

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені М.П. ДРАГОМАНОВА**

На правах рукопису

МАТВІЄНКО Михайло Іванович

УДК 796.011:371.134:78 (043.3)

**ФОРМУВАННЯ УМІНЬ ТА НАВИЧОК
ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ
СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ**

13.00.02 – теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

Дисертація

на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Науковий керівник –

СУЩЕНКО Людмила Петрівна,

доктор педагогічних наук,
професор

Київ - 2017

ЗМІСТ

	стор.
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ФАХУ	11
1.1. Сучасні тенденції в організації фізичного виховання у вищій школі	11
1.2. Особливості фізичного виховання майбутніх учителів з урахуванням умов навчання та професійної діяльності	22
1.3. Організаційно-педагогічні умови формування мотивації студентської молоді до рухової активності у процесі фізичного виховання	32
1.4. Основи підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами	40
Висновки до першого розділу	48
РОЗДІЛ 2. НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПРАКТИЧНА РОЗРОБКА МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ ВМІНЬ ТА НАВИЧОК ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ	51
2.1. Методи та організація дослідження	51
2.2. Структура управління педагогічною системою підготовки студентів педагогічних університетів до самостійних занять фізичними вправами у процесі фізичного виховання	74
2.3. Передумови формування вмінь та навичок майбутніх учителів до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності	84

2.4. Модель, методика та організаційно-педагогічні умови ефективності формування вмінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів	102
Висновки до другого розділу	134
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ ВМІНЬ ТА НАВИЧОК ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ	138
3.1. Критерії оцінювання готовності студентів педагогічних університетів до самостійних занять фізичними вправами	138
3.2. Ефективність впровадження методики формування вмінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів	148
Висновки до третього розділу	161
ВИСНОВКИ	164
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	168
ДОДАТКИ	199

ВСТУП

Актуальність теми. Дійсні умови життя диктують високі вимоги до біологічного, особистісного та професійного розвитку майбутніх фахівців, конкурентоспроможних на ринку праці. Формування самостійної особистості, яка є інтелектуально й фізично розвиненою, володіє високим рівнем професійних знань, умінь, навичок та творчих здібностей є одним з ключових завдань сучасної системи вищої освіти (В. П. Андрущенко [6], В. І. Бондар [25], В. Г. Кремінь [88], Л. П. Сущенко [50] та ін.). Поряд з тим, його реалізація неможлива без спрямованого підвищення фізичної й розумової працездатності, зміцнення здоров'я студентів за допомогою раціонально організованої рухової активності в умовах навчання у вищому закладі освіти (Г. П. Грибан [44], О. Г. Глагощук [39], О. В. Тимошенко [132] та ін.).

Сучасна система фізичного виховання у вітчизняних вищих закладах освіти не здатна повною мірою забезпечити потребу студентів у русі, підтримці здоров'я, а також не передбачає достатньої уваги до формування професійно важливих психофізичних кондицій майбутніх фахівців, що збільшує значення самостійних занять фізичними вправами (О. Д. Дубогай [59], С. О. Сичов [181], А. В. Цьось [208]) та ін.). Тому формування у студентів стійкої потреби, спеціальних умінь та навичок до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності є актуальним і пріоритетним питанням сьогодення (В. С. Астаф'єв [12], В. П. Канішевський [79], Є. О. Котов [85]).

Чіткі уявлення про структуру та особливості майбутньої діяльності, про якості та здібності, що є провідними для конкретної професії, формують зміст і спрямованість засобів фізичного виховання студентської молоді (А. В. Домашенко [54], Л. П. Пилипей [159]).

За даними М. Я. Віленського [31], В. К. Давигори [166], Л. К. Кожевнікової [83], професійна діяльність учителів пов'язана з витратами

психофізичної енергії та гіподинамією, що знижує функціонування систем дихання, кровообігу та уповільнює відновні процеси в організмі. Професійна готовність майбутніх учителів, окрім досконалого володіння предметом, залежить від задовільного стану здоров'я, ряду рухових і психофізіологічних показників розвитку організму, стійкості до нервово-емоційних напружень (Ж. Г. Дьоміна [61], В. В. Захожий [71], Т. С. Плачинда [162]). Тому підготовка майбутніх учителів повинна включати не тільки формування фахових і методичних компетенцій, але й забезпечення високого рівня фізичної культури, що характеризується достатньою мотивацією та готовністю до фізичного самовдосконалення (А. С. Кошолоп [86], М. О. Третьяков [194]).

Науково обґрунтоване впровадження засобів загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки в умовах самостійних занять фізичними вправами є однією з необхідних умов підвищення ефективності фахової підготовки студентів педагогічних спеціальностей. Наявність достатнього рухового досвіду, спеціальних знань та навичок використання засобів фізичної культури для самовдосконалення та застосування у роботі з учнями є важливою ознакою висококваліфікованого педагога.

Незважаючи на значну кількість робіт В. А. Бауера [16], М. В. Муліна [146], Р. В. Лавашова [92], В. В. Сисоєва [188] та ін., присвячених формуванню звички та потреби до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів, підготовці молоді до фізичного самовдосконалення, організації самостійної роботи студентів у процесі фізичного виховання у вищих закладах освіти, досліджень, що торкаються особливостей формування умінь і навичок до самостійних занять фізичними вправами майбутніх учителів недостатньо, що підтверджує актуальність теми дисертаційного дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дослідження є складовою частиною тематичного плану та загальної проблеми наукових досліджень Національного педагогічного університету імені

М. П. Драгоманова «Зміст, форми, засоби і методи фахової підготовки майбутніх учителів». Робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри фізичної реабілітації факультету фізичного виховання та спорту згідно з паспортом спеціальності п. 2 «Методичні аспекти навчання культури в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних і вищих навчальних закладах різних рівнів акредитації» і п. 7 «Формування спеціальних знань і рухових навичок у дітей та молоді у процесі навчання фізичної культури, основ здорового способу життя» (протокол № 9 від 16 квітня 2008 р.).

Тему дисертаційного дослідження затверджено на засіданні Вченої ради НПУ імені М. П. Драгоманова (протокол № 1 від 31 серпня 2006 р.) та узгоджено в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 10 від 26 грудня 2006 р.).

Мета дослідження – розробити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів.

Виходячи з мети, поставлені наступні **завдання дослідження**:

1. Здійснити аналіз питання організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів педагогічного університетів у сучасній педагогічній теорії та практиці.

2. Дослідити мотивацію до самостійних занять фізичними вправами, вивчити рівень здоров'я, фізичної працездатності, загальної фізичної підготовленості та професійно важливих психофізіологічних показників розвитку організму студентів педагогічного фаху як передумови формування умінь та навичок до фізичного самовдосконалення.

3. Визначити критерії оцінювання готовності студентів педагогічних університетів до самостійних занять фізичними вправами.

4. Розробити і теоретично обґрунтувати методику формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних

університетів та експериментально перевірити ефективність її впровадження у процес фізичного виховання студентської молоді.

Об'єктом дослідження є навчально-виховний процес з фізичного виховання студентів педагогічних університетів.

Предметом дослідження є зміст, форми, засоби і методи формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами майбутніх учителів.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

– *теоретичні*: аналіз і узагальнення методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, методи моделювання, концептуально-порівняльного та структурно-системного аналізу, що дали можливість з'ясувати сучасний стан теорії і практики організації процесу фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей, систематизувати та узагальнити інформацію про об'єкт і предмет дослідження;

– *емпіричні*: експертне опитування та педагогічне спостереження для вивчення практичного досвіду організації навчального процесу майбутніх учителів; анкетування студентів для з'ясування їх мотивації до самостійних занять фізичними вправами; морфометричні, фізіометричні вимірювання, функціональні проби та педагогічне тестування для оцінки показників фізичного стану студентської молоді; методи діагностики професійно важливих рухових та психофізіологічних показників розвитку організму студентів педагогічних спеціальностей; констатувальний педагогічний експеримент з метою вивчення мотивації, фізичного стану й розвитку професійно важливих рухових і психофізіологічних особливостей організму майбутніх учителів; формувальний педагогічний експеримент з метою апробації методики формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів у процесі фізичного виховання й

перевірки її ефективності;

- *методи статистичної обробки даних*, зокрема вибіркового метод для опрацювання експериментальних даних, якісного й кількісного аналізу результатів дослідження, перевірки їх достовірності й ефективності.

Наукова новизна отриманих результатів дослідження полягає в тому, що:

- *вперше* розроблено, теоретично обґрунтовано методику формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів; визначено структуру готовності студентів педагогічних університетів до самостійних занять фізичними вправами та запропоновано критерії її оцінювання у процесі фізичного виховання;

- *удосконалено* організацію фізичного виховання студентів педагогічного фаху шляхом формування їх готовності до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності та залучення до самостійних занять фізичними вправами;

- *дістали подальшого розвитку* питання, пов'язані з формуванням позитивної мотивації студентів педагогічних спеціальностей до занять фізичними вправами; положення щодо навчально-методичного забезпечення підготовки майбутніх учителів до фізичного самовдосконалення.

Практичне значення одержаних даних полягає у підготовці навчального посібника «Підготовка студентів до самостійних занять фізичними вправами», розробленого у співавторстві з М. Х. Хасановим; впровадженні методики формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів в навчально-виховний процес вищих навчальних закладів.

Теоретичні положення та практичні розробки дослідження можуть бути використані у процесі формування готовності майбутніх учителів до фізичного самовдосконалення та застосування засобів фізичного виховання у процесі

педагогічної діяльності, а також для слухачів курсів перепідготовки та підвищення кваліфікації викладачів фізичного виховання.

Основні положення та результати дослідження впроваджено у навчально-виховний процес Бердянського державного педагогічного університету (довідка № 64-08/757 від 21.05.2014 р.), Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний університет імені Григорія Сковороди» (довідка № 414 від 16.05.2014 р.), Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (довідка № 07-10/124 від 02.02.2017 р.), Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка (довідка № 768-33/03 від 04.06.2014 р.).

Апробація результатів дисертації. Матеріали дисертації доповідалися й обговорювалися на *міжнародних науково-практичних конференціях*: IV, V, VI, VII Міжнародних науково-практичних конференціях «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (Київ, 2013, 2014, 2015, 2016); «Методика викладання природничих дисциплін у вищій школі» (Полтава, 2010); «Актуальные вопросы высшего профессионального образования» (Донецьк, 2010); «Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи» (Донецьк, 2010); *всеукраїнських науково-практичних конференціях*: «Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання» (Дніпропетровськ, 2010); «Актуальні проблеми формування здоров'я учнівської та студентської молоді в сучасних навчальних закладах» (Черкаси, 2011); «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України» (Суми, 2011); *засіданнях кафедри* фізичної реабілітації факультету фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

Публікації. Основні теоретичні положення і висновки дисертаційного дослідження відображено в 30 публікаціях автора, з них: 1 навчальний посібник,

19 статей у спеціалізованих фахових наукових виданнях, 1 стаття у зарубіжному фаховому науковому виданні, 9 статей у збірниках матеріалів науково-практичних конференцій.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається з переліку умовних скорочень, вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних джерел (230 найменувань) і додатків та викладена на 229 сторінках, з яких 167 сторінок основного тексту. Робота містить 12 таблиць, 12 рисунків та 3 додатки.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ
САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ФАХУ

1.1. Сучасні тенденції в організації фізичного виховання у вищій школі

Проблема розбудови вітчизняної системи вищої освіти у контексті її інтеграції у європейський освітній простір, тісно пов'язана з її подальшою демократизацією та гуманізацією, що ставить перед національною вищою школою завдання переходу до якісно нових умов функціонування.

Сучасне виробництво, як вважає А. В. Домашенко, інформаційне суспільство, нові економічні відносини висувають підвищені вимоги до психофізичних кондицій майбутніх фахівців, при цьому зменшуючи частку фізичної праці, що вимагає перегляду структури, змісту і спрямованості системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах [54, с. 6].

В Україні історично склалася визначена субсистема фізичного виховання студентів, фактично отримана у спадок від радянської епохи. Її ефективність підтверджує досвід минулого, проте на кожній новій сходинці історичного розвитку країни система фізичного виховання змінюється відповідно до вимог, потреб та тенденцій розвитку суспільства [193, с. 3].

Традиційна технологія викладання дисципліни «Фізичне виховання» у вищій школі, як зазначають дослідники Ж. Г. Дьоміна [61], .О. В. Тимошенко [193], А. С. Кошолуп [86], вже не відповідає вимогам сучасного суспільства, оскільки зорієнтована на директивну модель, що побудована на пасивних інформаційних принципах і носить репродуктивний характер, згідно з якою

викладачі намагаються змусити студентів виконувати відповідні нормативні розпорядження.

Аналіз наукової літератури свідчить, про те, що сучасні тенденції реформування освіти передбачають відмову від традиційного підходу радянських часів, покликаною «кувати» кадри та готувати робочу силу, та перехід на творчий характер навчання, активні його форми на безперервну навчальну і самостійну діяльність студентів, що характеризується посиленням освітнього аспекту. Вимога сьогодення - зробити студента співучасником навчально-виховного процесу, підготувати його не стільки до здачі стандартних нормативів, скільки до подальшого використання фізичної культури в повсякденному житті й професійній діяльності. Вища школа є останнім етапом підготовки майбутніх фахівців до самостійної діяльності, що покладає на ВНЗ високу відповідальність за стан здоров'я та психофізичні кондиції студентів.

Загальні риси вітчизняної системи фізичного виховання у ВНЗ закріплені низкою нормативних документів, зокрема Законом України «Про фізичну культуру і спорт» від 1993 р., Концепцією фізичного виховання в системі освіти України від 1997 р., Цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання - здоров'я нації» від 1998 р., Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту від 2004 р., Положенням про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України» від 2005 р., Загальнодержавною соціальною програмою розвитку фізичної культури та спорту на 2013-2017 рр. та ін.

Наразі, як зазначає Г. П. Грибан, «зниження рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості і здоров'я студентської молоді в Україні набуло масового характеру. Причинами незадовільних показників розвитку фізичних якостей у більшості представників студентської молоді та погіршення стану її здоров'я є суттєве зниження рухової активності та недостатня увага до фізичного виховання в сім'ях, школах та вищих навчальних закладах (ВНЗ).

Сучасна система фізичного виховання в Україні не задовольняє природної біологічної потреби студентської молоді в руховій активності, не забезпечує студентів необхідним рівнем здоров'я, фізичної підготовленості, працездатності, науково обґрунтованими освітніми й оздоровчими технологіями, які можна використовувати у подальшій життєдіяльності. Адже виникла суперечність між потребами особистості студента у світоглядному, духовно-культурному, інтелектуальному збагаченні та фізичному вдосконаленні» [44, с. 3].

Фізичне виховання, як вказує Ю. Мосейчук, єдина у ВНЗ навчальна дисципліна, спрямована на залучення всього загалу студентів до здорового способу життя, формування загальної та професійної культури особистості сучасного фахівця, покращення фізичного та психофізичного стану студентів. Фізичне виховання студентської молоді є цілісним спеціалізованим процесом, в якому фізичний розвиток поєднується з розумовою освітою й вихованням, метою якого є задоволення потреб як особистості, так і суспільства в цілому у формуванні всебічно розвинутої людини, висококваліфікованого фахівця, здатного успішно здійснювати професійну діяльність [141, с. 220].

Фізичне виховання як навчальна дисципліна, зазначає Г. П. Грибан, «дозволяє вирішувати одночасно освітні, виховні та оздоровчі завдання, які спроможні забезпечити збалансований педагогічний вплив на студента відповідно до сучасних вимог формування творчої, інтелектуальної, морально стійкої та фізично досконалої особистості. В той же час відсутність комплексних досліджень, направлених на формування методичної системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, не дозволяє вирішити протиріччя, що склалися між рівнем соціальних вимог і ефективністю педагогічних технологій у процесі фізичного виховання студентів» [43, с. 100].

Законодавчими актами України передбачено, що фізичне виховання у ВНЗ є обов'язковою навчальною дисципліною, яка повинна проводитися протягом

усього періоду навчання в обсязі 4 годин на тиждень незалежно від напрямів підготовки (крім випускного курсу). Проте, як показує практика, значна частина вишів України з різних причин не дотримується встановлених норм, замінюючи години на старших курсах фаховими дисциплінами або додатковими дисциплінами за вибором. У більшості випадків планування занять з фізичного виховання залежить від розуміння керівників ВНЗ необхідності збереження здоров'я студентів.

На думку В. В. Приходька [165, с. 31], це призводить до зміни статусу дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ на статус факультативу з необов'язковим відвідуванням занять, відсутності контролю за виконанням вимог та нормативів, недосконалістю навчальних програм, які жодним чином не враховують особливості майбутньої професійної діяльності, рівень рухової підготовленості, інтереси та потреби студентської молоді.

Численні дослідження А. В. Домашенка [54], Р. Т. Раєвського [168], В. В. Приходька [165] та ін. вказують на те, що ігнорування законодавчих документів, спрямованих на розвиток фізичного виховання у вищих навчальних закладах України, сьогодні стало причиною того, що на загальнонаціональному рівні спостерігається стійка тенденція до погіршення фізичного стану молоді та неготовності сучасних випускників повноцінно виконувати професійну діяльність. Ситуація, що склалася, вимагає радикальних змін у методичному та матеріально-технічному забезпеченні цієї галузі. Загальне погіршення стану здоров'я молоді, зниження мотивації до занять фізичними вправами, руховий дефіцит за умов автоматизації виробництва вимагають посилення значення фізичного виховання у підготовці молодих спеціалістів, конкурентоздатних на ринку праці.

Аналіз реалій, відображених у працях А. В. Домашенка [55], С. М. Канішевського [79], Є. Н. Приступи [164] та ін., визначає, що фізичне виховання як навчальна дисципліна у вищій школі потребує суттєвого перегляду

і вдосконалення. Реалізація цих завдань вимагає вирішення цілої низки педагогічних, соціальних, організаційних і управлінських проблем:

- достатньо низька популярність занять фізичною культурою та спортом студентської молоді та відсутність чіткої системи підвищення мотивації до рухової активності студентської молоді у процесі фізичного виховання у ВНЗ;

- малоефективне дидактичне наповнення процесу фізичного виховання, недостатній обсяг навчальних годин для занять фізичними вправами та відсутність урахування особливостей майбутньої професії та її вимог до розвитку організму студентів у змісті навчальної дисципліни;

- низький статус фізичного виховання у більшості вишів, недооцінювання фізичного виховання з боку керівництва ВНЗ у підготовці висококваліфікованого спеціаліста, формальне ставлення великого відсотку викладачів фізичного виховання до занять, недостатня спортивно-матеріальна база або повна відсутність необхідних спортивних споруд, особливо в приватних вищих навчальних закладах;

- неналежний стан медико–педагогічної диференціації студентської молоді при медичних оглядах із метою розподілу на навчальні відділення для занять з фізичного виховання;

- відсутність чіткої технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами в умовах навчання з метою самовдосконалення та формування спеціальних знань та навичок самостійного використання засобів фізичного виховання у майбутній професійній діяльності;

- відсутність стійкої системи педагогічного контролю, невизначеність критеріїв оцінювання успішності навчальних досягнень студентів з фізичного виховання, які враховували б не тільки рухову, а й теоретико-методичну підготовленість.

Крім того, дослідники А. В. Домашенко [54], Р. Т. Аєвський [169] вказують на недостатню гуманістичну і професійну спрямованість фізичного

виховання у вищій школі, відсутність чіткого системного уявлення про психофізичну підготовку студентської молоді з урахуванням характеру майбутньої праці та її вимог до розвитку організму фахівців; відсутність науково обґрунтованої моделі системи фізичного виховання в країні в цілому і конкретно в кожному вищому навчальному закладі відповідно до його профілю та особливостей навчальної й майбутньої професійної діяльності студентів. Вищезазначені недоліки є причиною низької якості навчально-виховного процесу фізичного виховання студентської молоді, що обґрунтовує пошук шляхів його удосконалення в сучасних умовах.

Велику роль у становленні здорової особистості, на думку О. Г. Глагощука, «повинні відігравати вищі навчальні заклади шляхом розробки програм під загальною назвою «культура здоров'я» та проведення різноманітних спортивних змагань серед студентів. Це пов'язано з тим, що, за соціологічними даними, частина студентів, поступивши до навчального закладу, припиняють займатися спортом, мотивуючи це великим навчальним навантаженням» [39, с. 6].

У роботах провідних вчених представлена низка заходів підвищення ефективності системи фізичного виховання у вищій школі:

1) підвищення гуманітарної спрямованості фізичного виховання шляхом посилення фізкультурно-валеологічної освіти (В. В. Вучев [38], Є. Н. Приступа [164], С. О. Сичов [180], Л. П. Сущенко [50]);

2) збільшення навчальних годин на викладання дисципліни «Фізичне виховання» у вищій школі, вживання заходів щодо формування мотивації студентів до фізичного самовдосконалення (Г. В. Безверхня [18], Р. В. Лавашов [92], В. В. Сисоєв [188], В. В. Приходько [165]);

3) поліпшення програмно-нормативного забезпечення навчального процесу з фізичного виховання у ВНЗ (В. Л. Волков [35], Г. П. Грибан [44], А. В. Домашенко [54], Р. Т. Раєвський [170], С. М. Канішевський [79]);

4) посилення професійної спрямованості фізичного виховання (Н. Ю. Борейко [26], А. О. Єгоричев [64], Р. Т. Раєвський [170], Л. П. Пилипей [159]);

5) збільшення рухової активності студентів за рахунок організації спортивно-масової роботи, секційної роботи та самостійних занять (С. М. Канішевський [79], А. С. Кошолуп [86], Є. О. Котов [85], С. О. Сичов [182], А. В. Цьось [208]);

б) удосконалення системи оцінювання успішності з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» шляхом урахування не тільки рухової підготовленості, а й активності, теоретико-методичних знань та навичок самостійної роботи (В. Л. Волков [35], Г. П. Грибан [44], Ж. Г. Дьоміна [61]).

Гуманітаризація вищої освіти, на думку Є. Н. НІПристапи, передбачає забезпечення фундаментальної підготовки майбутніх фахівців, самоосвіти та самовдосконалення інтелектуальних, креативних і фізичних можливостей студента, що включає формування широкого культурницького світогляду, національної самосвідомості та дбайливого ставлення до власного здоров'я, які, поряд з професійною компетентністю і творчим мисленням, є домінантами у досягненні кар'єрного та життєвого успіху [164, с. 167]. Фізичне виховання має високі потенційні можливості педагогічного впливу на розвиток та становлення особистості майбутнього фахівця та його відповідності вимогам світового ринку праці [164, с. 167].

