, 2009. – 38 с.
2. Підлісна В. Принципи здорового способу життя студентської та учнівської молоді / В. Підлісна, М. Гуска // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. праць. – 2010. – Вип. 3. – С. 149-153.
3. Berger H. Mental health of students and its development between 1994 and 2012 / H. Berger et al. // Mental Health & Prevention, 2015. – Vol. 3. – № 1-2. – P. 48-56.
4. Hadden K.B. Health literacy training for health professions students / K.B. Hadden // Patient Education and Counseling, 2015. – Vol. 98. – № 7. – P. 918-920.
5. Holm-Hadulla R.M. Mental health of students in a globalized world: Prevalence of complaints and disorders, methods and effectivity of counseling, structure of mental health services for students / R.M. Holm-Hadulla, A. Koutsoukou-Argraki // Mental Health & Prevention, 2015. – Vol. 3. – № 1-2. – P. 1-4.
6. Siri A. Distance Education for Health Professions' Students / A. Siri, M. Rui // Procedia-Social and Behavioral Sciences, 2015. – Vol. 174. – № 9. – P. 730-738.
7. Stanishevskа T.I. Daily dynamic of indicators of girl-students' blood micro-circulation. / T.I. Stanishevskа, O.I.Gorna, A.S. Berezniak, D.D. Horban // Pedagogics, psychology, medicalbiological problems of physical training and sport, 2015. – Vol. 6. – P. 23-29. doi:10.15561/ 18189172.2015.0604.

References

1. Klapchuk VV, Samoshkin VV. Kil'kisna ocinka rinvnia fizichnogo zdorov'ia ta rekreacijno-ozdorovchi rezhimi [Quantitative assessment of physical health level and health related recreational regimes], Dnepropetrovsk: DDIFKIS; 2009. (in Ukrainian).
2. Pidlisna V. (2010). Printsipi zdorovogo sposobu zhittya students'koi ta uchniv'skoi molodi. [Principles of healthy lifestyle of student and student youth] Fizichne vikhovannya, sport i zdorov'ya lyudini. Visnik Kam'yanets'-Podil's'kogo nats. un-tu im. Ivana Ogienka- Physical education, sport and human health. Bulletin of Kamyanskyi nat. to them. Ivan Ogienko. 3. – S. 149-153.
3. Berger H. (2015). Mental health of students and its development between 1994 and 2012. [Mental health of students and its development between 1994 and 2012]. Mental Health and amp; Prevention- Mental Health and amp; Prevention. Vol. 3. 1-2. P. 48-56.
4. Hadden K.B.(2015) Health literacy training for health professions students [Health literacy training for health professions students]. Patient Education and Counseling – Patient Education and Counseling. Vol. 98., 7. P. 918-920.
5. Holm-Hadulla R.M. .(2015) Mental health of students in a globalized world: Prevalence of complaints and disorders, methods and effectivity of counseling, structure of mental health services for students [Mental health of students in a globalized world: Prevalence of complaints and disorders, methods and effectivity of counseling, structure of mental health services for students]. Mental Health and Prevention – Mental Health & Prevention. Vol. 3. – 1-2. – P. 1-4.
6. Siri A, Rui M. Distance Education for Health Professions' Students. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 2015;174;9:730-738.
7. Stanishevskа TI, Gorna OI, Berezniak AS, Horban DD. Daily dynamic of indicators of girl-students' blood microcirculation. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2015;6:23-29. doi:10.15561/ 18189172.2015.0604