За даними Є. О. Котова, обсягу аудиторної роботи з фізичного виховання недостатньо для вирішення завдань даної навчальної дисципліни, що підвищує значення самостійних занять. Важливим є вживання заходів щодо формування стійкої потреби фізичного самовдосконалення, що передбачає вивчення ціннісних орієнтацій студентської молоді та їх впливу на формування мотивацій до занять фізичними вправами [85, с. 158]. Визначення закономірностей формування мотивів та інтересів студентів, виявлення зовнішніх і внутрішніх

факторів, що впливають на мотиваційні стимули, дозволяє вносити корективи в організацію та проведення занять та сприяє підвищенню відвідування та активності у процесі фізичного виховання [85, с. 158].

В. Л. Волков зазначає, що зміна підходів до організації навчально-виховного процесу у ВНЗ та контролю за якістю вищої освіти, які диктує теперішній час, потребують навчально-методичного наповнення змісту вищої освіти, адаптованого до сучасних вимог [35, с. 86]. Це стосується насамперед фізичного виховання як дисципліни, обов'язкової для студентів ВНЗ будь-якого профілю. У зв'язку з цим існує гостра необхідність удосконалення програмного забезпечення фізичного виховання у вищій школі.

Ж. Г. Дьоміна наголошує, що в основі технології побудови програми з фізичного виховання студентської молоді, на відміну від інших навчальних дисциплін незалежно від напрямку підготовки, лежить урахування неоднорідності студентського контингенту: статево-вікові особливості, стан здоров'я та рухової підготовленості, специфіка майбутньої професійної діяльності, а також спортивно-матеріальних умов вищого закладу освіти, інтересів і потреб тих, хто навчається [61, с. 136].

Педагогічна стратегія орієнтування студента на здоровий спосіб життя, на думку О. Г. Гладощука, «включає в себе дії викладача ознайомчого, рекомендуючого, підтримуючого характеру, направлені головним чином на інформування студента про здоровий спосіб життя, адекватне оцінювання їм свого способу життя, активізацію здоров'язберігаючої діяльності, збагачення досвіду здорового способу життя» [39, с. 16].

Готовність фахівця до успішного здійснення професійної діяльності, на думку Р. Т. Раєвського, залежить не тільки від високого рівня фахової підготовленості, а й цілого ряду якостей: комунікативних, інтелектуальних, морально-вольових, психофізіологічних та рухових [169, с. 127]. Незадовільний фізичний стан та недостатня рухова і психічна підготовленість викликає

протиріччя між психофізіологічними можливостями людини й трудовими та соціальними умовами його професійної діяльності, що призводить до прискорення зносу організму, погіршення продуктивної праці, зменшення надійності фахівця [169, с. 127]. За даними А. В. Домашенка [54], Л. В. Мосейчука та А. Б. Дзюбановського [142], система фізичного виховання у вищій школі є важливою ланкою в структурі підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності.

Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що за допомогою фізичних вправ можна не тільки моделювати різноманітні ситуації трудової діяльності, а й ефективно формувати важливі навички, розвивати необхідні рухові й психічні якості студентів, що підвищують майбутню професійну дієздатність. Психофізична підготовка у ВНЗ сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню загальної та спеціальної працездатності, формуванню ої надійності майбутнього фахівця. Оскільки заняття різними видами спорту неоднаково впливають на вдосконалення окремих психофізіологічних функцій, необхідних для конкретної професії, тому підвищення професійної спрямованості фізичного виховання полягає в оптимізації її змісту, що передбачає використання тих фізичних вправ, що вибірково (або переважно вибірково) формують і розвивають необхідні вміння, навички, фізичні та психічні спеціальні якості. Такий підхід до викладання дисципліни «Фізичне виховання» у вищій школі безпосередньо у виробничих цілях ефективно покращує якість професійної підготовки кадрів, сприяє скороченню термінів оволодіння професійними вміннями і навичками, збільшенню продуктивності праці, попередженню професійних захворювань тощо.

Як зазначають дослідники Г. В. Безверхня [18], Ж. Г. Дьоміна, О. В. Тимошенко [62], В. В. Пильненький [160], інформатизація та автоматизація виробництва значно знизилася частку фізичної роботи сучасних фахівців. Особливості навчання студентів передбачають низьку рухову

активність протягом дня. Обов'язкові заняття з фізичного виховання у вищих закладах освіти не мають змогу повною мірою задовольняти потребу у русі студентської молоді, така кількість занять навіть при оптимальних параметрах не дозволяє досягати необхідного ефекту, що зумовлює потребу в додатковій руховій активності у позааудиторний час.

Закономірним наслідком рухового дефіциту (він складає приблизно 50-70 % від необхідного для повноцінного фізичного розвитку), на тлі високих інтелектуальних навантажень є погіршення здоров'я, рухової підготовленості, фізичної та розумової працездатності. Тому, на думку В. Л. Волкова [36], Є. О. Котова [85], А. В. Цьося [208], програми з фізичного виховання повинні враховувати необхідність забезпечення оптимальної рухової активності та формування навичок самостійної роботи. Організація самостійних занять фізичними вправами студентів сприяє підвищенню їхньої рухової активності, раціональному проведенню дозвілля, позитивно впливає на фізичний стан молоді, та, як наслідок, виховує потребу у фізичному вдосконаленні.

Не менш ефективним заходом ліквідації рухового дефіциту студентів, наголошує Н. О. Грідіна, є активізація спортивно-масової роботи у ВНЗ. Відвідування спортивних секцій або гуртків за інтересами значно сприяє розумовому «розвантаженню» студентів, запобіганню застійних явищ та функціональних порушень діяльності організму, спричинених негативними наслідками навчання [47, с. 70].

Відповідно до завдань фізичного виховання студентів передбачається опанування теоретичних знань, практичних умінь та навичок, удосконалення рухової та психічної підготовленості, а також навичок самостійного використання спеціальних засобів для самовдосконалення. Насправді, підкреслює А. О. Єгоричев, практика показує, що традиційне викладання фізичного виховання у більшості ВНЗ не має професійної спрямованості і фактично зводиться до розвитку загальних фізичних якостей відповідно до

модулів програми, в деяких випадках поєднуючись з елементами теоретичної та методичної підготовки [64, с. 84]. Підсумкова оцінка успішності з дисципліни виставляється за результатами виконання нормативів оцінки загальної фізичної підготовленості, систематичності та активності роботи студентів, що здебільшого зводяться до відвідування занять, оскільки лише незначний відсоток студентів здатний виконати рухові тести. Такий підхід нівелює необхідність індивідуалізації та знижує об'єктивність оцінювання, оскільки слід урахувати рівень теоретико-методичних знань та наявність навичок самостійної роботи.

Згідно з Положенням про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах, самостійна робота студентів є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у вільний від обов'язкових навчальних занять час. Навчальний час, відведений для самостійної роботи студента, регламентується навчальним планом з фізичного виховання і повинен становити не менше 1/3 та не більше 2/3 загального обсягу навчального часу студента, відведеного на фізичне виховання [163].

Навчальний матеріал з фізичного виховання, передбачений навчальним планом для засвоєння студентом в процесі самостійної роботи, виносяться на підсумковий контроль поряд з навчальним матеріалом, який опрацьовувався при проведенні навчальних занять. Проте, як показує практика, у ВНЗ не завжди впроваджено форми контролю за самостійними заняттями фізичними вправами студентів у поза навчальний час і недостатньо приділено уваги питанню підготовки до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

За даними Є. О. Котова, в нових історичних умовах виявилися позитивні і негативні тенденції у розвитку фізичного виховання студентської молоді. Позитивним є забезпечення самостійності, творчості, ініціативності, впровадження інноваційних технологій тощо. Негативним залишається відсутність чіткої злагодженої системи управління системою фізичного

виховання учнівської та студентської молоді; незадовільне дидактичне забезпечення процесу фізичного виховання, що погіршує його якість; передчасна відмова від звичних, але дійових засобів фізичного виховання [85, с. 81].

Таким чином, проаналізувавши стан фізичного виховання студентської молоді у світлі сучасних тенденцій розвитку вітчизняної освіти у педагогічній теорії та практиці встановлено, що головними недоліками є консерватизм, відсутність професійної спрямованості та індивідуального підходу у викладанні, низький статус та популярність серед студентської молоді, а також об'єктивної системи педагогічного контролю. Діюча система фізичного виховання у ВНЗ залишила у собі традиції радянських часів, коли особистість сприймалася крізь призму обмежених загально визначених параметрів (показники розвитку фізичних якостей, ступінь володіння руховими вміннями й навичками, рівень теоретичних знань) і виступала як об'єкт педагогічного впливу. Виходячи з цього, пріоритетним напрямом удосконалення системи фізичного виховання у вищій школі є переорієнтація на формування у суб'єкта навчально-виховного процесу – майбутнього фахівця дбайливого ставлення до власного здоров'я, стійкої потреби до рухової активності, звички та навичок самостійного використання засобів фізичної культури в повсякденному житті й професійній діяльності.

1.2. Особливості фізичного виховання майбутніх учителів з урахуванням умов навчання та професійної діяльності

Модернізація системи освіти в країні ставить перед вищою школою завдання докорінного покращення професійної підготовки майбутніх фахівців, зокрема підвищення якості підготовки майбутніх учителів. Відповідно до Закону «Про загальну середню освіту», «...педагогічним працівником повинна бути

особа з високими моральними якостями, яка має відповідну педагогічну освіту, належний рівень професійної підготовки, здійснює педагогічну діяльність, забезпечує результативність та якість своєї роботи, фізичний та психічний стан здоров'я якої дозволяє виконувати професійні обов'язки».

Як вказує І. Ю. Алексашина, педагогічна професія складна та доволі специфічна. Саме від випускників вищих педагогічних навчальних закладів залежить якість підготовки сучасних фахівців у різних сферах виробництва [4, с. 51]. Як зазначають дослідники М. Я. Віленський [31], В. Л. Волков [36], А. Ф. Линенко [95], професійна підготовка вчителя, визначається розвитком педагогічних здібностей, комплексом загальнонаукових і спеціальних знань, умінь, навичок, особливими вимогами до фізичних, психічних, моральних та особистісних якостей.

Фізичне виховання у вищій школі, як наголошує М. В. Божик, є важливою ланкою в системі підготовки студентів, зокрема й педагогічних спеціальностей, до майбутньої професійної діяльності. В умовах навчання у вищих закладах освіти важливим є підвищення професійної спрямованості фізичного виховання студентської молоді, що передбачає удосконалення змісту психофізичної підготовки майбутніх вчителів-предметників у процесі занять фізичними вправами [25; 27].

За даними Я. В. Крушельницької, навчальна діяльність – окремий вид розумової праці. Характерною обливістю є довготривале сидяче положення, що зберігається протягом часу навчальних занять [89, с. 162]. М'язи спини, плечового поясу та шиї при такому положенні знаходяться в напруженому стані, рухливість грудної клітки обмежена, дихання поверхневе і насичення крові киснем знижене. При тривалому виконанні писальних рухів робоча рука, що виконує численні дрібні висококоординовані рухи, та очі знаходяться у великому напруженні.

При розумовій праці підвищується частота серцевих скорочень та артеріальний тиск. Інтенсивність метаболізму в організмі знижена, а швидкість обмінних процесів головному мозку – навпаки підвищена (Н. Н. Бурмістрова [27], В. Л. Волков [35], В. К. Давигора [166], М. М. Кобозов [81]).

Навчальні навантаження, на думку Я. В. Крушельницької, здійснюють значний вплив на психофізичний стан організму студентів, що призводить до значного розумового й психоемоційного стомлення, ознаками якого є прогресивне зменшення працездатності, зниження обсягу і якості виконаної роботи, зниження уваги, особливо її концентрації та стійкості, послаблення пам'яті, ускладнення логічних побудов, зниження здібності до абстракції, логічних суджень, погіршення координації рухових операцій [89, с. 212].

Як зазначає О. Д. Дубогай, регулярні заняття студентів фізичними вправами в умовах навчання сприяють «розвантаженню» розумової та психоемоційної сфер студентів шляхом переключення виду діяльності з розумового на фізичний, що сприяє активізації обмінних процесів та функціонування серцево-судинної, дихальної та м'язової систем, відновленню запасів енергії та загальному покращенню нервово-емоційного стану [58, с. 55].

Як визначає В. Л. Волков [35, с. 26], педагогічна діяльність відноситься до категорії фізичної праці малої інтенсивності, але вона є важкою в зв'язку зі значними витратами психофізичної енергії. За даними В. К. Давигори [166, с. 6], педагогічна діяльність також відрізняється гіподинамією та характеризується статичними зусиллями без значного переміщення в просторі, що знижує функціонування систем дихання і кровообігу та уповільнює відновні процеси в організмі. Малорухома робота поза стоячи або сидячи призводить до стомлення і перенапруження опорно-рухового апарату, зниження кровообігу, виникнення різних деформацій хребтного стовпа, що визначає потребу в

розвитку м'язів спини та черевного пресу, а також необхідність профілактики венозного застою у нижніх кінцівках. Як зазначає Н. Н. Бурмістрова, патологічним фактором тривалого сидіння є розвиток м'язової дистрофії, остеохондроз, а також розслаблення м'язів живота, що збільшує ризик захворювань шлунково-кишкового тракту та статевої сфери [27, с. 103]. В результаті гіподинамії виникає гіпоксія головного мозку, зменшується інтенсивність дихання, знижується артеріальний тиск. Зниження інтенсивності обміну речовин внаслідок рухового дефіциту призводить до появи жирових відкладень [65, с. 84].

До професійних захворювань вчителя у зв'язку з постійним напруженням голосового апарату відносяться також захворювання голосових зв'язок (афонія) та верхніх дихальних шляхів (ларингіт, фарингіт).

За даними І. Б. Верблюжого [29], Л. К. Кожевнікової [83], Я. В. Крушельницької [89]. та ін. педагогічна праця пов'язана зі значним розумовим та психічним напруженням, що нерідко викликає нервово-емоційне перенапруження. Для професії вчителя вкрай необхідно володіти високою працездатністю та стійкістю до емоційних стресів, вміти концентрувати увагу, швидко переключатися з одного виду діяльності на інший, зберігати впродовж робочого дня оптимальний емоційний тонус. У повсякденній діяльності вчителів відсутній чіткий робочий режим, спостерігається підвищена ймовірність стресів на тлі високої відповідальності та необхідності досконалого викладання навчального матеріалу, постійних контактів з учнями й батьками — через усе це в них можуть розвинутися стійке безсоння та депресія. Подібний стан таїть у собі загрозу розвитку серйозних серцево-судинних захворювань, хвороб головного мозку (як, наприклад, інфаркт інсульт, гіпертонія).

Значний негативний вплив особливостей навчання й майбутньої професійної діяльності на організм студентів педагогічних спеціальностей вимагає окремих підходів у фізичному вихованні даного контингенту молоді.

Успішність реалізації професійних обов'язків вчителя у майбутній практичній діяльності великою мірою залежить від фізичного здоров'я, рухової та психічної підготовленості та підтримки їх на належному рівні упродовж всього періоду навчання у виші. Регулярна рухова активність, достатній руховий досвід та сформованість спеціальних умінь та навичок фізичного самовдосконалення сприяє підвищенню ефективності професійної діяльності вчителя завдяки підтриманні задовільного фізичного стану та попередженню професійних захворювання та нервово-психічних перенавантажень.

Як наголошує А. В. Домашенко, важливе місце у вирішенні завдання ефективної професійної підготовки майбутніх учителів, окрім досконалого знання предмету, обраного в якості спеціалізації, наявності спеціальних здібностей та рис характеру, займає фізичне виховання з його ефективними засобами формування професійної надійності, загальної та спеціальної працездатності та здоров'я, виховання професійно важливих морально-вольових та психічних якостей студентської молоді [55, с. 190].

В. Л. Волков зазначає, що фізичне виховання як обов'язкова навчальна дисципліна для студентів будь-якої спеціальності повинна сприяти всебічному гармонійного розвитку особистості, зміцненню здоров'я, попередженню негативних чинників навчання й майбутньої професії, оптимізації фізичного, психофізіологічного та нервово-емоційного стану студентів у процесі професійної підготовки [35, с. 86]. М. Я. Віленський, вказує, що програмою з дисципліни «Фізичне виховання» має передбачатися опанування студентами теоретичних знань, практичних і методичних умінь та навичок, розвитку загальних рухових та професійно-прикладних психофізичних якостей, виховання морально-вольових якостей, а також оволодіння навичками самостійного використання спеціальних засобів з метою поповнення рухового дефіциту, підвищення фізичної та психічної підготовленості [31, с. 127].

Вивченням особливостей фізичного виховання у вищих педагогічних закладах освіти займалися М. В. Божик [25], М. Я. Віленський [31], М. М. Кобозов [81], Л. К. Кожевнікова [83], особливості змісту професійно-прикладної підготовки майбутніх вчителів висвітлені у роботах І. Б. Верблюжого [29], В. Л. Волкова [36], Ж. Г. Дьоміної [61], М. О. Третьякова [195].

Професійне спрямування системи фізичного виховання ВНЗ, як вказує А. В. Домашенко, передбачає наближення характеру й змісту занять фізичними вправами до конкретних форм праці [54, с. 15]. Виробнича профілізація фізичного виховання має істотне значення для покращання якості професійної підготовки кадрів, скорочення термінів оволодіння професійними вміннями і навичками, підвищення ефективності та продуктивності праці, профілактики професійних захворювань та порушень тощо [54, с. 15].

Під професійною спрямованістю фізичного виховання майбутніх учителів М. Я. Віленський розуміє комплексний організаційно-педагогічний і психолого-педагогічний вплив, що забезпечує формування фізичної культури, соціальних властивостей особистості, її психофізичних якостей і рухових здібностей, необхідних для успішного виконання педагогічної діяльності, організації здорового способу життя а також ініціативне компетентне використання засобів фізичної культури і спорту у виховній роботі з учнями, зміцнення їх здоров'я, організації діяльності, цікавого дозвілля, активного відпочинку [31, с. 42].

Як стверджує В. Л. Волков, для студентів педагогічних спеціальностей недостатньо загальної фізичної підготовки, оскільки окрім загальної рухової підготовленості та працездатності, для майбутніх учителів важливе зміцнення м'язового корсету, розвиток статичної витривалості, аеробних можливостей, загальної координації рухів, рівноваги, дрібної моторики, сенсомоторних реакцій, точності оцінювання часових параметрів рухів, здібностей до довільного розслаблення м'язів тощо. До того ж вчитель повинен мати високу

нервово-емоційну стійкість, високий розвиток різних видів пам'яті та властивостей уваги, зокрема її стійкості, концентрації та переключення [35, 190]. Крім того, важливо попереджувати появу професійних захворювань та порушень. Все це повинно відображатися у змісті фізичного виховання студентів педагогічних ВНЗ.

Таким чином, фізичне виховання майбутніх учителів окрім завдань, визначених базовою навчальною програмою, має вирішувати низку додаткових:

- озброєння знаннями про загальні особливості майбутньої професійної діяльності та її вимог до розвитку організму, про зміст спеціальних рухових і психічних якостей, які впливають на успішність здійснення професійних обов'язків.

- формування й удосконалення професійно важливих рухових умінь та навичок;

- диференційований розвиток фізичних та психічних якостей, що мають професійне значення;

- формування стійкості до нервово-емоційних напружень та інших негативних впливів педагогічної діяльності;

- профілактика професійних захворювань та порушень;

- сприяння ліквідації рухового дефіциту та психічному «розвантаженню»;

- формування спеціальних навичок самостійного використання засобів фізичного виховання з метою активного відпочинку та самовдосконалення [М. В. Божик [25], М. Я. Віленський [31], В. Л. Волков [36], Ж. Г. Дьоміна [62], М. Д. Жевновата [65], М. М. Кобозов [81], Л. К. Кожевнікова [83], Л. П. Пилипей [159], М. О. Третьяков [194], П. В. Шмигов [212].

Вивчення особливостей педагогічної професії та її вимог до розвитку організму студентської молоді, аналіз спеціальних досліджень щодо змісту фізичного виховання в педагогічних ВНЗ дозволили виділити професійно

важливі завдання фізичного виховання майбутніх учителів, які відображаються у змісті професійно-прикладної фізичної підготовки:

- 1) розвиток сили м'язового корсету, м'язів шиї та плечового поясу;
- 2) розвиток загальної витривалості та статичної витривалості м'язів тулуба і нижніх кінцівок;
- 3) розвиток швидкості сенсомоторних реакцій, загальної координації рухів, статичної та динамічної рівноваги, точності оцінювання часових параметрів рухів;
- 4) розвиток дрібної моторики рук;
- 5) попередження застою крові у шийному відділі та комірцевій зоні, а також венозної недостатності нижніх кінцівок;
- 6) формування вміння довільного розслаблення м'язів і запобігання зайвого напруження;
- 7) підвищення швидкості та стійкості нервових процесів, удосконалення різних видів пам'яті та властивостей уваги;
- 8) формування психічної стійкості та виховання морально-вольових якостей;
- 9) попередження патологічних викривлень хребта Ж. Г. Дьоміна [61], В. Л. Волков [35], І. Б. Верблюжий [29], Л. К. Кожевнікова [83], М. М. Кобозов [81].

Дослідники П. І. Щербак, В. М. Благінін вказують на існування відмінностей у підборі засобів фізичного виховання студентів різних педагогічних спеціальностей [214, с. 115]. Так, наприклад, для майбутніх учителів біології та географії, навчальна діяльність яких нерідко відбувається на відкритому повітрі і супроводжується тривалою та одноманітною роботою, що викликає втому, перенапруження м'язів ніг та спини, рекомендуються вправи з розвитку у них загальної витривалості й сили вказаних груп м'язів. До змісту занять варто включати біг, спортивну ходьбу, велосипедний та лижний спорт,

спортивні ігри тощо. Для філологів, математиків, істориків, робота яких характеризується незначною рухливістю та статичними позами, рекомендуються: біг, ходьба, лазіння по канату, спортивні ігри, плавання, туризм. Для вчителів хімії та фізики, діяльність яких нерідко пов'язана з демонстрацією дослідів, та вчителів технологічного профілю, праця яких супроводжується дозованими фізичними зусиллями і вимагає певної координації рухів, рекомендуються силові вправи, а також гімнастика, акробатика, легка атлетика, лижний спорт, туризм тощо.

Для майбутніх вчителів музики, діяльність яких пов'язана з грою на музичному інструменті, Ж. Г. Дьоміна рекомендує вправи для зміцнення м'язового корсету, вправи для розвитку точності спеціалізованих відчуттів, рівноваги, дрібної моторики та загальної координації рухів. Важливим моментом у фізичному вихованні студентів-музикантів є виключення вправ, що негативно впливають на частоту рухів, рухливість суглобів кистей та можуть травмувати пальці рук, знизити їх чутливість, як наприклад: виси та упори на кільцях, брусах, перекладині, штовхання ядра тощо [61, с. 123].

Аналізуючи дослідження вчених стосовно робочих рухів учителів різного профілю та характеру і складності вимог, що пред'являють особливості майбутньої професійної діяльності до психофізіологічних та рухових показників розвитку організму майбутніх учителів, можна поділити педагогічні спеціальності на три групи за характером професійно-прикладної підготовленості: вчителі-предметники, вчителі музики, вчителі фізичної культури та хореографії. Особливості фізичного виховання вчителів-предметників розглянуто у роботах М. В. Божика [25], В. П. Косихіна [84]. Специфіка професії вчителів фізичної культури та хореографії передбачає складні вимоги до загальної фізичної та технічної підготовленості майбутніх фахівців відповідно до спеціалізації і особливий зміст фізичного виховання у ВНЗ. Особливості робочих рухів вчителів музики передбачають володіння

певним музичним інструментом, що вимагає високого розвитку різних видів координаційних здібностей, психічних якостей та зумовлює необхідність уваги до професійно-прикладної фізичної підготовки у процесі фізичного виховання.

Зміст занять фізичними вправами майбутніх учителів музики відповідно до музичної спеціалізації досліджено Л. Л. Диренком [52], Ж. Г. Дьоміною [62]. Існуючі дослідження щодо особливостей фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей здебільшого стосуються питання оздоровчої та професійної спрямованості, використання різних видів спорту на заняттях фізичними вправами у педагогічних ВНЗ. Проте робіт, що стосуються питання підвищення ефективності фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей шляхом формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами недостатньо.

Перехід до кредитно-модульної системи організації навчального процесу у вищій школі зумовлює суттєве посилення ролі самостійної діяльності студентів, спрямованої на засвоєння ними змісту навчання, набуття професійної компетентності. З огляду на це, а також враховуючи, що загальний обсяг навчальних годин з дисципліни «Фізичне виховання» недостатній для повноцінної реалізації поставлених завдань, особливого значення набувають самостійні студентської молоді заняття фізичними вправами у процесі навчання у вищому навчальному закладі.

Дослідження А. С. Кашолапа свідчить, що вчительство як професійна група відрізняється вкрай низькими показниками фізичного здоров'я і недостатньою мотивацією та готовністю до фізичного самовдосконалення [86, с. 154]. З огляду на те, що фізичний стан педагога прямо чи опосередковано позначається на здоров'ї учнів і результатах навчально-виховної діяльності загалом, необхідність удосконалення системи фізичного виховання студентів педагогічних навчальних університетів не викликає сумніву.

На думку М. Я. Віленського та Р. С. Сафіна, регулярні самостійні заняття фізичними вправами сприяють поповненню рухового дефіциту та чинять додатковий вплив на фізичні й психічні кондиції [31, с. 86].

Отже, одним із завдань фізичного виховання у вищих навчальних закладах, особливо педагогічних, є виховання у студентів стійкої потреби до рухової активності, формування спеціальних знань та навичок самостійного використання фізичних вправ для власного самовдосконалення та застосування у майбутній роботі з дітьми.

1.3. Організаційно-педагогічні умови формування мотивації студентської молоді до рухової активності у процесі фізичного виховання

Студентство, особливо на початковому етапі навчання у вищій школі, є найбільш вразливою частиною молоді, оскільки стикається з низкою труднощів, пов'язаних із збільшенням навчального навантаження, високим розумовим навантаженням, невисокою руховою активністю, відносною свободою студентського життя, проблемами в соціальному та міжособистісному спілкуванні. Сучасні студенти є основним трудовим резервом та генетичним фондом нашої країни, тому їх здоров'я і є запорукою благополуччя всієї нації.

Численні дослідження О. Л. Благій [20], Є. А. Захаріної [69] свідчать про загалом недостатній рівень мотивації студентів до занять фізичними вправами, переважно байдуже, а іноді й різко негативне їх ставлення до дисципліни «Фізичне виховання». Низький рівень мотивації та несформованість потреби у систематичній руховій активності зумовлені слабкою організацією фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у вищих закладах освіти.

На думку Є. А. Захаріної, одне з найважливіших і водночас найскладніших завдань фізичного виховання у ВНЗ - сформувати позитивне ставлення студентства до навчальної дисципліни, стійку мотивацію до зміцнення власного

здоров'я, потребу у фізичному вдосконаленні, інтерес та звичку до регулярних занять фізичними вправами [69, с. 3]. Система фізичного виховання у процесі навчання у виші за умов стійкої позитивної мотивації повинна сприяти формуванню особистої культури студента, виступаючи його інтегральною якістю, як передумова ефективної навчально-професійної діяльності, як узагальнений показник професійної культури майбутнього фахівця [69, с. 3].

В умовах вищої школи створення ефективних теоретичних конструктів освіти студентів, наголошує Л. М. Рютіна, обумовлено перетвореннями, що відбуваються в даний час в нашому суспільстві. При цьому підставою для формування потреби до фізичного вдосконалення виступають визнання цілісності особистості і ставлення до свого здоров'я [175 с. 182].

Проблема формування позитивної мотивації до занять фізичними вправами досить широко представлена у дослідженнях Є. А. Захаріної [69], А. В. Лотоненка [97], В. В. Пяткова [167], В. В. Сисоєва [188] та ін. Вивченню мотиваційного статусу студентів присвячені роботи О. Л. Благій [20], А. Соловей [184], особливості формування звички до систематичних занять фізичними вправами розкриті у працях Н. Я. Захожої [70], Г. В. Безверхня [18] та Л. Є. Матузов [137], досліджували алгоритм формування стійкої потреби до фізичного вдосконалення учнівської та студентської молоді, підвищенням мотивації майбутніх учителів до рухової активності займалися В. С. Астаф'єв [12], В. А. Бауер [16], Р. В. Лавашов [92].

А. С. Кошолоп підкреслює, що під фізичним самовдосконаленням розуміють сукупність прийомів і видів діяльності, що визначають і регулюють позицію людини відносно власного фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я [86, с. 32]. Для педагогічної практики важливо визначити пріоритетні шляхи підвищення активності студентів в заняттях фізичною культурою, формування потреби у фізичному самовдосконаленні.

Умовно виділяють наступні рівні потреби у фізичному самовдосконаленні:

1. Пасивний – потреба у фізичному самовдосконаленні виражена слабо або відсутня.

2. Ситуативний – характеризується нестійкою зацікавленістю у фізкультурно-спортивній діяльності.

3. Активно-діяльний – відрізняється достатньо високою активністю особистості до занять фізичною культурою і спортом [18; 83].

Формування потреби в фізичному самовдосконаленні, як вважає Г. В. Безверхня, є складним і довготривалим навчально-виховним процесом, у якому проявляються різноманітні позитивні і негативні мотиви, зовнішні та внутрішні фактори. Серед зовнішніх — особистість викладача, зміст навчання і методика викладання, стан, якість і наявність спортивних споруд інвентарю. Серед внутрішніх — мотиви, інтереси, ціннісні орієнтири, рівень розвитку особистісних якостей, самооцінка стану здоров'я і фізичної підготовленості [18, с. 26].

Позитивна мотивація студентства до рухової активності, на думку Л. Є. Матузова, зумовлює їх орієнтацію на творче засвоєння програми з фізичного виховання, що, в свою чергу, вимагає упорядкований вплив на інтелектуальну, емоційно-вольову та світоглядну сфери молоді [137, с. 61]. У зв'язку з цим величезну роль відіграє вивчення мотивів, інтересів і потреб сучасної молоді в заняттях фізичними вправами.

За даними Є. П. Ільїна, мотив – це внутрішня рушійна сила, що спонукає людину до дії; динамічний процес фізіологічного та психологічного характеру, що керує поведінкою людини і визначає її спрямованість, організованість, активність і стійкість. Мотиви як спонукальні чинники визначають напрямок поведінки і відображаються у вигляді готовності людини до діяльності, що веде до певної мети. В основі процесу формування мотивів до будь-якої діяльності лежить принцип свідомості й активності [75, с. 216].

На думку С. С. Занюка, мотивація зумовлює причини і механізми поведінки людини. Це стан, що спонукає людину здійснювати спадково зумовлені або придбані досвідом дії, що спрямовані на задоволення різних потреб; створення конкретного внутрішнього стану людини, яке визначає його активність, поведінку і спрямованість діяльності. Мотивація, як явище психічне, являє собою сукупність мотивів [67, с. 167]. На формування мотивації впливають зовнішні (умови, в які опиняється людина) та внутрішні (бажання, захоплення, інтереси та переконання особистості) фактори.

Згідно з дослідженнями Є. А. Захаріної основними мотивами до занять фізичними вправами у студентської молоді є оздоровчі, рухливо-діяльнісні, змагально-конкурентні, естетичні, комунікативні, пізнавально-розвивальні, творчі, професійно-орієнтовані, виховні, статусні, культурологічні, адміністративні та психолого-значущі. Для активізації позитивних мотивів студентів варто виявити стимул, який здебільшого виступає у ролі безпосередньої причини поведінки [69, с. 15]. Нерідко стимул носить короткочасний характер, але постійні спонукання до рухової активності в заняттях фізической культурой набувають ціннісних тенденцій. До таких стимулів відносять отримання позитивної оцінки, зручний розклад занять, широкий вибір можливостей у виборі виду рухової діяльності, педагогічну майстерність викладача, достатню спортивно-матеріальну базу, зміцнення здоров'я та покращення статури, відпочинок та розваги, спілкування з однолітками тощо [69, с. 15].

Є. П. Ільїн пропонує наступну класифікацію мотивів, що зумовлюють активну позицію студентів у фізичному вихованні:

- внутрішні мотиви, пов'язані з задоволенням процесом діяльності (емоції, улюблені фізичні вправи, новизна, можливість спілкування, цікаве дозвілля тощо тощо);

- зовнішні позитивні мотиви, засновані на результаті діяльності (завоювання знань, умінь, навичок, активний відпочинок);
 - мотиви, пов'язані з перспективою (зміцнення здоров'я, корекція статури, розвиток рухових навичок);
 - мотиви, пов'язані з обов'язком (необхідність відвідування занять);
 - зовнішні негативні мотиви (небажання отримувати негативну оцінку тощо)
- [76, с. 364].

Опитування студентів, за даними М. Я. Віленського, свідчать, що, відвідуючи заняття з фізичного виховання, вони не замислюються про значення рухової активності для їх здоров'я, про можливість застосування отриманих знань, рухових умінь і навичок у самостійних заняттях у поза навчальний час. Для багатьох студентів заняття фізичними вправами асоціюються з діяльністю суто механічного характеру [31, с. 14].

Аналіз результатів опитувань студентів вітчизняних ВНЗ дослідниками А. Соловей [184] та Є. А. Захаріною [69] дозволив виділити основні причини небажання займатися фізичними вправами:

- проблеми і здоров'ям та низька фізична підготовленість;
- невпевненість у власних силах;
- нерозуміння необхідності рухової активності для збереження і зміцнення здоров'я;
- недостатність знань та навичок використання засобів фізичної культури для самовдосконалення та професійної підготовки;
- боязнь отримати травму під час занять фізичними вправами;
- неуважність з боку викладача фізичної культури тощо.

Як визначає Є. А. Захаріна, у свідомості студентів такі поняття, як «молодість» та «здоров'я» нероздільні. Очевидно, тому молоді притаманне доволі оптимістичне ставлення до власного здоров'я, переоцінювання своїх можливостей, скептичне ставлення до необхідності систематичних занять

фізичними вправами. Проте реальні показники фізичного стану студентства свідчать про протилежне [69, с. 8].

В. В. Пятков виділяє об'єктивні та суб'єктивні фактори, що сприяють формуванню мотивації студентів до систематичних занять фізичними вправами. Так, до об'єктивних чинників формування стійкої потреби до рухової активності відносяться можливості вільного вибору виду діяльності, форм занять, висока кваліфікація і педагогічна майстерність викладача з фізичного виховання, наявність спортивно-матеріальної бази, умови навчальної діяльності тощо. До суб'єктивних факторів відносяться погляди і переконання, звички і спосіб життя, культурний рівень студента і його оточення, можливості для самореалізації, стан здоров'я, статево-вікові особливості розвитку організму, соціальні умови [167, с. 87].

В. В. Беляничева та Н. В. Грачева вважають, що досягнення мети мотивації студентської молоді зумовлене вирішенням освітніх, оздоровчих та виховних завдань у процесі фізичного виховання, а саме:

- 1) розуміння значення рухової активності для розвитку особистості та підготовки її до професійної діяльності;
- 2) засвоєння науково-методичних основ фізичної культури та здорового способу життя;
- 3) формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установки на здоровий спосіб життя;
- 4) формування потреби до самовдосконалення та самовиховання, звички до регулярних занять фізичними вправами;
- 5) формування практичних умінь і навичок, що забезпечують зміцнення здоров'я, психічне благополуччя, розвиток і вдосконалення психофізичних якостей та властивостей особистості, та методичних основ їх самостійного використання;

б) забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначає психофізичну готовність до майбутньої професії;

7) придбання досвіду творчого використання засобів фізичного виховання для досягнення особистих та професійних цілей [19, с. 6].

Як стверджують В. Л. Волков [35], Г. П. Грибан [45] пріоритетним напрямком у підвищенні мотивації студентів до занять фізичними вправами є відмова від уніфікації й стандартизації навчальних програм ВНЗ.

О. О. Малімон наголошує, що вже доведено, що заняття з фізичного виховання повинні враховувати інтереси, потреби та можливості студентства, стан здоров'я, статево-вікові та індивідуальні особливості рухової підготовленості тощо [101, с. 11]. Обґрунтований зміст навчальних занять, регламентований навчальною програмою, їх інноваційність, варіативність і прикладний характер, урахуванням особливостей майбутнього професійного профілю студентів, а також їх особистого інтересу та індивідуальних можливостей, дозволяють ефективно формувати у них мотиваційно-ціннісні орієнтири.

О. В. Тимошенко та Ж. Г. Дьоміна вказують на необхідність оцінювання у процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді як однієї з умов і причин відвідування занять. Проте наголошують на об'єктивності педагогічного контролю, зокрема необхідності комплексного оцінювання успішності, включаючи активність, теоретико-методичну та рухову підготовленість, причому оціночні критерії останньої повинні бути адекватними функціональним можливостям та спиратися на об'єктивні дані про фізичний стан та індивідуальні особливості. Доступність контрольних вимог і нормативів визначення успішності сприяють формуванню позитивного ставлення студентів до дисципліни «Фізичне виховання» у вищих закладах освіти [62, с. 3].

За даними російських дослідників В. С. Астаф'єва [13], Т. В. Бахнової [17], В. І. Бобрицької [22], усвідомлена потреба молоді в систематичній руховій

активності як одного з компонентів здорового способу життя знаходить вираження у суб'єктивному ставленні особистості майбутнього вчителя до власного здоров'я та здоров'я майбутніх учнів, проявляється у виборі поведінки в різних сферах життя та професійної діяльності з позиції цінності здоров'я.

Г. П. Грибан наголошує, що сучасні тенденції у розвитку вітчизняної системи вищої освіти, у тому числі й системи фізичного виховання у ВНЗ роблять акцент на самостійну підготовку студентів, що відповідно вимагає впровадження нових навчальних програм, які включають ряд завдань щодо формування у студентської молоді позитивної, стійкої мотивації до рухової діяльності та здорового способу життя, розвиток і саморозвиток; виховання глибоко усвідомленої стійкої потреби у фізичному вдосконаленні; засвоєння теоретико-методичних основ вдосконалення рухових якостей та властивостей психіки, умінь та навичок самостійного використання фізичних вправ для підтримки задовільного фізичного стану, активного відпочинку та відновлення після навчальної та професійної діяльності [44, с. 35].

В. А. Акімова стверджує, що реальність систематичних занять фізичними вправами в оздоровчих цілях у поза навчальний визначається виключно відповідною мотивацією студентства. Водночас необхідною умовою формування інтересу студентів до цілеспрямованої діяльності є можливість надання їм самостійності та ініціативи [2, с. 12].

Таким чином, організаційно-педагогічними умовами, що стимулюють мотивацію студентів до фізичного виховання в умовах навчання у вищих навчальних закладах є покращення якості змісту занять за допомогою динамічності, емоційності, варіативності та різноманітності вправ; впровадження диференційованого підходу з урахуванням стану здоров'я, рухової підготовленості, індивідуальних особливостей росту і розвитку організму, інтересів та потреб молоді; підвищення об'єктивності оцінювання успішності на основі комплексного підходу та урахування функціональних можливостей

молоді, а також адекватної вимогливості викладача до виконання завдань дисципліни; надання студентам самостійності та творчості у організації рухової діяльності у навчальний час; організація і підготовка студентства до самостійного використання засобів фізичного виховання у поза навчальний час. Реалізація вищезазначених умов сприяє максимальному зближенню суб'єктивних бажань студентської молоді з об'єктивними завданнями фізичного виховання в умовах у вищих навчальних закладах.

1.4. Основи підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами

Реалії сьогодення об'єктивно вимагають від молодого фахівця не тільки високого рівня професійної підготовки, наявності креативних, комунікаційних та організаторських здібностей, умінь професійної самоорганізації, але й задовільного фізичного стану та психоемоційної стійкості. Дослідниками Г. П. Грибаном [43], О. П. Муковозом [145], Є. Ф. Федоровою [197] та ін. встановлено, що на сучасному етапі розвитку суспільства на успішність професійного становлення молодих фахівців великою мірою впливає мотиваційний стан студентів, рівень оволодіння ними професійними знаннями й уміннями, фізичні та психоемоційні кондиції, а також наявність стійкої звички до саморозвитку й самовиховання, навичок до самостійної роботи.

Л. В. Мосійчук зазначає, що структурні реформи національної системи вищої освіти та впровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу підвищують роль самостійної роботи студентів у навчально-виховному процесі. Самостійна робота є важливою ланкою в забезпеченні індивідуалізації освітньо-виховного процесу. Самостійна робота - діяльність студентів, яка полягає в самостійному визначенні мети, завдань, засобів їх досягнення на основі пізнавальних потреб та інтересів; виборі

власного пізнавального шляху, спрямованого на створення творчого освітнього продукту; аналізі результату [142, с. 118].

Проте В. А. Анікеєнко [7], Н. В. Бухлова [28] та Т. Г. Темерівська [189] наголошують, що студенти недостатньо оцінюють значущість самостійної роботи для свого професійного зростання, тому самостійним навчальним заняттям приділяють незначний відсоток часу, тому її ефективність низька.

Усе більше фахівців стверджують, що наявна система фізичного виховання не сприяє залученню студентства до занять фізичними вправами. Найсуттєвішим недоліком її, за даними В. В. Приходька [165], А. В. Домашенка [54] та А. В. Цьося [208], є те, що вона не стимулює вихованців до занять фізичними вправами, не сприяє формуванню в них прагнення до самостійного надбання відповідних знань та вмінь, фактично не є виховним процесом.

Як зазначає З. Н. Курлянд, необхідним завданням вищої освіти є формування у студентів активної життєвої позиції, що позначається й на відношенні майбутніх фахівців до навчально-професійної діяльності [91, с. 86]. Сьогодні значній частині сучасної студентської молоді притаманний споживацький або інертний тип діяльності та поведінки у навчально-виховному процесі, що зокрема проявляється у ставленні до фізичного виховання як навчальної дисципліни. Це відбивається на стані здоров'я та руховій підготовленості студентів, їхніх ціннісних орієнтаціях, турботі про власне фізичне та психічне благополуччя.

За даними наукових досліджень, майже 90% студентів мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість (І. Р. Боднар [23], В. В. Веселова [30], А. В. Драчук [56], О. В. Зеленюк [72]).

За даними О. Д. Дубогай [59], А. В. Драчука [56], С. А. Савчука [176] та ін. сьогодні лише 15-20% населення України систематично самостійно займається фізичними вправами.

Л. П. Пилипей вказує, що теоретичними знаннями фізкультурно-оздоровчої діяльності володіють лише 8% студентів, методичними вміннями використовувати фізичні вправи самостійно – 13%, але при цьому самостійно оптимізувати свій психофізичний стан спроможні менше 2 % та лише 4% опитаних володіють знаннями самоконтролю під час занять фізичними вправами і професійною діяльністю [159, с. 152]. Відтак активна позиція студентства фізичному вихованні передбачає наявність зацікавленості у саморозвитку, самовихованні та самовдосконаленні, що зумовлює необхідність формування знань та навичок самостійного використання фізичних вправ.

Водночас, як підкреслює П. М. Гунько, на практиці на заняттях із фізичного виховання переважає «командно-стройовий» підхід, що перешкоджає прояву творчості та не дозволяє домогтися необхідного ефекту у формуванні внутрішньої потреби молоді у фізичному вдосконаленні. Недооцінка цієї закономірності є однією з причин поступового виключення фізичного самовдосконалення зі сфери інтересів студентської молоді, зниження освітнього та виховного значення фізичного виховання [48, с. 124].

Питанню самостійної роботи у процесі фізичного виховання студентів присвячено дослідження В. А. Акимової [2], О. К. Камаєва [78], Є. О. Котова [85], С. А. Лазоренко [94], М. В. Муліна [146], С. О. Сичова [180], О. Г. Шалар [210], О. В. Шумакова [213] та ін.

Г. З. Лаврін зазначає, що самостійна робота студентів з позиції сьогодення є однією з основних форм занять, зокрема і фізичними вправами. Самостійна робота не вимагає нормативної побудови навчальної діяльності студентської молоді, а навпаки, створює креативні умови, надаючи можливість регулювати терміни та час діяльності, зміст та обсяг навантажень [93, с. 50]. Систематичні самостійні заняття фізичними вправами сприяють ліквідації рухового дефіциту, підвищенню рухової активності, раціональному проведенню дозвілля, позитивно впливають на стан здоров'я, фізичний розвиток, рухову

підготовленість молоді, та, як наслідок, виховують потребу студентів в систематичних заняттях фізичною культурою [93, с. 50].

Вченими доведено, що додаткова робота студентів над своїм фізичним вдосконаленням у вигляді самостійних занять (6-8 годин на тиждень) позитивно впливає на фізичний стан організму (на 10,5%), покращує розумову активність та успішність навчання (на 9,7%), зменшує захворюваність (до 49%) [85, с. 171].

Організація самостійних занять, підкреслює І. Г. Ковалевський, передбачає підвищення рівня теоретико-методичних основ фізичної культури і спорту, підтримання задовільного фізичного стану, удосконалення рухових умінь та навичок. Під час проведення самостійних занять підвищується не тільки рівень фізичної підготовленості, а й виховуються морально-вольові якості [82, с. 115].

Ефективність підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами значною мірою визначається зрілістю самосвідомості і позитивною рефлексивністю особистості. Т. Г. Темерівська виділяє такі складові готовності студентства до самостійно діяльності у фізичному вихованні:

- цілісний емоційно-особистісний апарат (внутрішня потреба в самовдосконаленні, особистісні цінності тощо);
- система засвоєних знань, умінь та навичок (повнота й глибина сформованості необхідних понять, взаємозв'язків між ними, уміння співвідносити наукові знання з об'єктивною реальністю, розуміння відносності знань та необхідності уточнення їх шляхом систематичного пізнання);
- уміння й навички працювати з джерелами інформації (орієнтація у великих обсягах інформації, вміння систематизувати, синтезувати, аналізувати);
- система організаційних умінь і навичок (намічати й виконувати завдання самоосвіти, планувати свою роботу, уміло розподіляючи зусилля й час на різні обов'язки, здійснювати самоконтроль, самоаналіз результатів та характеру

діяльності) [189, с. 44].

А. С. Кошолар визначає наступні рівні готовності студентів до фізичного самовдосконалення:

1) директивно-емпіричний (характеризується низькою активністю, що позбавлена особистісного сенсу, має зовнішньо детермінований характер і обмежується переважно вправами під час навчальних занять; студенти мають поверхневі знання та методичні уміння фізичного самовдосконалення);

2) адаптивно-алгоритмічний (властивий студентам, які відчують потребу у фізичному самовдосконаленні, усвідомлюють його особистісну значущість, проявляють певну активність, частково володіють знаннями та методичними уміннями, але не готові до фізичного самовдосконалення, тобто застосовують їх лише за наявності зовнішньої стимуляції; для цього рівня характерна активність репродуктивного характеру);

3) локально-рефлексивний (характеризується частковою сформованістю знань та умінь; студенти здійснюють самостійну діяльність частково-пошукового або евристичного типу в умовах обов'язкових та додаткових занять, які відвідують добровільно);

4) системно-рефлексивний (характерний для студентів, що добре усвідомлюють особистісний смисл фізичного самовдосконалення, творчо застосовують науково обґрунтовані прийоми і методики роботи над собою, мають стійку потребу до рухової активності; відрізняються достатньо сформованими знаннями й уміннями в галузі фізичного саморозвитку, цікавляться новими підходами й методиками поліпшення фізичного стану, виконують завдання дослідницького характеру, систематично займаються самостійними фізичними вправами за власним бажанням) [86, с. 144].

У дослідженні Є. О. Котова представлено поетапну технологію підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами. Так, ієрархічна послідовність етапів включає:

1. Виховання позитивного ставлення студентів до занять фізичними вправами, стійкого інтересу та потреби у фізичному вдосконаленні.
2. Формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами.
3. Формування відповідних методичних умінь і навичок.
4. Залучення студентів до систематичних самостійних занять фізичними вправами [85, с. 64].

О. Г. Шалар пропонує наступні етапи формування готовності до самостійних занять фізичними вправами:

- мотиваційний етап (формування стійкої позитивної мотивації до фізичного вдосконалення);
- когнітивний етап (оволодіння знаннями, які забезпечують потребу до систематичних занять фізичними вправами, та методичними вміннями використовувати їх у практиці фізичного виховання);
- процесуально-діяльнісний (самостійна організація практичних занять, формування умінь побудови і використання особистих оздоровчо-тренувальних програм);
- контроль-корегуючий (формування навичок самоаналізу, самоконтролю та самокорекції) [210, с. 16] .

С. О. Сичовим, визначено організаційно-педагогічні умови формування в студентів готовності до фізичного самовдосконалення, які включають усвідомлення особистісної значущості здоров'я рухової активності як необхідної передумови професійної самореалізації; формування у студентів методичних умінь діагностики, рефлексивного аналізу й практичними навичками покращення фізичного стану; забезпечення активної педагогічної підтримки студентства у фізичному самовдосконаленні [181, с. 126].

Загальна технологія формування умінь та навичок для самостійних занять

фізичними вправами студентів передбачає вирішення таких взаємопов'язаних завдань [85, с. 151]:

- оцінювання вихідного рівня фізичного стану на підставі об'єктивних і суб'єктивних показників;
- актуалізація особистості, формування ціннісного ставлення до власного здоров'я, усвідомлення стійкої потреби до рухової активності;
- стабілізація мотивації до систематичних занять фізичними вправами;
- формування «Я-образу» (бажаного рівня рухової підготовленості),
- вибору адекватних засобів фізичного виховання;
- розробку змісту програми самостійних фізкультурно-оздоровчих занять в умовах навчання;
- здійснення самоконтролю в процесі самостійної діяльності з фізичного виховання;
- підсумковий контроль за результатами реалізації програми фізичного самовдосконалення.

Відсутність стійких мотивів до фізичного самовдосконалення значного контингенту студентів, недооцінка важливості рухової активності суттєво знижують потенційні можливості фізичного виховання у професійній підготовці майбутніх фахівців. Численні дослідження підтверджують певний низький рівень самостійності молоді що пов'язано загальними недоліками організації самостійної роботи у фізичному вихованні, недостатністю підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами у процесі навчання у вищих закладах освіти.

А. С. Кошолар виділяє 5 етапів формування готовності студентів до фізичного самовдосконалення:

- мотиваційний етап (формування стійкого інтересу);
- когнітивний етап (формування знань, які забезпечують потребу у самостійній діяльності, методичних умінь їх використовувати у практиці

фізичного виховання);

- процесуально-діяльнісний (самостійна організація практичних занять, формування умінь підбору і застосування індивідуальних тренувальних програм);

- контроль-корегуючий (встановлення ступеня і характеру впливу стимулів та знань на рівень готовності до самостійної роботи, фізичних навантажень - на організм, самоаналіз, самоконтроль, самокорекція) [86, с.158].

Сучасними науковими дослідженнями накопичено різноманітний досвід самостійної роботи учнівської та студентської молоді з фізичного виховання та доведено її ефективність. Так, наприклад, О. В. Дрозд [57, с. 9] при складанні програми самостійних занять фізичними вправами рекомендує враховувати індекс фізичного стану. А. В. Цьосем [280], Є. О. Котівим [85] розроблено співвідношення засобів різної спрямованості для самостійних занять студентів. Дослідники вважають, що найбільший відсоток часу стосовно загальної тривалості занять повинен припадати на розвиток витривалості, сили й силової витривалості, а головна роль в оздоровчому тренуванні належить силовим вправам, що формують необхідну м'язову масу, яка функціонально забезпечує не тільки рухи тіла, а й виробництво енергії.

У роботах О. Д. Дубогай [58, 59] доведено, що самостійні заняття фізичними вправами студентів спеціальної медичної групи повинні включати комплекси фізичних вправ, складені з урахуванням особливостей захворювання, ранкову гігієнічну гімнастику, оздоровчу ходьбу. Доцільно планувати самостійні заняття з використанням 3-х рухових тижневих режимів: 8-годинний – для адаптацій основних систем організму до фізичних навантажень, 10-годинний – для оптимального розвитку фізичних і функціональних можливостей, 12-годинний – для підвищення і підтримання досягнутого рівня.

За даними О. Д. Дубогай [58], А. В. Цьося [208] та ін., найбільш оптимальні заняття фізичними вправами для студентів спедмедгрупи за ясної

погоди, температури повітря 17–25° вище нуля, вологості повітря 50-60% й атмосферного тиску 760 мм рт. ст. У той же час тренування доцільно проводити в негоду, за високої вологості (більше 90 %), туману, снігопаду, високої або низької температури. Такі погодні умови загартовують організм, готують до подолання труднощів екстремальних життєвих ситуаціях, проте такі тренування повинні бути доцільними і не завдавати шкоди здоров'ю.

Аналіз наукової літератури підтвердив існування різних програм самостійних занять фізичними вправами зі студентами. Водночас систематизованих досліджень щодо підготовки студентів педагогічних спеціальностей до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності на основі професійної спрямованості та індивідуальних можливостей у сучасній педагогічній теорії та практиці недостатньо.

Таким чином, потреба в пошуках шляхів і методів підготовки студентів різних спеціальностей до фізичного самовдосконалення зумовлена недостатністю аудиторних занять з фізичного виховання у сучасній вищій школі. Негативна динаміка у показниках фізичного стану молоді продовж навчання, а також важливість достатніх психофізичних кондицій у професійній реалізації майбутніх фахівців зумовлює необхідність розробки обґрунтованої технології формування знань та навичок самостійних занять фізичними вправами студентів, зокрема і педагогічного профілю.

Висновки до першого розділу

1. Головні недоліки діючої системи фізичного виховання у вищій школі полягають у консерватизмі, недостатності уваги до професійної спрямованості та індивідуального підходу у викладанні, низькому статусі та популярності серед студентської молоді, а також відсутності об'єктивної системи комплексного педагогічного контролю. Сучасна система фізичного виховання

студентів залишила традиції радянських часів, коли особистість сприймалася крізь призму обмежених загально визначених параметрів (показники розвитку фізичних якостей, ступінь володіння руховими вміннями й навичками, рівень теоретичних знань) і виступала як об'єкт педагогічного впливу. Виходячи з цього, пріоритетним напрямом удосконалення системи фізичного виховання у вищій школі є переорієнтація на формування у суб'єкта навчально-виховного процесу – майбутнього фахівця дбайливого ставлення до власного здоров'я, стійкої потреби до рухової активності, звички та навичок самостійного використання засобів фізичної культури в повсякденному житті й професійній діяльності.

2. Вчительство як професійна група відрізняється вкрай низькими показниками фізичного здоров'я, недостатньою мотивацією й готовністю до фізичного самовдосконалення. З огляду на те, що фізичний стан педагога прямо чи опосередковано позначається на здоров'ї учнів і результатах навчально-виховної діяльності загалом, необхідність удосконалення системи фізичного виховання студентів педагогічних навчальних університетів не викликає сумніву. Регулярні самостійні заняття фізичними вправами сприяють поповненню рухового дефіциту та чинять додатковий вплив на фізичні й психічні кондиції, тому одним із завдань фізичного виховання у вищих педагогічних закладах освіти є виховання у студентів стійкої потреби до рухової активності, формування спеціальних знань та навичок самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності для самовдосконалення та застосування у майбутній роботі з дітьми.

3. Покращення якості змісту занять за допомогою динамічності, емоційності, варіативності та різноманітності вправ; впровадження диференційованого підходу з урахуванням стану здоров'я, рухової підготовленості, індивідуальних особливостей росту і розвитку організму, інтересів та потреб молоді; підвищення об'єктивності оцінювання успішності на

основі комплексного підходу та урахування функціональних можливостей молоді, а також адекватної вимогливості викладача до виконання завдань дисципліни; надання студентам самостійності та творчості у організації рухової діяльності у навчальний час; організація і підготовка студентства до самостійного використання засобів фізичного виховання у поза навчальний час стимулюють мотивацію до фізичного виховання в умовах навчання. Реалізація вищезазначених умов сприяє максимальному зближенню суб'єктивних бажань студентської молоді з об'єктивними завданнями фізичного виховання в умовах ВНЗ.

4. Потреба в пошуку шляхів і методів підготовки студентів різних спеціальностей до фізичного самовдосконалення зумовлена недостатністю аудиторних занять з фізичного виховання у сучасній вищій школі. Аналіз наукової літератури підтвердив існування різних програм самостійних занять фізичними вправами зі студентами. Водночас систематизованих досліджень щодо підготовки студентів педагогічних спеціальностей до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності на основі професійної спрямованості та індивідуальних можливостей у сучасній педагогічній теорії та практиці недостатньо. Негативна динаміка у показниках фізичного стану молоді продовж навчання, а також важливість достатніх психофізичних кондицій у професійній реалізації майбутніх учителів зумовлює необхідність розробки обґрунтованої технології формування знань та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів і педагогічного профілю.

Основні наукові положення розділу викладено в опублікованих працях [107; 110; 111; 112; 113; 114; 116; 121; 122; 123; 124; 127; 128; 130 ; 132].

РОЗДІЛ 2

НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПРАКТИЧНА РОЗРОБКА МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ УМІНЬ ТА НАВИЧОК ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ МАЙБУТНІХУЧИТЕЛІВ

2.1. Методи та організація дослідження

Реалізація основних завдань роботи спиралася на результати часткових теоретичних та емпіричних розвідок.

Відповідно до поставлених завдань дисертаційного дослідження були відібрані адекватні сучасні методи, апробація яких у практиці педагогіки, психології, фізичного виховання та спорту підтвердила їх об'єктивність, інформативність та надійність. Так, використовувалися такі методи дослідження:

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

– *теоретичні*: аналіз і узагальнення методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, методи моделювання, концептуально-порівняльного та структурно-системного аналізу;

– *емпіричні*: експертне опитування, педагогічне спостереження, анкетування, морфометричні, фізіометричні вимірювання, функціональні проби, педагогічне тестування, методи діагностики професійно важливих рухових та психофізіологічних показників розвитку організму студентів педагогічних спеціальностей, педагогічний експеримент;

– *методи статистичної обробки даних*, зокрема вибірковий метод.

Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та досвіду передової практики

Вивчення науково-методичної літератури проводилося з метою аналізу сучасних тенденцій в організації фізичного виховання у вітчизняних вищих закладах освіти та особливостей фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей з урахуванням умов навчання та майбутньої професійної діяльності; пошуку, систематизації та узагальнення даних щодо формування у студентства позитивної мотивації, умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами. Опрацювання наукових джерел з фізіології, педагогіки, психології з теорії і методики фізичного виховання дало можливість виділити питання підготовки студентів педагогічних спеціальностей до самостійної діяльності у професії фізичного виховання в умовах навчання у ВНЗ, виділити невирішені моменти, визначити наукові завдання для власного дослідження.

Теоретико-методичним засадам фізичного виховання студентської молоді присвячено роботи В. Л. Волкова [35], Н. П. Гребняка [42], Г. П. Грибана [43], А. В. Домашенка [54], О. Д. Дубогай [58], Л. І. Лубишевої [98], А. Г. Фурманова [202] та ін.; сучасний стан і тенденції у фізичному вихованні у вищих закладах освіти викладено у працях А. В. Домашенка [54], Є. П. Приступи [164], Р. Т. Раєвського [169]; дослідниками В. І. Боднар [25], О. В. Дроздом [57], А. В. Драчуком [56], Т. І. Дух [24], О. О. Малімоном [101], В. В. Пильненьким [160], С. А. Савчуком [176] та ін. запропоновано різні підходи до диференціації засобів і методів фізичного виховання на підставі індивідуальних характеристик студентів; питання організації фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей досліджували М. Я. Виленський [31], Ж. Г. Дьоміна [61], Л. К. Кожевнікова [83], М. О. Третьяков [195]; вивченням фізіологічних аспектів професії вчителя займалися Н. Н. Бурмистрова [27], В. К. Давигора [166], Я. В. Крушельницька [89]; шляхи підвищення ефективності фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей вивчали М. В. Божик [25], І. Б. Верблюжий [29], М. Д. Жєвновата [65], М. М. Кобзов [81], П. В. Шмигов [212]; питанням формування мотивації, стійкої потреби та звички до занять

фізичними вправами займалися В. С. Астаф'єв [12], Н. Я. Захожа [70], Т. С. Плачинда [162], В. В. Пятков [167], С. С. Сисоєв [188]; методичні основи організації самостійної роботи студентства у процесі фізичного виховання висвітлені у публікаціях О. К. Камаєвої [78], В. П. Канішевського [79], Є. О. Котова [85], Р. Р. Сіренка [183]; шляхи оптимізації самостійної діяльності у процесі фізичного виховання у ВНЗ вивчав М. В. Мулін [146]; технологію підготовки учнівської та студентської молоді до самостійних занять фізичними вправами запропоновано дослідниками І. Г. Ковалевським [82], О. Г. Шаларом [210] та ін.; педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів до фізичного самовдосконалення розкрито В. С. Астаф'євим [12], А. С. Кошолопом [86] та С. В. Шаровим [211]; теоретико-методичні основи підготовки студентів педагогічного фаху до фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах самостійних занять та майбутньої роботи з учнями достатньо глибоко представлені у роботах А. В. Астахова [13], І. І. Заплішного [68], В. П. Косихіна [84], А. В. Кравченка [87], І. М. Нікуліна [150], Т. С. Плачинди [162], М. І. Сентизової [177], О. В. Юрочко [215] та ін.

Моделювання, концептуально-порівняльний та структурно-системний аналіз

Готовність до будь-якої діяльності, як результат підготовки, розглядається як сукупність знань, умінь та навичок та здатність їх ефективного застосування на практиці з високим ступенем саморегуляції, саморефлексії, самооцінки. Готовність виникає внаслідок досвіду людини, який ґрунтується на формуванні позитивного емоційно-ціннісного ставлення до діяльності, усвідомленні мотивів і потреб до неї.

На думку провідних спеціалістів в області педагогіки, психології, теорії і методики фізичного виховання ефективна самостійна діяльність студентів у фізичному вихованні передбачає наявність позитивних мотивів, спеціальних знань, умінь та навичок, здатність їх творчо застосовувати та оцінювати її

результати.

Метод концептуально-порівняльного аналізу дозволив зіставити наявні в психолого-педагогічній літературі теоретичні підходи до визначення та обґрунтування наукової проблеми, спроектувати основні завдання дослідження.

Структурно-системний аналіз теоретичного досвіду дослідників питань формування самостійності в навчальній діяльності студентів та практичного здійснення підготовки майбутніх учителів дозволив виділити структуру, компоненти формування готовності студентів педагогічних спеціальностей до самостійних занять фізичними вправами, а також критеріїв оцінювання та рівні їх сформованості.

Метод моделювання дав змогу визначити структуру управління педагогічною системою підготовки студентів педагогічних університетів до самостійних занять фізичними вправами, представити модель процесу формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних спеціальностей та виявити закономірності й особливості її впровадження в процесі фізичного виховання.

Експертне опитування та анкетування

Необхідність і доцільність використання в роботі соціологічних методів дослідження (експертне опитування й анкетування) зумовлені завданнями дослідження: вивчити умови навчання й майбутньої професійної діяльності студентів педагогічних спеціальностей, проаналізувати особливості організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання у педагогічних університетах, дослідити мотивацію молоді до самостійних занять фізичними вправами

З метою узагальнення досвіду практичної роботи, вивчення умов навчальної діяльності студентів педагогічного фаху, визначення особливостей організації і методики занять з дисципліни «Фізичне виховання» проводилося експертне опитування серед професорсько-викладацького складу та студентів

Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

З метою визначення відповідності змісту навчальної дисципліни «Фізичне виховання» інтересам, потребам і можливостям студентської молоді, а також вивчення мотивації майбутніх учителів до рухової активності проводилося анкетування студентів педагогічних спеціальностей Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Для цього було складено анкету, яка містить 10 питань, відповіді на які дозволили отримати інформацію стосовно різних аспектів життя й навчання сучасного покоління студентів, їх мотивації до занять фізичними вправами, фізкультурно-спортивних інтересів, виявлення й аналізу причинно-наслідкового зв'язку між суб'єктивної оцінки стану фізичного виховання у вищій школі та мотивацією до рухової активності у поза навчальний час (Додаток А).

Педагогічне спостереження

На всіх етапах дослідження використовувався метод педагогічного спостереження з метою вивчення реального стану організації фізичного виховання майбутніх учителів. Об'єктом спостереження були обов'язкові заняття з дисципліни «Фізичне виховання» у вищих педагогічних навчальних закладах, суб'єктом спостереження – студенти педагогічних спеціальностей. При цьому особлива увага зверталася на зміст навчальних занять, спрямованість засобів педагогічного впливу, активність та зацікавленість молоді.

Методи оцінки фізичного стану: морфологічні вимірювання, функціональні проби та педагогічне тестування

Оцінка рівня фізичного стану студентів може використовуватися як критерій оздоровчої ефективності занять фізичними вправами, а також як критерій готовності до фізичних навантажень різного характеру, а в загальному характеризує ефективність організації фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Вивчення фізичного стану молоді дозволяє планувати вибір засобів і методів фізичного виховання для зміцнення здоров'я та

покращення фізичних кондицій майбутніх фахівців.

Фізичний стан визначають шляхом оцінювання взаємопов'язаних показників здоров'я, фізичної працездатності та рухової підготовленості [57, с. 12].

Комплексне оцінювання морфофізіологічних параметрів розвитку та функціональний стан організму студентів педагогічних спеціальностей здійснювалося за відомою методикою Г. Л. Апанасенка визначення рівня соматичного здоров'я [8, с. 29]. Так, дана методика дозволяє інтегрально оцінити морфофункціональні можливості організму майбутніх учителів за допомогою соматометричних та фізіометричних вимірювань.

Таким чином, кількісна оцінка рівня здоров'я представлена у табл.2.1. «Шкала соматичного здоров'я» Г. Л. Апанасенка враховує наступні первинні дані: зріст, масу тіла, ЖЄЛ, ЧСС у спокої та після стандартного навантаження, силу кисті, артеріальний тиск, за допомогою яких обчислюються необхідні індекси, які комплексно визначають загальний рівень здоров'я, а саме: масо-ростовий індекс (індекс Кетле), життєвий індекс, силовий індекс, індекс Робінсона, час відновлення ЧСС після 20 присідів за 30 с (функціональна проба Мартіне-Кушелєвського).

Рівень здоров'я людини оцінюється в балах, при цьому бальна оцінка визначається за наступною градацією: I – низький, II – нижче середнього, III – середній, IV – вище середнього, V – високий. Широка апробація методики у низці дисертаційних досліджень показала його високу ефективність [8, с. 30]. За цією шкалою оцінок безпечний рівень здоров'я (вище середнього) починається з 14 балів. Це найменша сума балів, яка гарантує відсутність клінічних ознак хвороби. Характерно, що IV и V рівні здоров'я мають тільки особи, що регулярно займаються оздоровчими тренуваннями. Такі особи мають високий рівень функціонального стану організму.

Таблиця 2.1

Кількісна оцінка рівня здоров'я за системою Г.Л. Апанасенка
(Г.Л. Апанасенко, 1991)

№ з/п	Показники		Функціональні рівні				
			I (низький)	II (нижче середнього)	III (середній)	IV (вище середнього)	V (високий)
1.	Індекс Кетле: $\frac{\text{Маса тіла}}{\text{Довжина тіла}}, \text{г/см}$	Ч	501	451-500	450 і менше	---	---
		Ж	451	351-450	350 і менше	---	---
	Бали		-2	-1	0	0	0
2.	Життєвий індекс: $\frac{\text{ЖЄЛ}}{\text{Маса тіла}}, \text{мл/кг}$	Ч	50 і менше	51-55	56-60	61-65	66 і більше
		Ж	40 і менше	41-45	46-50	51-56	57 і більше
	Бали		0	1	2	4	5
3.	Силовий індекс: $\frac{\text{Сила м'язів кисті руки}}{\text{Маса тіла}} \times 100$	Ч	60 і менше	61-65	66-70	71-80	81 і більше
		Ж	40 і менше	41-50	51-55	56-60	61 і більше
	Бали		0	1	2	3	4
4.	Індекс Робінсона: $\frac{\text{ЧСС} \times \text{АТ}_{\text{сист.}}}{100}, \text{ум.од.}$	Ч	111	95-110	85-94	70-84	69 і менше
		Ж	111	95-110	85-94	70-84	69 і менше
	Бали		-2	0	2	3	4
5.	Проба Мартіне-Кушелєвського: Час відновлення ЧСС після 20 присідів за 30 с	Ч	3 і більше	2-3	1.30-1.59	1-1.29	59 і менше
		Ж	3 і більше	2-3	1.30-1.59	1-1,29	59 і менше
	Бали		-2	1	3	5	7
6.	Сума балів		<u>4</u>	<u>5-9</u>	<u>10-13</u>	<u>14-16</u>	<u>17-21</u>
	Загальна оцінка		1	2	3	4	5

Ч – чоловіки; Ж – жінки; ЖЄЛ – життєва ємність легень; АТ_{сист.} – систолічний артеріальний тиск, ЧСС – частота серцевих скорочень

Фізична працездатність є інтегральною характеристикою можливостей людини і характеризується рядом об'єктивних факторів. До них відносяться:

тілобудова і антропометричні показники: потужність і ефективність механізмів енергопостачання; сила і витривалість м'язів, нейром'язова координація; стан опорно-рухового апарату; нейроендокринна регуляція як процесів енергоутворення, так і використання наявних в організмі енергоресурсів; психічний стан. Фізичну працездатність студентів педагогічних спеціальностей визначали за загальновідомою функціональною пробою Кверга, яка дозволяє оцінювати ступінь адаптації організму до фізичних навантажень різної інтенсивності. Виконується 30 присідів за 30 с, максимальний біг на місці протягом 30 с, 3-хвилинний біг на місці у середньому темпі, стрибки на скакалці -1 хв, загальний час навантаження – 5 хв. Одразу ж після навантаження у положенні сидячи вимірюється ЧСС (P_1) за 30 с, повторно через 2 хв (P_2) та через 4 хв (P_3). Результат розраховується за формулою:

$$P = \frac{t_{\text{роботи}}(с) \times 100}{2 \times (P_1 + P_2 + P_3)}$$

При значенні показника більш ніж 105 адаптація до навантаження вважається високою, 99-104 – середньою, 93-98 – задовільною, менше 92 – низькою.

Загальна рухова підготовленість студентів педагогічних спеціальностей оцінювалася а допомогою контрольних вправ, які дають інформацію про рівень прояву основних фізичних якостей людини (витривалості, силових якостей, швидкості, спритності та гнучкості) та передбачені вимогами навчальної програми з фізичного виховання студентів. Рівень прояву витривалості визначався за результатами бігу на 3000 м (юнаки) і 2000 м (дівчата) у часі; рівень прояву сили вимірювали за кількістю разів виконання підтягування на поперечині (юнаки) та згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчата), швидкості – за часом подолання дистанції 100 м; спритності – за результатами човникового бігу 4x9 м у часі; гнучкості – за результатами нахилу тулуба

вперед з положення сидячи (см), швидко-силових якостей – за допомогою стрибка у довжину з місця (см).

Методи діагностики психофізіологічних показників розвитку організму студентів

Окрім загальної рухової підготовленості визначався рівень розвитку професійно-прикладних рухових якостей та психофізіологічних показників розвитку організму майбутніх учителів. При розумовій праці головними характеристиками вищої нервової діяльності постають психофізіологічні якості та психічні процеси. Психофізіологічними якостями вважаються властивості нервової системи й функціональні можливості аналізаторів. Так, В. Л. Волковим, В. К. Давигорою, М. М. Кобозовим, Л. К. Кожевніковою та ін. визначено основні якості моторики й психіки, що є професійно важливими для представників педагогічної професії (сила та силова витривалість м'язів живота і спини, загальна координація рухів, швидкість сенсомоторних реакцій, статична й динамічна рівновага, точність оцінювання часових параметрів рухів, частота рухів рук (дрібна моторика), а також сила, рухливість і врівноваженість нервових процесів, різні види пам'яті, властивості уваги.

Структурно показники професійно-прикладної психофізіологічної підготовленості можна умовно поділити на дві групи:

1. моторні, психомоторні та сенсомоторні, показники (сила та силова витривалість м'язів: живота і спини, загальна координація рухів, швидкість сенсомоторних реакцій, статична й динамічна рівновага, точність оцінювання часових параметрів рухів, частота рухів рук (дрібна моторика);

2. особливості протікання нервово-психічних процесів (сила, рухливість та врівноваженість нервових процесів, властивості уваги та різновиди пам'яті)

Так, рівень прояву динамічної силової витривалості м'язів черевного пресу визначався за кількістю піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів; сили м'язів спини – часу утримання піднятого тулуба з положення лежачи на животі, с.

Статична силова витривалість м'язів розгиначів визначається за допомогою тесту статичного утримання тулуба. Учасник тестування займає вихідне положення упору лежачи на стегнах на підлозі. Гомілки утримуються партнером. Потім досліджуваний схрещує руки на грудях і піднімає тулуб до кута 45° . У цьому положенні потрібно утримувати тулуб якомога довше. Результат визначається за кількістю с до відмови утримання пози [178, с. 16].

Для оцінювання загальної координації рухів використовували контрольну вправу, що включає складні одночасні координаційні поєднання рухів різними частинами тіла. Подібні тести зустрічаються в роботах Я. Я. Герасимовича [157], В. І. Ляха [99].

Зміст тесту:

В.П. руки вниз;

- 1) стрибком стійка ноги нарізно, оплеск над головою;
- 2) стрибком зімкнута стійка, оплеск по стегнах;
- 3) стрибком стійка ноги нарізно лівою, ліва рука вперед, права назад;
- 4) стрибком стійка ноги нарізно правою, права рука вперед, ліва назад.
- 5-8) те саме, що і 1-4.

Методика проведення тесту:

1. Показати вправу і пояснити її виконання.
2. Виконання вправи за керівником у повільному темпі (декілька разів).
3. Самостійне виконання тесту під рахунок або музику.

Оцінювання тесту проводять за кількістю помилок (порушень узгодженості і послідовності виконання рухів) у 4-разовому повторенні вправи, тобто на рахунок 1-32. При виконанні тесту без помилок студент отримує 5 балів, при допущенні 1-2 помилки – 4 бали, 3-4 помилки – 3 бали, більше 4-х помилок – 0 балів.

Для оцінювання швидкості сенсомоторних (зороворухових) реакцій використовувалася спеціальна комп'ютерна програма «PNTR», що визначає час

простої і складної реакції (реакції вибору) на зоровий подразник. Дані показники є одним із елементарних форм прояву швидкості і характеризують функціональну рухливість та силу нервових процесів. Дослідження відбувається у два етапи. На першому етапі досліджуваній натискає довільну клавішу на клавіатурі комп'ютера після появи на темному тлі монітору геометричної фігури. Час простої реакції складає час, що проходить між появою фігури на моніторі та часом натиснення клавіші. На тестування надається 5 спроб і за результат беруть середню арифметичну величину. На другому етапі досліджуваному пропонують натиснути конкретну клавішу, що знаходиться на відповідній частині клавіатури конкретному місці (справа, зліва чи по центру) при появі на моніторі у тому ж місці геометричної фігури. Час складної реакції обчислюється аналогічно. І. Р. Боднар доведено взаємозв'язок показника швидкості сенсомоторних реакцій на когнітивні процеси студентів [23, с. 73].

Для визначення статичної рівноваги (рівноваги в нерухомому положенні стоячи) використовували методіку Бондаревського. Досліджуваному пропонують прийняти стійкого положення на одній нозі. Друга нога зігнута, а її п'ята торкається колінного суглоба опорної ноги, руки на поясі, голова прямо. Реєстрація часу на секундомірі починається після прийняття стійкого положення, а закінчується у момент втрати рівноваги. Утримання рівноваги відбувається на правій та лівій нозі з закритими очима. Середні дані статичної рівноваги для молоді віком від 17 років з закритими очима – 16 с.

Даний метод є інформативним показником оцінки функціонального стану центральної нервової системи (ЦНС) і нервово-м'язового апарату. При перевтомі та інших станах ці показники суттєво змінюються.

Для визначення рівня вестибулярної стійкості (динамічної) застосовувався загальновідома проба Яроцького [172, с. 134]. З вихідного положення стоячи з заплющеними очима обстежуваний за командою починає безперервно повертати голову в одну сторону у темпі 2 рухи за секунду. Час фіксують від

початку рухів до втрати рівноваги. Вестибулярна стійкість відмінна - 35 с, добра - 20 с, задовільна – 16 с.

Точність оцінювання часових параметрів рухів визначалася за допомогою секундоміра. Обстежуваним пропонували відтворити 5-тисекундний і 20-секундний відрізок часу. Тричі обстежувані виконували відлік часу з відкритими очима, а контрольний відлік – наосліп. Враховувалася абсолютна величина помилки в с при відтворенні коротких та довгих часових інтервалів.

Частота рухів верхніх кінцівок є елементарною формою прояву швидкості, показником швидкості рефлекторних перебудов у системі управління рухами, визначає особливості діяльності кіркових відділів рухового аналізатора, опосередковано відображає рухливість нервових центрів і нервово-м'язової системи - здатності нервових клітин до швидкого переключення від гальмування до збудження та навпаки, функціональну стійкість нервових центрів (О. О. Виноградов [32], В. Б. Мандриков [102], Л. П. Сергієнко [178]). Розвиток дрібної моторики рук можна оцінити за частотою рухів (максимальний темп) у 10-секундному теппінг-тесті. При цьому, чим стабільніше зберігається частота протягом всього тестування, тим вища опірність стомленню в системі ритмічного руху. Разом з тим, зменшення часу поодинокого руху характеризує швидкість реалізації рухової програми.

Комп'ютерна програма «P-test» складається з двох частин: для правої і лівої руки і триває по 10 с відповідно. Спочатку слід максимально швидко натискати пальцем правої руки на ліву клавішу миші поки не завершиться ліміт часу, потім натискати вказівним пальцем лівої руки на праву клавішу миші. Результатом тесту вважаються кількість натиснень провідної руки за ліміт часу.

Для вивчення сили нервових процесів застосовують хвилинний теппінг-тест [185, с. 11]. В даному контексті сила нервової системи (НС) характеризується здатністю утримувати темп роботи на певному рівні. При нанесенні крапок за кожні 10 с в 6 різних квадратів на папері із загальною

тривалістю роботи 1 хвилина досліджують динаміку розвитку втоми.

Кількісно силу нервових процесів можна оцінити за показником динамічної працездатності (витривалість нервових клітин рухового аналізатору), який вимірюється за формулою: 1) $Z = -3n_1 - 2n_2 - n_3 + n_4 + 2n_5 + 3n_6$, де n - кількість крапок в i -й 10-секундний інтервал.

На основі показника Z визначають показник динамічної витривалості (ПДП): 2) $\text{ПДП} = -0,06 Z$. Чим більший показник ПДП тим слабша нервова система (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Шкала оцінювання динамічної працездатності (показника сили нервової системи) (за В.І.Рижковим)

ПДП	Бали	ПДП	Бали
9,38	1	2,75 – 1,20	6
9,37 – 8,21	2	1,19 – 0,42	7
8,20 – 5,87	3	0,41 - - 0,36	8
5,86 – 3,83	4	- 0,37 - - 1,92	9
3,92 – 2,76	5	- 1,93	10

Середнє значення сили нервової системи СНС за цією шкалою 5-6 балів (3,92–1,2).

За даними Я. В. Крушельницької [89, с. 98], найбільш професійно важливими властивостями уваги, зокрема і для професії вчителя, є концентрація, інтенсивність, обсяг, розподіл і переключення.

З метою вивчення властивостей довільної уваги студентів використовувалася загальновідома коректурна проба «кільця Ландольта». Дана методика дозволяє оцінити великий спектр показників, аналіз котрих надає можливість характеризувати швидкість переробки зорової інформації, точність розумової роботи, що характеризує концентрацію уваги, та її інтенсивність.

Головною перевагою даного тесту перед іншими тестами подібного роду є те, що знаки, котрі входять у таблицю, випадково розподілені, однорідні за характером сприйняття та статистично рівно вірогідні, до того ж тренуваність

відносно таблиці виникає після двох діб роботи з нею.

Студентам було запропоновано спеціальні бланки з таблицею, котра містить 816 кілець з розривами в одному з восьми можливих положень, орієнтованих на показ годинникової стрілки (по 24 у кожній з 34 рядків; 108 кілець у одному з восьми положень розриву). Випробувані працювали з кожною таблицею до 5 хвилин. Завданням тесту передбачалося викреслити кільця з одним з розривів за даний час. При оцінці виконаної роботи враховується кількість опрацьованих кілець, число правильно закреслених заданих знаків, кількість допущених помилок та час роботи над таблицею.

Оцінювалися і розраховувалися наступні показники властивостей уваги:

1. швидкість сприйняття і переробки зорової інформації – пропускна здібність зорового аналізатора, характеризує стійкість уваги (S):

$$S = \frac{0,5936 \times N - 2,807 \times n}{T} \quad (\text{біт/с}),$$

де N – кількість знаків, котрі продивився досліджуваний;

n – кількість допущених помилок (пропусків чи помилкових закреслень);

T – час виконання тесту у секундах;

0,5936 і 2,807 – емпірично виведені коефіцієнти;

Для дорослих нормою швидкості сприйняття і переробки зорової інформації вважається її величина $S=1,6 \pm 0,16$ біт/с.

2. точність розумової роботи A, що характеризує концентрацію уваги у кількості помилок: $A = \frac{M}{K}$, де

M – кількість правильно закреслених кілець,

K – кількість кілець, які необхідно закреслити.

Оцінка обсягу уваги студентів проводилася з використанням комп'ютерного аналогу загальновідомої методики, яка має назву «Запам'ятай і розстав крапки». На короткий час на екрані почергово з'являються 8 таблиць з

12-ти червоних і чорних квадратів. Потім вона зникає, а на її місці з'являється таблиця тільки з чорними квадратами. Досліджуваному необхідно в обмежений час відмітити мишею ті клітини таблиці, де щойно були червоні квадрати. Складність тесту в тому, що число червоних квадратів поетапно збільшується від двох до дев'яти. Результат оцінюється за кількістю помилок визначенні місця розташування червоних квадратів.

Оцінка розподілу та переключення уваги проводилася за допомогою тесту «Розподіл та переключення уваги» (рис. 2.1).

8	9	24	20	15	6	19
4	5	12	1	24	13	23
14	18	17	22	2	11	6
22	11	7	21	8	3	9
2	7	16	23	19	16	3
13	1	21	5	10	25	17
15	10	18	20	4	14	12

Рис. 2.1. Тест «Розподіл та переключення уваги»

Завдання тесту - знайти та показати послідовно білі цифри в порядку зростання та чорні цифри в порядку зменшення, тобто 1 – біле, 24 – чорне, 2 – біле, 23 – чорне і т.д. Фіксується час виконання завдання, кількість помилок.

Аналіз результатів здійснювався за таблицею (табл. 2.3):

Таблиця 2.3

Оцінка розподілу і переключення уваги

Бали	5 балів	3 бали	2 бали	1 бал
Час виконання	2 хв 40 с і менше	2 хв 41 с – 5 хв 30 с	6 хв 1 с – 8 хв	9 хв
Кількість помилок	0	0	1-2	5

Для оцінювання рівня розвитку *короточасної зорової пам'яті*

використовувався один з найбільш поширених і доступних у виробничих умовах метод «пам'ять на числа». Суть методики «пам'ять на числа» полягає в тому, що обстежуваним пропонують запам'ятати і відтворити протягом однієї хвилини в будь-якому порядку двоцифрові числа. Ряд з 10 двоцифрових чисел зачитується або демонструється протягом 30 с. Як правило, використовуються числа від 21 до 98, за винятком таких, як 20, 30, 22, 33 і подібних до них. За результатами дослідження підраховується кількість правильних відповідей по кожному ряду і обчислюється середній показник обсягу короткочасної пам'яті. Для зорового сприймання він міститься в межах 3-9.

Методика «Інформаційний пошук» дозволяє оцінити динаміку короткочасної пам'яті та здібності до пошукових дій в умовах дефіциту часу. За цією методикою обстежуваний повинен у квадраті з 34 клітин, в яких написані у випадковому порядку двоцифрові числа, протягом 30 с знайти і обвести олівцем чотири числа, які були зачитані експериментатором. Аналогічне завдання з іншими числами виконується на другому квадраті. Визначається кількість правильно знайдених чисел у двох квадратах. Якість роботи оцінюється в балах від 1 до 10 (відповідно 0-8 правильних відповідей).

Успішність запам'ятовування і відтворення інформації є важливою якістю майбутнього вчителя.

Таким чином, для діагностики психофізіологічних показників розвитку організму студентів педагогічних спеціальностей, що впливають на успішність здійснення професійної діяльності у майбутньому, використовувалися відносно прості загальновідомі методики, проби і тести, що пройшли математичне обґрунтування та експериментальну перевірку на валідність (Є. М. Гогунів [41], О. О. Виноградов [32], Ж. Г. Дьоміна [61], В. Б. Мандриков [102], В. А. Романенко [172], Е. Б. Сологуб [185], С. В. Халайджи [203], О. В. Церковна [207]). Тести адекватні завданням дослідження, прості у використанні та не вимагають громіздких обчислень. Деякі з використаних

методик були комп'ютеризовані, що забезпечило швидкість та об'єктивність отримання необхідної інформації. Тестування відбувалося за коловою системою з відпочинком, що запобігало стомленню і сприяло об'єктивності вимірювань.

Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент проведено за двома етапами: констатувальним та формувальним. Констатувальний педагогічний експеримент включав вивчення мотиваційних цінностей та установок студентів педагогічних спеціальностей у фізичному вихованні, діагностику фізичного стану та професійно важливих спеціальних рухових та психофізіологічних якостей майбутніх учителів. Формувальний педагогічний експеримент - ключовий етап дисертаційного дослідження, завданням якого є підтвердження можливості підвищення ефективності професійного навчання студентів педагогічних університетів шляхом формування у них спеціальних умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами у позанавчальний час. Формувальний етап педагогічного експерименту включав розробку методики формування умінь та навичок до здійснення самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності майбутніх учителів, її впровадженні у навчально-виховний процес з фізичного виховання у педагогічних ВНЗ та дослідженні впливу на рівень готовності до самостійних занять фізичними вправами студентської молоді та ефективність реалізації завдань фізичного виховання.

Для вирішення поставлених завдань у навчально-виховний процес фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей було впроваджено паралельний порівняльний експеримент (створені експериментальна та контрольна групи). В експериментальній групі (ЕГ) у навчально-виховний процес з фізичного виховання впроваджувалася методика формування спеціальних умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами, тоді як студенти контрольної групи (КГ) займалися за традиційною програмою з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Заняття в

експериментальних групах включали теоретичну, методичну, загальну фізичну та професійну-прикладну психофізіологічну підготовку. У процесі занять студентів ЕГ здійснювався цілеспрямований педагогічний вплив на засвоєння теоретико-методичних основ фізичного самовдосконалення з урахуванням індивідуальних можливостей та професійної спрямованості засобів фізичного виховання. В основі побудови змісту навчального матеріалу лежало завдання сприяти формування позитивної установки і свідомої потреби у руховій активності та навчити самостійно підбирати і використовувати фізичні вправи для покращення фізичного стану та психофізіологічної підготовленості, виходячи з індивідуальних потреб і можливостей.

Експеримент мав відкритий характер. Студенти були проінформовані про його мету і завдання, це сприяло підвищенню інтересу до занять.

Ефективність методики визначалася за критеріями, що дозволяють оцінити рівень сформованості всіх компонентів готовності: мотиваційного, когнітивного, діяльнісного (практичного). Так, готовність майбутніх учителів до фізичного самовдосконалення оцінювалася комплексно за мотиваційним статусом (результати анкетування), теоретико-методичною підготовленістю (теоретична перевірка знань, перевірка сформованості навичок самостійної організації та проведення індивідуальних оздоровчо-тренувальних занять), динамікою показників фізичного стану та психофізіологічної підготовленості. Причому важливим є сформованість у студентської молоді умінь самоаналізу, самооцінки та самокорекції.

Методи статистичної обробки даних

Цифровий матеріал дисертаційного дослідження оброблено за допомогою традиційних методів статистичної обробки даних, що застосовуються в дослідженнях з педагогіки, соціології, психології, фізичного виховання та спорту (Б. А. Ашмарін [14], М. А. Гобик [40], М. О. Масальгін [104], С. В. Начинская [149], Е. В. Сидоренко [179]).

Для організації педагогічного експерименту застосовано вибірковий метод. Для опрацювання та представлення цифрового матеріалу дослідження обчислювали такі числові характеристики вибірки: середнє арифметичне значення (\bar{x}), помилку репрезентативності ($m_{\bar{x}}$), середнє квадратичне відхилення (σ), коефіцієнт варіації (V).

Статистичній обробці підлягали результати анкетування, при визначенні рівня соматичного здоров'я, фізичної працездатності; рухової підготовленості, професійно важливих рухових та психофізіологічних показників розвитку організму студентів педагогічних спеціальностей.

Для порівняння цифрових даних ЕГ та КГ та оцінки достовірності різниці між результатами педагогічного експерименту та вихідними даними використано t-критерій Стьюдента при рівні значущості $p < 0,05$ та $p < 0,01$.

Цифровий матеріал дослідження оброблено за допомогою комп'ютерної програми Microsoft Excel 2007, а також сучасного пакету статистичного аналізу, Statistica-6.0 (StatSoft Inc., США), алгоритм використання яких викладено у спеціалізованих посібниках. а надійність застосування підтверджена багатьма дослідженнями. Дані програми дозволяють виконати необхідні складні обчислення швидко, точно і без складних додаткових розрахунків, що значно скорочує термін обробки статистичного матеріалу.

Організація дослідження

Дослідження зі студентами педагогічних університетів проводилося в чотири етапи в період 2006-2016 рр. на кафедрі фізичної реабілітації Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. На першому аналітико-пошуковому етапі (2006-2011 р.р.) здійснено аналіз стану проблеми дослідження в сучасній педагогічній теорії та практиці. Основну увагу приділено вивченню сучасних тенденцій організації фізичного виховання у вітчизняних вищих закладах освіти та особливостей фізичного виховання

студентів педагогічних спеціальностей з урахуванням умов навчання та майбутньої професійної діяльності. у науково-методичній літературі. Проаналізовано організаційно-педагогічні умови формування мотивації студентства до рухової активності у процесі фізичного виховання та теоретико-методичні основи підготовки студентської молоді до самостійних занять фізичними вправами. Систематизовано дані сучасних досліджень стосовно вимог педагогічної професії до розвитку організму студентів, опрацьовано передові науково-методичні та практичні розробки щодо підвищення мотивації студентської молоді до занять фізичними вправами та підготовки їх до фізичного самовдосконалення. Крім того, проведено експертне опитування професорського-викладацького складу Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова з метою узагальнення досвіду практичної роботи з фахової підготовки кадрів, зокрема фізкультурно-спортивної роботи зі студентами педагогічних спеціальностей.

На аналітико-пошуковому етапі дослідження визначено структуру готовності студентів педагогічних спеціальностей до самостійних занять фізичними вправами; обґрунтовано підбір методів дослідження, окреслено етапи педагогічного експерименту, розроблені технологія й алгоритм проведення дослідження; відібрано спеціалізовані тести і методики для діагностики показників фізичного стану, професійно-прикладної психофізичної підготовленості майбутніх учителів.

На констатувальному етапі дослідження (2010-2012 р.р.) проведено анкетування студентів педагогічного фаху з метою вивчення їх мотивації до занять фізичними вправами, фізкультурно-спортивних інтересів та виявлення й аналізу причинно-наслідкового зв'язку між суб'єктивною оцінкою стану фізичного виховання у вищій школі та мотивацією до рухової активності у позанавчальний час; діагностику показників фізичного стану (рівня соматичного здоров'я, фізичної працездатності, рухової підготовленості) та

професійно-прикладних психофізіологічних показників розвитку організму майбутніх учителів.

Для оцінювання рівня соматичного здоров'я студентів, що включало соматометричні, фізіометричні вимірювання та функціональні проби, використовувалися традиційні медичні прилади й обладнання: ростомір, електронні ваги, механічний спиртовий спірометр, електронний тонометр з пульсометром, механічний ручний динамометр. За допомогою отриманих даних обчислено необхідні морфофункціональні індекси: масо-ростовий, життєвий, силовий, Робінсона та Руфьє, які у комплексі дають інформацію про рівень соматичного здоров'я. Діагностика фізичної працездатності майбутніх учителів проводилася за функціональною пробю Кверга. Рівень загальної фізичної підготовленості для зручності й об'єктивності отриманих даних було визначено на початку навчального року. Професійно-прикладна психофізіологічна підготовленість студентів педагогічних спеціальностей, зокрема рівень розвитку спеціальних рухових якостей та психофізіологічних показників організму, визначалася за допомогою комплексу тестів та методик, які детально описані в літературних джерелах та апробовані у сучасних наукових дослідженнях. Їх вибір зумовлений особливостями навчання та майбутньої професійної діяльності студентів педагогічних спеціальностей та вимог професійної діяльності вчителя до розвитку їх організму. Так, оцінювалися силові показники м'язів спини та черевного пресу, загальна координація рухів, статична та динамічна рівновага, швидкість сенсомоторних реакцій, розвиток дрібної моторики (частота рухів пальців) сила нервової системи, точність оцінювання часових параметрів рухів, властивості уваги та пам'яті.

Теоретичні методи дослідження, вивчення суб'єктивних даних анкетування та експертного опитування вкупі з результатами інших досліджень, знайдених у сучасних науково-інформаційних джерелах, дозволили визначити структуру управління педагогічною системою підготовки студентів

педагогічних університетів до самостійних занять фізичними вправами у процесі фізичного виховання та представити модель процесу формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних спеціальностей та виявити закономірності й особливості її впровадження в процесі фізичного виховання.

Зважаючи на пріоритет оздоровчої й професійної спрямованості та враховуючи загально низький рівень фізичного стану студентів та недоліки у руховій підготовленості, визначено зміст самостійних занять фізичними вправами майбутніх учителів. На основі результатів аналітико-пошукового та констатувального етапів дослідження розроблено методика формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних спеціальностей, що реалізується за допомогою вирішення таких завдань: виховати позитивне мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до фізичного виховання, зокрема стійку потребу у фізичному самовдосконаленні; озброїти теоретичними знаннями, сформувати методичні та практичні уміння і навички щодо планування і організації самостійних занять фізичними вправами оздоровчої та професійної спрямованості; безпосереднє залучення студентів до самостійного здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності. Крім того, визначено структуру процесу формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних спеціальностей, що включає компоненти, відповідні критерії оцінювання та рівні готовності студентів педагогічних університетів до самостійних занять фізичними вправами.

Формувальний етап (2012-2013 р.р.) присвячено формувальному педагогічному експерименту, під час якого у навчально-виховний процес фізичного виховання студентів педагогічного фаху впроваджено методика формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами.

У педагогічному експерименті взяли участь студенти 1-2 курсів різних педагогічних спеціальностей Бердянського державного педагогічного

університету, Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний університет імені Григорія Сковороди», Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка. У констатувальному експерименті взяло участь 286 студентів та 16 викладачів фізичного виховання, Безпосередньо участь у формуальному експерименті взяло 174 студенти 1-2 курсів (85 юнаків та 89 дівчат), з яких було сформовано експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) групи. До складу ЕГ увійшло 86 студентів (47 дівчат і 39 юнаків), КГ налічувала 88 студентів (46 дівчат та 42 юнаки). Протягом 2012-2013 навчального року у студентів експериментальної групи у процесі занять з фізичного виховання за розробленою методикою формували уміння та навички до самостійних занять фізичними вправами, які протягом року вони реалізовували у самостійній фізкультурно-оздоровчій діяльності. Планування та результати самостійних занять вносилися до щоденників самостійних занять і відповідно оцінювалися мотивація, теоретико-методичні знання та уміння, навички самооцінки та самоконтролю за результатами впливу фізичних навантажень, а також динаміка показників фізичного стану та психофізіологічної підготовленості. Студенти КГ в той же час займалися за традиційною програмою з фізичного виховання.

На завершальному етапі дослідження (2013-2017 р.р.) проведено математико-статистичну обробку даних формуальному експерименту з метою вивчення ефективності впровадження методики формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних спеціальностей. Для визначення готовності майбутніх учителів до здійснення самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності наприкінці навчального року у студентів педагогічних спеціальностей оцінювалися мотивація, теоретичні знання, методична підготовленість, активність і систематичність занять, вміння самоконтролю (за результатами ведення щоденників) за відповідними

спеціально розробленими критеріями. При оцінці ефективності процесу фізичного виховання студентів враховувалася також динаміка фізичного стану, загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості. Проведено порівняння показників здоров'я, фізичної працездатності та підготовленості, психофізіологічних показників розвитку організму майбутніх учителів експериментальної та контрольної груп; мотивації та теоретико-методичної підготовленості, в результаті чого отримано інформацію про ефективність впливу відповідних заходів щодо формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами у процесі фізичного виховання.

2.2. Структура управління педагогічною системою підготовки студентів педагогічних університетів до самостійних занять фізичними вправами у процесі фізичного виховання

До найважливіших педагогічних категорій належать навчання, у тому числі і самоосвіта, виховання (самовиховання), розвиток, педагогічний процес, педагогічна діяльність, мета, зміст, принципи, методи, засоби та форми навчання, виховання та розвитку студентської молоді. Педагогічні об'єкти, позначені цими категоріями, перебувають у постійному взаємозв'язку, створюючи цілісну структурну єдність — педагогічну систему. Звідси, педагогічна система вищого закладу освіти є сукупністю відносно самостійних елементів, функціонально пов'язаних між собою стратегічною метою - підготовкою студентів до майбутньої професійної діяльності.

Підготовка студентів педагогічного фаху до самостійних занять фізичними вправами є складовою професійної підготовки майбутнього вчителя у процесі фізичного виховання в умовах навчання у Вищому закладі освіти, що може бути можна розглядати як педагогічна система і педагогічний процес. Процес підготовки студентів педагогічних спеціальностей до самостійних

занять фізичними вправами полягає у формуванні фізкультурно-оздоровчих компетентностей та їх самостійної практичної реалізації для досягнення особистих і професійних цілей. формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів – це структурований педагогічний процес, спрямований на підвищення мотивації до самостійного здійснення рухової активності, навчання спеціальних знань та методичних основ фізичного удосконалення, покращення фізичного стану та розвитку професійно важливих рухових та психічних якостей, а також залучення молоді до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності. Педагогічна система підготовки студентів до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності – це взаємозв'язок таких компонентів, як мета, суб'єкти навчання (викладач і студент), зміст, принципи, методи, засоби, форми та результат, що визначається готовністю до самостійних занять фізичними вправами. Педагогічне управління при цьому визначається як процес впливу суб'єкта навчального процесу (викладача) на ту чи іншу педагогічну систему, що забезпечує цілеспрямований її розвиток та досягнення результатів навчання. Вивчення результатів аналогічних досліджень у сучасній педагогічній теорії та практиці та аналіз даних анкетування студентської молоді педагогічних університетів та експертного опитування дозволили визначити структуру управління педагогічною системою підготовки студентів педагогічних університетів до самостійних занять фізичними вправами у процесі фізичного виховання (рис. 2.2).

Встановлено, що формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів – це структурований педагогічний процес, спрямований на підвищення мотивації до самостійного здійснення рухової активності, навчання спеціальних знань та методичних основ фізичного удосконалення, покращення фізичного стану та розвитку професійно важливих рухових та психічних якостей, а також залучення молоді до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності з метою реалізації вищезазначених завдань.

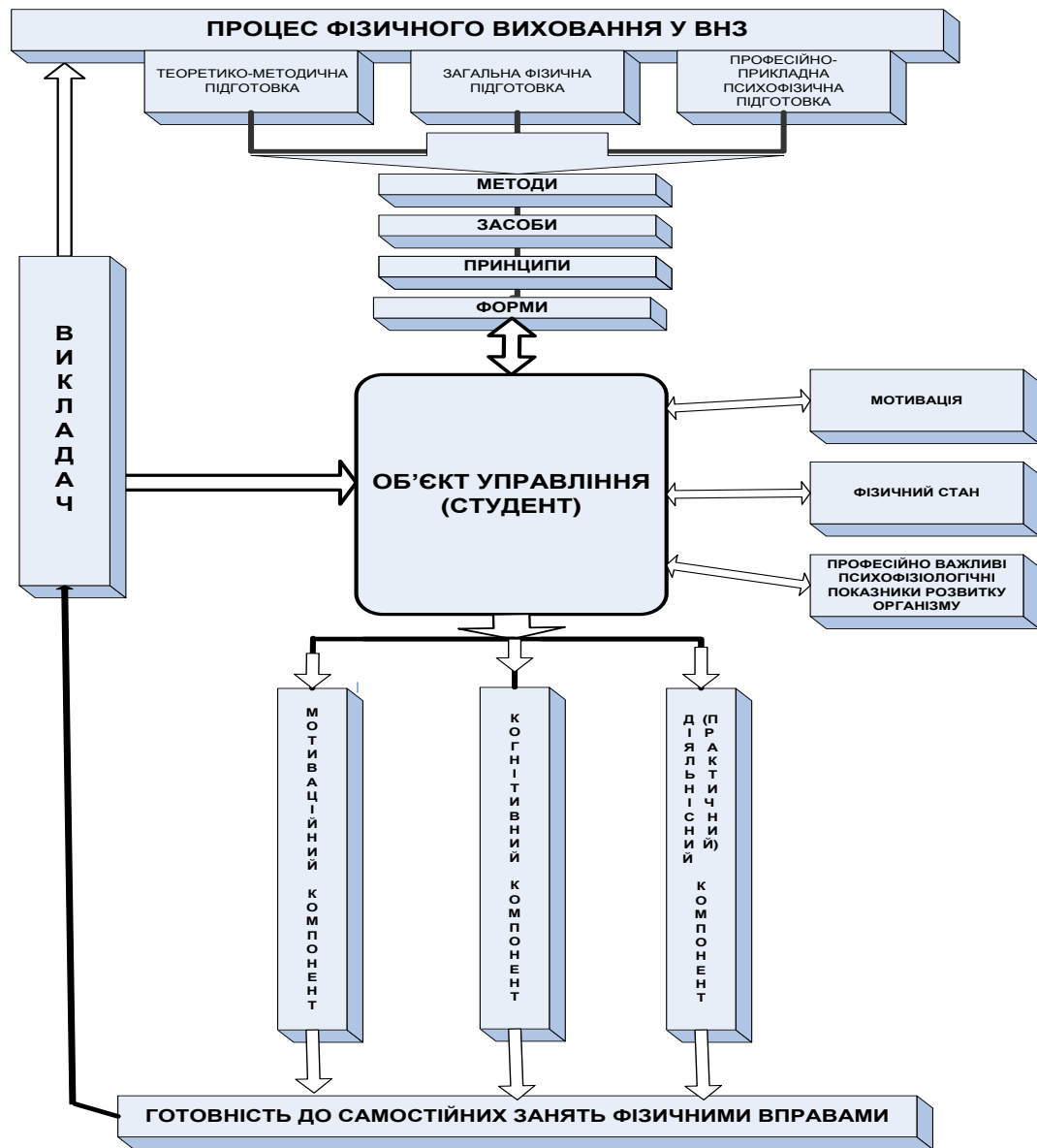


Рис. 2.2. Структура управління педагогічною системою підготовки студентів педагогічних університетів до самостійних занять фізичними вправами у процесі фізичного виховання

З метою детального вивчення процесу формування умінь та навичок майбутніх учителів до фізичного самовдосконалення виконано аналіз та систематизацію сучасних досліджень з педагогіки, психології, теорії і методики фізичного виховання, які стосуються особливостей навчальної і майбутньої професійної діяльності студентів педагогічних спеціальностей, основних

завдань та спрямованості фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу, питання формування мотивації до рухової активності, підготовки студентської молоді до самостійних занять фізичними вправами. В результаті обґрунтовано структурно-системний підхід до обраної проблеми та розроблено динамічну завершену структуру, що наочно схематично відображає компоненти загальної педагогічної системи.

Аналіз результатів анкетування та експертного опитування дозволив визначити власне складові системи підготовки студентської молоді до самостійної діяльності у процесі фізичного виховання, ряд факторів, що визначають успішність формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами в умовах навчання у вищих закладах освіти, компоненти готовності до здійснення відповідної діяльності, а також систему взаємозв'язків між складовими досліджуваної педагогічної системи.

Вивчення стану досліджуваної проблеми у педагогічній теорії та практиці, доводить, що успішність формування умінь та навичок майбутніх учителів до самостійних занять фізичними вправами найбільшою мірою визначається низкою факторів, зокрема наявністю позитивної мотивації до рухової активності, задовільного фізичного стану (соматичного здоров'я, фізичної працездатності та рухової підготовленості) та рівня розвитку професійно важливих психофізіологічних показників організму. При цьому всі перераховані компоненти потребують педагогічної уваги, оскільки ігнорування будь-якого з них в процесі фізичного виховання ускладнює досягнення мети та припускає збій функціонування всієї педагогічної системи.

Ефективність педагогічного управління процесом формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних спеціальностей зумовлена забезпеченням комплексу необхідних організаційно-педагогічних умов, які, за даними В. І. Андрєєва, є результатом цілеспрямованого відбору, конструювання й застосування елементів змісту,

методів (прийомів), а також організаційних форм навчання для досягнення дидактичних цілей [5, с. 268].

Програма з дисципліни «Фізичного виховання» для студентів вищих навчальних закладах незалежно від профілю підготовки включає такі обов'язкові розділи: загальна фізична підготовка, професійно-прикладна психофізична підготовка, теоретико-методичний розділ. Відповідно до завдань фізичного виховання передбачається опанування студентами теоретичних знань, методичних і практичних умінь та навичок, професійно-прикладних психофізичних якостей, а також навичок самостійного оволодіння методами використання спеціальних засобів для самовдосконалення. Реалізація завдань фізичного виховання забезпечується адекватними засобами, методами, формами, що діють відповідно до принципів і комплексно формують зміст навчально-виховного процесу для досягнення основної мети

Завдання загальної фізичної підготовки полягають у розвитку та вдосконаленні рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності та гнучкості, зміцненні здоров'я, покращенні загальної працездатності, що в цілому підвищує стійкості організму до несприятливих чинників навколишнього середовища та майбутньої професійної діяльності, сприяє зменшенню працевтрат, пов'язаних із професійними захворюваннями та забезпечує професійного довголіття фахівця. Вченими (М. Я. Віленським [31], О. Т. Кузнецовою [90], А. В. Магльованим [100], Р. Т. Раєвським [168]) доведено, що підвищення фізичної працездатності у процесі фізичної підготовки здійснює стійкий позитивний вплив на покращення розумової працездатності, стійкості до стресових ситуацій та нервово-емоційних напружень, що важливо для студентів педагогічних спеціальностей для успішного виконання майбутньої професійної діяльності.

За даними Л. П. Пилипея важливе місце в системі фізичного виховання студентства займає спеціальна психофізична підготовка, що має назву

професійно-прикладної фізичної підготовки. Даний розділ фізичного виховання у вищій школі вирішує питання спрямованого використання засобів фізичної культури для швидкого і якісного засвоєння професійно важливих умінь та навичок, розвитку необхідних психофізіологічних показників розвитку організму студентів, підвищення ефективності навчання, активного відпочинку і профілактики професійних захворювань [159, с. 95].

Теоретико-методичний розділ фізичного виховання майбутніх учителів спрямований на засвоєння спеціальних знань медико-біологічних основ фізичного виховання, основ теорії і методики фізичного виховання, а також методичних умінь і навичок використання цих знань для самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Важливе значення у реалізації завдань фізичного виховання у вищих закладах освіти має викладач, який здійснює управлінську функцію. викладач фізичного виховання як суб'єкт управління, який повинен повинен забезпечувати правильну організацію педагогічного процесу. Оптимально підібраний зміст навчально-виховного процесу на основі адекватних засобів, методів та форм фізичного виховання з урахуванням відповідних соціальних, дидактичних та специфічних принципів. В процесі фізичного виховання викладач здійснює цілеспрямований педагогічний вплив на студента, який виступає в якості об'єкта управління і забезпечує одночасність формування різних сторін готовності майбутнього фахівця, чітке та злагоджене керування ними, вчасність та своєчасність заходів контролю за їх формуванням та корекції.

Зміст фізичного виховання має бути адекватний віку, статі студентів, враховувати їх фізкультурно-спортивні інтереси, індивідуальні рухові можливості, а також особливості майбутньої професії. крім того, зміст фізичного виховання студентів залежить від матеріально-технічної бази вищого навчального закладу, особливості регіону та кваліфікації викладача.

Організація навчально-виховного процесу фізичного виховання студентської молоді має будуватися на засадах компетентнісного, діяльнісного та особистісного підходів (Г. П. Грибан [43], З. Н. Курлянд [91]). Компетентнісний підхід передбачає спрямованість навчально-виховного процесу на формування цілого набору компетентностей (знань, умінь, навичок, ставлень тощо), котрими мають оволодіти студенти для успішного здійснення самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності. Діяльнісний підхід забезпечує практичну спрямованість навчально-виховного процесу, що полягає у застосуванні на практиці здобутих знань, умінь та навичок на практиці, успішну професійну самореалізацію, формування здібностей до саморозвитку та самоосвіти. Особистісний підхід спрямований на орієнтацію навчально-виховного процесу на особистість, на взаємодію викладача й студента, врахування його індивідуальних можливостей і потреб. За даними З. Н. Курлянд, цей підхід вимагає усвідомлення особистісної освітньої траєкторії та створення особистого освітнього продукту, який відображає досвід практичної діяльності студента щодо засвоєння ним засобів діяльності, а також його власну творчість майбутнього спеціаліста [91, с. 86]. Саме така побудова процесу фізичного виховання майбутніх учителів забезпечить досягнення мети і реалізацію завдань, зокрема і формування готовності до самостійних занять фізичними вправами.

На студента як об'єкт управління упродовж всього навчання у вищій школі діють окремі суб'єктивні фактори: мотивація, фізичний стан та професійно важливі психофізіологічні показники розвитку організму.

Мотивація відіграє одну з ключових ролей в успішності здійснення будь-якої діяльності, в тому числі й навчальної. Стійкий інтерес до фізичної культури, повага до власного здоров'я, розуміння важливості рухової активності та здорового способу життя є важливою умовою реалізації завдань фізичного виховання. Зміцнення здоров'я студентства, підтримання на високому

функціональному рівні фізичних і психічних сил і можливостей можливе лише за умов свідомого ставлення до занять фізичними вправами як в обов'язкових формах, так і в поза навчальних час. Наявність спеціальних знань, умінь та навичок створює лише можливості для фізичного самовдосконалення, а базовою умовою для здійснення самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності є позитивна мотивація.

Задовільний фізичний стан студентської молоді є однією з необхідних умов професійного становлення та професійного довголіття майбутнього фахівця (О. В. Дрозд [57], В. В. Пильненький [160], С. А. Савчук [176]). Фізичний стан людини визначається сукупністю взаємопов'язаних ознак: фізичною працездатністю, функціональним станом органів і систем, здоров'ям та руховою підготовленістю. Здоров'я, фізична та розумова працездатність молоді сприяють успішності навчання, функціональні можливості організму та рухова підготовленість є фундаментом для формування професійно важливих умінь та навичок, спеціальних професійно-прикладних якостей майбутнього фахівця. Регулярні фізичні навантаження під керівництвом викладача та самостійні заняття фізичними вправами позитивно впливають на фізичний стан студентів, а навички фізичного самовдосконалення важливі для успішного здійснення майбутньої педагогічної діяльності (О. О. Журавель [66], С. О. Сичов [180]).

Психофізіологічні особливості розвитку організму студентів педагогічних спеціальностей чинять вагомий вплив на успішність професійної підготовки. Так, дослідниками В. Л. Волковим [35], В. К. Давигорою [166], М. М. Кобозовим [81], Л. К. Кожевніковою [83] визначено основні якості моторики й психіки, що є професійно важливими для представників педагогічної професії (сила та силова витривалість основних груп м'язів: живота, спини, ніг, загальна координація рухів, швидкість сенсомоторних реакцій, статична й динамічна рівновага, точність оцінювання часових

параметрів рухів, частота рухів рук (дрібна моторика), а також сила, рухливість і врівноваженість нервових процесів, різні види пам'яті, властивості уваги. Високий розвиток цих показників забезпечує успішне формування рухових здібностей, професійно важливих умінь та навичок у процесі фізичної підготовки. Професійно-прикладна психофізична підготовка у процесі фізичного виховання впливає на швидкість та міру засвоєння професійних умінь під час навчання, створює основу для вдосконалення спеціальних рухових здібностей та характеристик психіки, які лежать в основі професійної надійності майбутніх учителів.

Таким чином, реалізація завдань фізичного виховання у вищих навчальних закладах, зокрема, і формування готовності до самостійних занять фізичними вправами об'єктивно залежить від факторів мотивації, фізичного стану та психофізичної підготовленості молоді, які повинні мати позитивну динаміку впродовж навчання. Крім того, студент свідомо впливає на кожен з факторів у процесі всього періоду навчання у ВНЗ, виступаючи в якості суб'єкта навчально-виховного процесу, від якого також залежить його результат. Ефективність фізичного виховання студентів суттєво підвищується завдяки впровадженню у навчально-виховному процесі з фізичного виховання заходів щодо формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами, забезпеченню організаційно-педагогічних умов для планомірної підготовки студентів до самостійного здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності упродовж всього навчання у ВНЗ, у подальшому житті та професійній діяльності.

Аналіз педагогічних досліджень, що стосуються технологій формування готовності студентів до будь-якої діяльності у процесі навчання (Г. П. Грибан [43], Л. В. Григоренко [46], В. В. Захожий [71], В. Г. Фотинюк [200]) дозволив визначити, що підготовка студентів педагогічних спеціальностей до фізичного самовдосконалення включає формування таких основних компонентів

готовності до самостійних занять фізичними вправами: мотиваційного, когнітивного та діяльнісного (практичного). Таким чином, результат підготовки до самостійних занять фізичними вправами охоплює позитивне ставлення, наявність стійкої потреби та звички до занять фізичними вправами; наявність мотиваційних стимулів до фізичного самовдосконалення; спеціальні знання, уміння та навички до самостійних занять фізичними вправами; активність, систематичність самостійної діяльності у фізичному вихованні, а також уміння самоаналізу, самоконтролю та самокорекції під час самостійного виконання фізичних навантажень. Структурні компоненти готовності, поєднуючись, утворюють органічну єдність, де позитивна динаміка одного компоненту зумовлює тенденцію до покращення інших, а недостатня сформованість одного з компонентів знижує якість готовності в цілому.

Будь-яка педагогічна система має бути представлено логічно і структурно завершеною системою взаємозв'язків між її складовими. У педагогічній системі підготовки студентів педагогічних університетів до самостійних занять фізичними вправами зворотній зв'язок забезпечується між результатом – готовністю до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності, об'єктом – студентом і суб'єктом управління – викладачем з фізичного виховання. Цей зв'язок полягає у можливості оцінювання результату педагогічного впливу за відповідними критеріями, можливості самоконтролю об'єкта управління.

Таким чином, представлена структура управління педагогічною системою підготовки студентів педагогічних університетів до самостійних занять фізичними вправами у процесі фізичного виховання є завершеною системно-блочною інтерпретацією логічних взаємозв'язків між змістом, складовими та об'єктами навчання, де враховуються суб'єктивні фактори, що впливають на навчально-виховний процес та його результат, чим забезпечується індивідуальний підхід; окрема роль викладача як суб'єкта управління навчально-виховним процесом.

2.3. Передумови формування вмінь та навичок майбутніх учителів до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності

Необхідність формування готовності до здійснення будь-якого процесу визначається певними передумовами, що безпосередньо впливають на його зміст. Пошук дієвих шляхів підвищення ефективності фізичного виховання у процесі професійного становлення майбутніх фахівців обґрунтовує важливість підготовки студентів до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Аналіз сучасної теоретичної бази та передового практичного досвіду підготовки майбутніх учителів дозволили відокремити ряд чинників, які є передумовами успішності навчання і майбутньої професійної діяльності студентів педагогічних спеціальностей, а саме: мотивація, фізичний стан та особливості психофізіологічного розвитку організму. Рівень цих показників формує зміст і спрямованість самостійних занять фізичними вправами студентської молоді, а їх динаміка визначає їх ефективність.

З метою встановлення адекватності діючої програми з фізичного виховання інтересам та потребам студентства, вивчення мотивації до рухової активності та інших суб'єктивних даних було проведено анкетування студентів 1-2 курсів Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова загальною кількістю 57 осіб різних спеціальностей.

За результатами анкетування майбутніх учителів встановлено, що переважна більшість респондентів (88,7%) вважають «Фізичне виховання» важливою дисципліною. Приблизно стільки ж майбутніх учителів вважають зміст фізичного виховання цікавим (86,1%), тоді як негативно сприймають обов'язкові заняття 5,0% опитуваних, а 7,0% - відчують лише частковий інтерес.

Близько 75% майбутніх учителів відчують психічне розвантаження та емоційне задоволення після занять з фізичного виховання.

Що стосується фізкультурно-спортивних інтересів студентства, тобто бажаного змістового наповнення обов'язкових занять з фізичного виховання у сітці навчального розкладу, то 32,9% респондентів віддають перевагу спортивним іграм, 24,1% – бойовими мистецтвами, 22,6% - плаванню, 5,4% хотіли б займатися легкою атлетикою, 4,0% - гімнастикою, 9,2% та 2,8% молоді відповідно виявили бажання займатися силовими вправами на тренажерах та вправами на розтягування (стретчингом) (рис. 2.3).

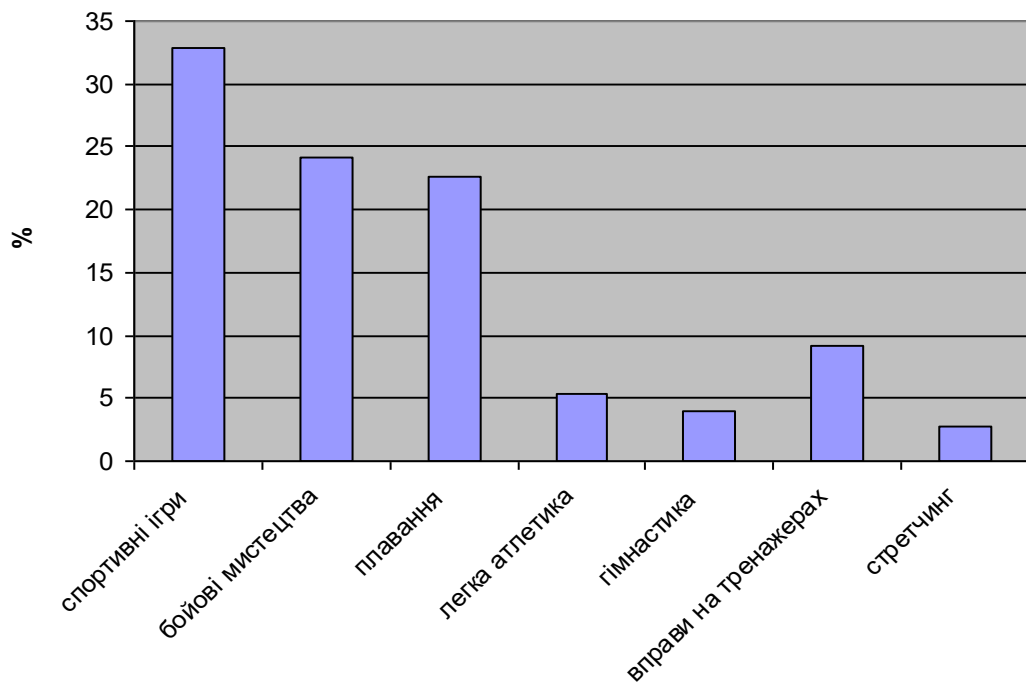


Рис. 2.3. Фізкультурно-спортивні інтереси студентів педагогічних спеціальностей (у %)

Більшість опитуваних студентів педагогічних спеціальностей (78,7%) займаються фізичними вправами самостійно у позанавчальний час, проте регулярно здійснюють самостійну фізкультурно-оздоровчу діяльність лише 23,3% молоді. Серед самостійних форм фізичного виховання широко використовується ранкова гігієнічна гімнастика (25,3%), фізичні вправи в режимі дня (23,1%), пішохідні прогулянки, їзду на велосипеді, самостійно

організовані ігри за місцем проживання застосовують 36,5% анкетованих.

Щодо умінь самостійно підбирати і використовувати фізичні вправи для розвитку певної групи м'язів, то 68,1% зазначили про їх наявність, 31,9% респондентів відзначили, що таких умінь не мають. Проте знаннями про те, які саме вправи слід використовувати у фізичному вихованні майбутніх вчителів володіють 39,2% респондентів, тоді як більше половини опитуваних студентів педагогічних спеціальностей заявили про відсутність відповідних знань щодо професійної спрямованості засобів фізичного виховання (60,8%).

Проаналізувавши результати анкетування майбутніх учителів стосовно мотивів, інтересів і потреб у руховій активності, зокрема і в навчальних заняттях з фізичного виховання, вивчення суб'єктивних даних щодо здійснення самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності можна стверджувати, що загалом мотивація студентів до занять з фізичного виховання є позитивною, якщо зміст здебільшого відповідає інтересам молоді. Більшість майбутніх педагогів розуміють позитивний вплив рухової активності на здоров'я та виявляють потребу у фізичному удосконаленні та займаються фізичними вправами самостійно. Значна частина студентів вважає, що володіє певними знаннями й навичками самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Аналіз опитування студентів дозволив визначити наступні групи основних мотивів, які спонукають молодь до занять фізичними вправами:

- повиннісні (необхідність відвідування занять, отримання позитивної оцінки, виконання програми з фізичного виховання);
- оздоровчі (турбота про здоров'я, покращення фізичного стану, рухова активність тощо);
- естетичні (покращення статури, схуднення тощо);
- соціальні (спілкування, розвага, емоційне задоволення);

- особистісні (бажання самоствердження, підтримка престижу, досягнення успіху);
- спортивні (підвищення рухових можливостей, підтримка фізичної форми, досягнення певного спортивного результату).

Крім того, виділено фактори, що заважають успішно самостійно займатися фізичними вправами у позанавчальний час:

- особливості емоційно-вольової сфери (лінощі, невпевненість у собі);
- відсутність відповідальності за своє здоров'я;
- низький рівень знань позитивний вплив систематичних занять фізичними вправами на організм людини;
- особливості соціально-побутової сфери (нераціональне використання вільного часу, наявність шкідливих звичок, скептичне ставлення до занять фізичними вправами у сім'ї та колективі);
- недостатність матеріально-технічного забезпечення занять;
- суб'єктивні фактори (незадоволення професійним рівнем викладачів з фізичного виховання, нецікаве проведення занять тощо).

З метою узагальнення досвіду практичної роботи, вивчення умов навчальної діяльності студентів педагогічного фаху, визначення особливостей організації і методики занять з дисципліни «Фізичне виховання» проводилося експертне опитування серед професорсько-викладацького складу Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Всього було опитано 12 викладачів фізичного виховання.

Відповідно до отриманих даних, дисципліна «Фізичне виховання» є обов'язковою на 1-2 курсах усіх спеціальностей, студенти 3 курсу відвідують за власним бажанням. З видів спорту, що культивуються у вищих педагогічних навчальних закладах, студенти віддають перевагу спортивним іграм, плаванню, гімнастиці, бойовим мистецтвам та вправам на тренажерах.

Що стосується теоретичних знань та методичних умінь підбору і

використання засобів фізичного виховання, то кількість годин, що виділяються на теоретико-методичну підготовку з дисципліни «Фізичне виховання» недостатній, а тому студенти не володіють спеціальними знаннями та методичними навичками самовдосконалення на належному рівні.

Самостійні робота з фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей передбачена навчальною програмою з відповідної дисципліни, проте у вільний від навчання час та переважно на основі повної добровільності і ініціативи. Практичні домашні завдання, які пропонуються викладачем виконуються за бажанням студента, а теоретико-методичні зводяться до підготовки доповіді або реферату.

Відносно мотивації студентів до відвідування занять з фізичного виховання, то за даними експертного опитування, оскільки контингентом є студентська молодь молодших курсів, то вона визначається сформованістю звички та потреби у систематичній руховій активності, які формуються ще у шкільному віці, і керуються, як правило, не тільки навчально-пізнавальними, оціночними, результативними, емоційними, рекреативними, комунікативними мотивами до занять фізичними вправами, але й суб'єктивною оцінкою особистості викладача, його кваліфікації, умови проведення занять, самооцінкою своїх можливостей тощо. Сформованість стійкої потреби до занять фізичними вправами зумовлює активність і систематичній самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентства у позанавчальний час. Зважаючи на це, одним з першочергових завдань є зацікавлення молоді у заняттях з фізичного виховання, процесу фізкультурно-спортивних інтересів та індивідуальних можливостей студентів, а також є їх включення студентів у відповідну діяльність шляхом створення пізнавальної, емоційно-змагальної та творчої атмосфери з метою забезпечення активності, самостійності та формування творчої ініціативи.

Фахівці відзначають необхідність занять фізичними вправами в зв'язку з

систематичним зниженням обсягів навчальних занять з фізичного виховання, недостатністю рухової активності та розумово-психічним перевантаженням студентів в умовах навчання у вищому педагогічному навчальному закладі. Проте експерти вважають, що для успішного здійснення самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності майбутніх учителів необхідне: надання спеціальних знань та методичних навичок творчого їх використання для фізичного самовдосконалення з урахуванням індивідуальних інтересів, потреб, фізичного стану, рухових можливостей та професійної спрямованості молоді; забезпечення систематичного контролю позанавчальних самостійних занять; формування умінь самоконтролю, самокорекції та самооцінки впливу самостійно організованих фізичних навантажень.

Як зазначають експерти, головними факторами, що перешкоджають регулярним заняттям фізичними вправами, є відсутність відповідальності за своє здоров'я та недооцінка значення рухової активності для здоров'я; особливості емоційно-вольової сфери особистості; нераціональне використання вільного часу; наявність шкідливих звичок; небажання займатися конкретними видами фізичних вправ; лінь.

Що стосується змісту фізичного виховання у вищих закладах освіти, то чіткі відмінності у плануванні навчального матеріалу спостерігаються лише на заняттях студентами спеціальної медичної групи, диференціація фізичних навантажень студентів основної групи враховує лише статево-вікові відмінності та фізкультурно-спортивні інтереси, а індивідуальні рухові можливості професійна спрямованість не враховуються.

Таким чином, в результаті аналізу даних анкетування та експертного опитування виявлено проблемні моменти сучасної системи фізичного виховання студентів, зокрема і в аспекті підготовки студентів педагогічних вищих навчальних закладів до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності:

- систематичне скорочення обсягів годин з дисципліни «Фізичного

виховання» у навчальних планах підготовки фахівців у вищих навчальних закладах;

- недостатні умови для забезпечення необхідної норми рухової активності студентської молоді в умовах навчання;
- недостатня увага до теоретико-методичної підготовки студентів з дисципліни «Фізичне виховання»;
- нераціональне використання часу, відведеного на самостійну роботу студентів з фізичного виховання;
- недостатнє забезпечення активності, самостійності та творчості студентської молоді на заняттях з фізичного виховання;
- відсутність диференціації фізичних навантажень на основі врахування індивідуальних рухових можливостей та професійної спрямованості;
- відсутність чіткої технології підготовки студентів педагогічних спеціальностей до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності, що включає формування знань, умінь та навичок використання фізичних вправ в умовах самостійних занять.

Зважаючи на вищесказане, основними напрямками підвищення ефективності фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей є:

- ⇒ формування спеціальних теоретичних знань та власного методичного фонду студента для самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності у процесі навчальних занять та домашніх завдань;
- ⇒ використання у змісті фізичного виховання засобів формування професійно-прикладних рухових умінь та навичок і професійно важливих рухових здібностей майбутніх учителів;
- ⇒ формування активності й самостійності, реалізація творчого потенціалу майбутніх фахівців в процесі проведення різних частин заняття під керівництвом викладача;

⇒ організація самостійних занять фізичними вправами із занесенням даних про динаміку фізичного стану у щоденники самоконтролю та забезпечення умов систематичного педагогічного контролю.

Проведений на констатувальному етапі педагогічного експерименту аналіз соматичного здоров'я студентської молоді за методикою професора Г. М. Апанасенка доводить, що більшість студентів молодших курсів педагогічного фаху має його рівень нижче за середній. Так, характеристика стану здоров'я юнаків – майбутніх учителів має наступний вигляд (рис. 2.4).

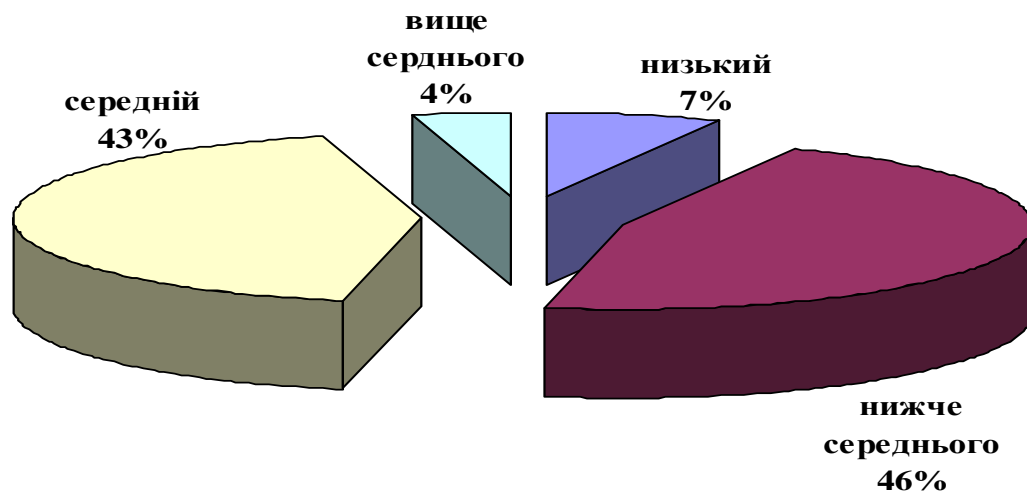


Рис. 2.4. Характеристика соматичного здоров'я студентів педагогічних спеціальностей

Так, низький рівень соматичного здоров'я має 6,8% юнаків, у 46,2% хлопців рівень соматичного здоров'я нижчий за середній, осіб з середнім рівнем здоров'я – 42,7%, 4,3% юнаків мають рівень здоров'я вищий за середній, осіб з високим рівнем соматичного здоров'я не зафіксовано.

Стан соматичного здоров'я студенток педагогічних спеціальностей дещо відрізняється (рис. 2.5.).

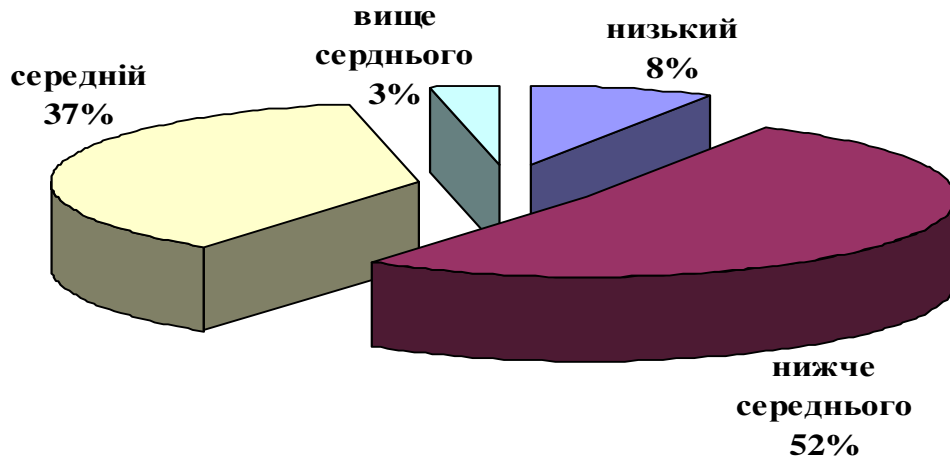


Рис. 2.5. Характеристика соматичного здоров'я студенток педагогічних спеціальностей

Більше половини дівчат мають рівень здоров'я нижчий за середній (51,9%), тоді як у 7,8% студенток рівень соматичного здоров'я низький. Кількість дівчат, що мають середній рівень здоров'я, менша, ніж юнаків і складає 37,4%, студенток з вищим за середній рівень соматичного здоров'я всього 2,9%, а студенток з високим рівнем соматичного здоров'я не виявлено.

Аналіз даних, отриманих в результаті вивчення соматичного здоров'я дівчат і юнаків – майбутніх учителів, доводить, що загалом його рівень у студенток нижчий, ніж у юнаків.

Отримані дані щодо соматичного здоров'я студентів підтверджують результати аналогічних досліджень (І. Р. Боднар [23], Л. П. Долженко [53], О. В. Дрозд [57], Ж. Г. Дьоміна [61], О. В. Зеленюк [72], В. В. Пильненький [160] та ін.), доводячи, що загальний рівень соматичного здоров'я студентів вищих навчальних закладів низький.

Порівнюючи досліджувані показники за роками навчання, встановлено, що рівень соматичного здоров'я студентів другого курсу педагогічних спеціальностей гірший, ніж у першокурсників (рис. 2.6-2.7).

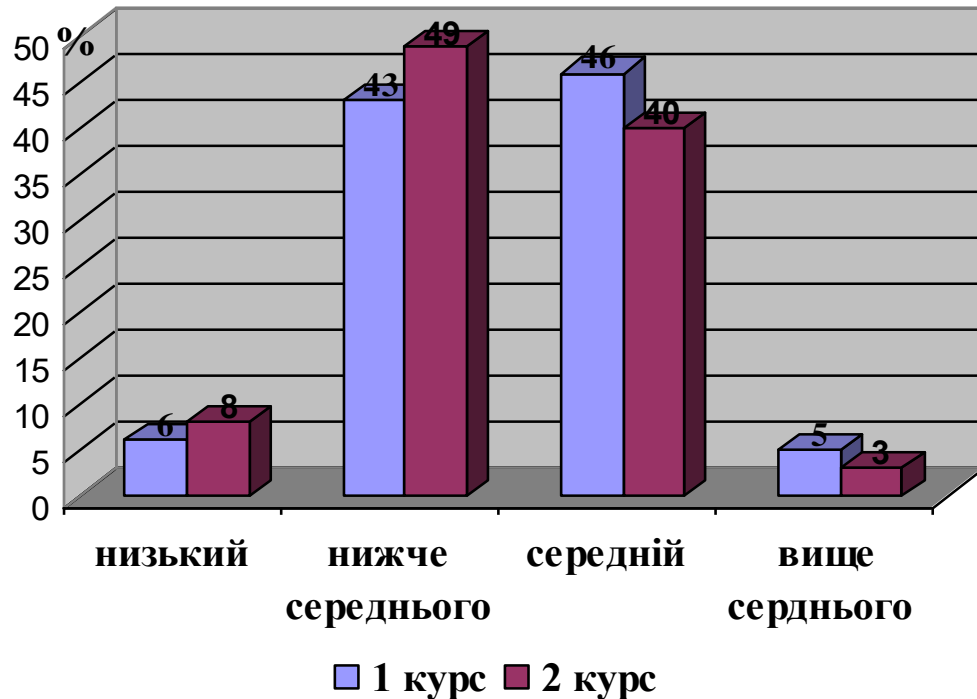


Рис. 2.6. Порівняльна характеристика соматичного здоров'я студентів 1 та 2 курсу педагогічних спеціальностей

Психоемоційне і розумове навантаження здійснює негативний вплив на здоров'я студентів. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у студентської молоді упродовж навчання у ВНЗ доведено дослідниками Г. П. Грибаном [43], Л. П. Долженко [53], А. В. Драчуком [56], В. В. Пильненьким [160], В. А. Романенком [172] та ін.

Встановлено, що у вищих навчальних закладах з роками навчання зростає кількість студентів спеціальних медичних груп, відповідно спостерігається зменшення кількості студентів основної групи (А. В. Домашенко [54], О. Д. Дубогай [59], В. І. Філінков [198]).

Таким чином, залучення та підготовка студентства до самостійних занять фізичними вправами створює додаткові можливості для покращення фізичного стану молоді і тим самим підвищує ефективність процесу фізичного виховання впродовж навчання у вищих закладах освіти.

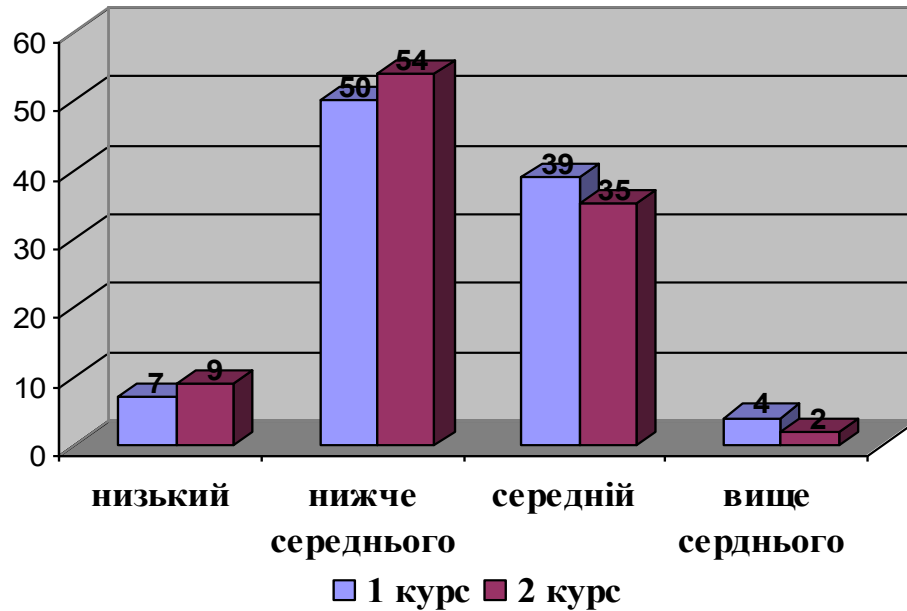


Рис. 2.7. Порівняльна характеристика соматичного здоров'я студенток 1 та 2 курсу педагогічних спеціальностей

Важливою умовою, що визначає ефективність навчання у вищих навчальних закладах, є високий рівень фізичної та розумової працездатності студентів та їх навчально-трудова активність студентів. А. В. Магльований доводить, що фізична та розумова працездатність взаємопов'язані. Працездатність майбутнього фахівця виражається у здатності виконувати певну роботу і зумовлена рівнем її фізичних і психофізіологічних можливостей, а також станом здоров'я і професійною підготовленістю [100, с. 15].

Дослідники О. Т. Кузнєцова [90], О. О. Малімон [101], С. А. Савчук [176], вказують на загальне зниження фізичної працездатності студентської молоді з об'єктивних причин (соціальний рівень життя, екологія, низький рівень здоров'я та рухових можливостей абітурієнтів тощо). Кількісна характеристика фізичної працездатності необхідна для організації процесу фізичного виховання, прогнозування і планування навчальних навантажень, організації рухового режиму студентів .

Для вивчення фізичної працездатності застосовують комплексну функціональну пробу Кверга, яка дозволяє визначити ступінь адаптації організму до різнохарактерного навантаження, що, в свою чергу, характеризує стан загальної тренованості організму та функціональний стан серцево-судинної системи.

В результаті тестування майбутніх учителів встановлено, що показник фізичної працездатності студентів педагогічних спеціальностей знаходиться в межах від низького до задовільного (рис. 2.8).

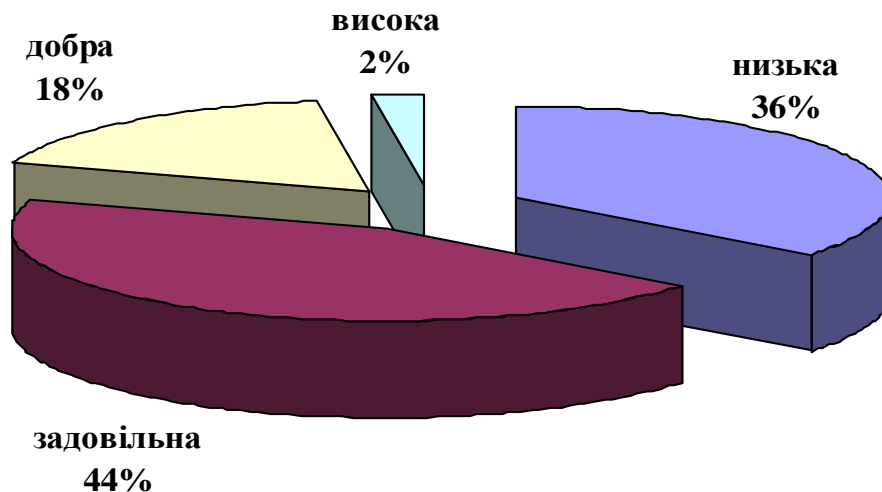


Рис. 2.8. Характеристика фізичної працездатності студентів педагогічних спеціальностей

Так, 35,8% юнаків мають низьку фізичну працездатність, 44,2% - задовільну, 18,1% - добру і лише у 1,9% юнаків високі показники фізичної працездатності. Вивчення фізичної працездатності дівчат показало, що добру фізичну працездатність має лише 20,1%, близько половини (57,6%) студенток має задовільний її рівень та 22,3% - низький. (рис. 2.9).

Загалом відсоткове відношення дівчат з низьким рівнем працездатності нижче, ніж юнаків (20% і 32% відповідно), з середнім рівнем працездатності

вище (44% у юнаків та 58% у дівчат), проте студенток педагогічних спеціальностей з високим рівнем фізичної працездатності не виявлено.

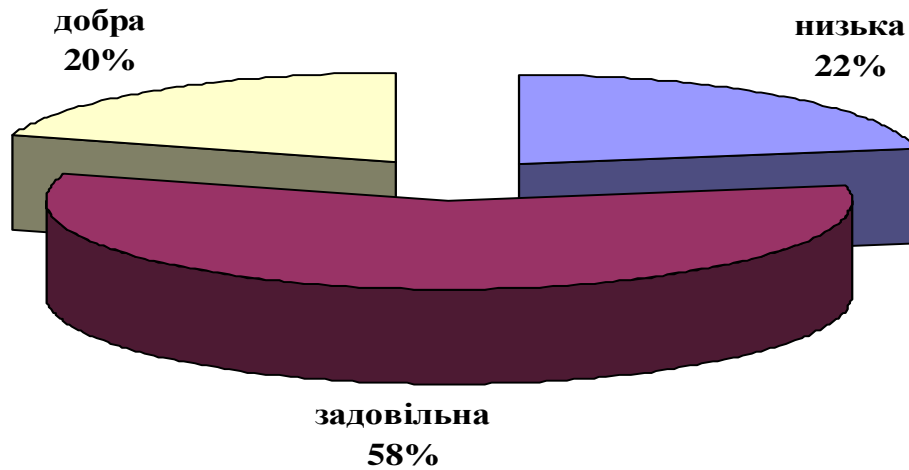


Рис. 2.9. Характеристика фізичної працездатності студенток педагогічних спеціальностей

Рухова підготовка відіграє важливу роль у професійному становленні фахівців, зокрема і майбутніх учителів. Так, достатній рівень розвитку фізичних якостей є фундаментом для формування професійно важливих умінь та навичок, основою для оптимізації психофізичного стану студентів, підвищує ефективність професійного навчання, забезпечує навчальну і професійну активність та є одним з критеріїв професійної надійності фахівця. Недостатній рівень фізичної підготовленості зумовлює низькі показники фізичної та розумової працездатності, ускладнює успішне оволодіння професійними навичками (В. В. Веселова [30], О. Т. Кузнецова [90], А. В. Магльований [100] та ін.).

Вивчення показників розвитку рухових якостей майбутніх учителів за допомогою обраних контрольних вправ показало, що фізична підготовленість студентів педагогічних спеціальностей знаходиться загалом на низькому рівні. Так, низькими виявлено показники витривалості, швидкості, швидко-силових

якостей, гнучкості та спритності, причому рухові показники другокурсників помітно гірші, ніж студентів першого курсу (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

**Характеристика загальної фізичної підготовленості
студентів педагогічних спеціальностей**

Руховий показник	Дівчата				Юнаки			
	1 курс		2 курс		1 курс		2 курс	
	$X \pm \sigma$	$V, \%$	$X \pm \sigma$	$V, \%$	$X \pm \sigma$	$V, \%$	$X \pm \sigma$	$V, \%$
<u>Витривалість:</u> біг 3000/2000 м, хв, с	14,3±1,9	13,0	15,6±2,3	14,9	16,2±1,2	7,4	16,3±1,6	10,0
<u>Швидкість:</u> біг 100 м, с	17,2±0,9	5,4	17,6±0,8	4,5	14,0±0,6	4,4	14,2±0,7	4,9
<u>Силові якості:</u> підтягування/згинання і рогинання рук в упорі лежачи, разів	21±4	17,0	18±2	8,9	8±3	14	8±3	17
стрибок у довжину з місця, см	174±20	11,6	160±14	9,1	228±20	8,9	218±21	9,7
<u>Гнучкість:</u> нахил тулуба з положення сидячи, см	17±5	27,5	16±5	34,0	13±5	35,5	10±6	14,5
<u>Спритність:</u> човниковий біг 4Х9 м, с	11,4±1,8	15,4	12,6±0,7	5,8	10,2±1,0	10,2	10,3±0,9	8,9

Отримані дані не заперечують аналогічні дослідження фізичної підготовленості студентів та підтверджують дані свідчить про відсутність тенденції до її зростання впродовж навчання у ВНЗ (І. Р. Боднар [23], О. В. Дрозд [57], Т. І. Дух [60], Ж. Г. Дьоміна [61], О. О. Малімон [101] та ін.).

За допомогою загальновідомих та модифікованих методик оцінки психофізіологічних показників розвитку організму визначено основні якості моторики й психіки, що є професійно важливими для представників

педагогічної професії, а саме силу основних груп м'язів: живота та спини, загальну координацію рухів, швидкість сенсомоторних реакцій, статичну й динамічну рівновагу, точність оцінювання часових параметрів рухів, частоту рухів рук (дрібна моторика), а також силу, рухливість і врівноваженість нервових процесів, різні види пам'яті, властивості уваги (табл. 2.5).

Порівнюючи психофізіологічні показники розвитку організму студентів педагогічних спеціальностей з існуючими нормами цих показників для людини 17-21 року та даними аналогічних досліджень, можна судити про ступінь їх розвитку та відповідність віковим нормам.

Аналізуючи результати виконання студентами піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв з позиції державних тестів і нормативів оцінювання фізичної підготовленості для осіб віком 17-21 можна стверджувати, що силова витривалість м'язів черевного пресу майбутніх вчителів розвинута недостатньо (43 ± 6 та 36 ± 9 разів за 1 хв у юнаків та дівчат відповідно) [49].

За даними М. Р. Reiman показники статичної силової витривалості м'язів спини студентів знаходяться в межах 109 ± 41 с та 114 ± 54 с у юнаків та дівчат відповідно. Таким чином, зіставляючи дані студентів педагогічних спеціальностей з вищезазначеними, можна вважати, що сила м'язів спини майбутніх учителів розвинута недостатньо 86 ± 44 с та 98 ± 38 с у юнаків та дівчат відповідно [225].

Загальна координація рухів тіла студентів педагогічних спеціальностей знаходиться в межах 2 ± 3 бали та 2 ± 3 бали у юнаків та дівчат відповідно, що в загальному відповідає оцінці «задовільно».

Швидкість сенсомоторних реакцій характеризує функціональний стан нервової системи та рухового апарату людини. Латентний час простої реакції у нетренованих осіб становить 0,2-0,3 с. Час складної сенсомоторної реакції в середньому становить 0,4-1,5 с залежно від професійного досвіду та індивідуальних психофізіологічних особливостей організму.

Таблиця 2.5

Характеристика професійно важливих рухових та психофізіологічних показників розвитку організму студентів педагогічних спеціальностей

Показник	Юнаки		Дівчата	
	$X \pm \sigma$	V, %	$X \pm \sigma$	V, %
моторні, психомоторні та сенсомоторні, показники				
Динамічна силова витривалість м'язів черевного пресу: піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	43±6	13,7	36±9	12,1
Статична силова витривалість м'язів спини: утримання тулуба під кутом 45° в положенні лежачи на стегнах, с	86±44	31,2	98±38	33,7
Загальна координація рухів, бали	2±3	18,3	3±2	23,8
Час простої реакції, с	0,31±0,04	7,2	0,33±0,05	6,8
Час складної реакції, с	0,46±0,12	7,1	0,52±0,16	6,3
Статична рівновага, с	14,0±2,2	12,9	15,0±2,4	16,1
Динамічна рівновага, с	28,0±5,0	13,0	28,0±5,0	17
Точність оцінювання коротких часових інтервалів, с	0,7±0,5	31,0	0,9±0,6	27,7
Точність оцінювання довгих часових інтервалів, с	2,1±1,9	47,2	2,3±1,6	43,5
Частота рухів за 10 с, разів	58±4	8,5	54±6	9,4
особливості протікання нервово-психічних процесів				
Сила нервових процесів: динамічна працездатність, ум. од.	2,48±2,2	78,0	4,2±1,7	41,0
Швидкість сприйняття і переробки зорової інформації, біт/с	1,67±0,34	20,1	1,77±0,24	13,3
Точність розумової роботи,	0,80±0,11	14,4	0,81±0,12	15,1
Обсяг уваги, бали	3±2	91	2±3	97
Розподіл і переключення уваги, бали	7±1	21	7±2	22
Короткочасна зорова пам'ять, бали	7±1	13	7±2	11
Динаміка короткочасної пам'яті, бали	7±1	19	7±1	7

Час простої рухової реакції на подразник зорового аналізатора студентів педагогічних спеціальностей (0,31±0,04 с та 0,33±0,06 с у юнаків та дівчат відповідно) знаходиться в межах норми. Час складної зоровомоторної реакції

вибору ($0,46 \pm 0,12$ с та $0,52 \pm 0,16$ с у юнаків та дівчат відповідно) також знаходиться в межах норми. Проте середні показники швидкості сенсомоторних реакцій студентів у порівнянні з даними аналогічних досліджень І. Р. Боднар, Ж. Г. Дьоміної та С. Ю. Ніколаєва низькі.

Середні показники статичної рівноваги молоді 17-21 року складають 15 с, а збереження динамічної рівноваги протягом 28 с і більше вважається нормою [186]. Показники статичної й динамічної рівноваги майбутніх учителів ($14,0 \pm 2,2$ с та $15,0 \pm 2,4$ с – статична рівновага у юнаків та дівчат відповідно, $28,0 \pm 5,0$ с – динамічна рівновага у студентів обох статей), що характеризують функціональний стан вестибулярного апарату, знаходяться в межах норми.

Точність спеціалізованих відчуттів становить основу управління рухами людини [178, с. 20]. Висока точність відчуття часу є необхідною у професії вчителя. Результати вимірювання точності відтворення коротких та довгих часових інтервалів майбутніх учителів свідчать про те, що показники часової орієнтації студентів знаходяться у нормі (показник точності відтворення 5-секундного відрізка становить $0,7 \pm 0,5$ с та $0,9 \pm 0,6$ с для юнаків та дівчат, показник точності відтворення 20-секундного відрізка становить $2,3 \pm 1,6$ с та $2,1 \pm 1,9$ с для юнаків та дівчат) порівняно з даними аналогічних досліджень (Ж. Г. Дьоміна [61], С. В. Халайджи [203], В. М. Хомич [204], О. В. Церковна [207]). Крім того, точність відтворення часових параметрів рухів майбутніх учителів характеризується високою варіативністю (коефіцієнт варіації усіх показників перевищує 27%).

Частота рухів кисті (максимальний темп) характеризує функціональний стан нервово-м'язової системи людини та у нормі становить 60-70 разів за 10 с, у спортсменів цей показник сягає понад 70 разів (О. О. Виноградов [32], В. Б. Мандриков [102]). Порівняння максимальний темп рухів студентів педагогічних спеціальностей (58 ± 4 та 54 ± 6 разів за 10 с у юнаків та дівчат

відповідно) з нормою та аналогічними дослідженнями дає можливість стверджувати, що цей показник близький до норми.

Швидкість протікання нервових процесів та розвиток властивостей психіки мають суттєве значення для успішного навчання та здійснення майбутньої педагогічної діяльності.

Силу нервових процесів людини характеризується показниками динамічної працездатності. За даними В. І. Рижкова, чим більший показник динамічної працездатності, тим слабша нервова система. Середнє значення даного показника за шкалою В.І. Рижкова складає 5-6 балів (3,92 – 1,20 ум. од.) [185], тоді як середнє значення показника динамічної витривалості студентів педагогічних спеціальностей становить $2,48 \pm 2,24$ ум. од. та $4,22 \pm 1,71$ ум. од. юнаків та дівчат відповідно.

Зважаючи на те, що нормою показника швидкості переробки зорової інформації для дорослих вважається його величина $1,6 \pm 0,16$ біт/с, то даний показник у майбутніх учителів знаходиться в межах норми ($1,7 \pm 0,3$ біт/с та $1,8 \pm 0,2$ біт/с юнаків та дівчат відповідно).

Точність розумової роботи виражає рівень концентрації уваги. Чим ближчий цей показник до 1,0, тим вища концентрація уваги. За результатами дослідження уваги, точність розумової роботи студентів педагогічного фаху становить $0,80 \pm 0,11$ ум. од. та $0,81 \pm 0,12$ ум. од. у юнаків та дівчат відповідно.

Обсяг уваги оцінюються за кількістю помилок, що допустив досліджуваний під час тестування. Результати тестування показали достатній рівень розвитку здатності до швидкого переключення уваги майбутніх учителів (7 ± 1 балів та 7 ± 2 балів у юнаків та дівчат відповідно).

Обсяг короткочасної зорової пам'яті, а також її динаміка (здібність до пошукових дій в умовах дефіциту часу) майбутніх учителів також знаходиться у межах норми (7 ± 1 балів та 7 ± 1 балів у юнаків, 7 ± 1 балів та 8 ± 1 балів у дівчат).

Порівняння показників психофізіологічної підготовленості студентів педагогічного фаху свідчить про те, що дівчата за деякими особливостями розвитку випереджають юнаків. Так, показники статичної силової витривалості м'язів спини та загальної координації рухів студенток вищі, а нервово-психічні процеси протікають краще: увага та пам'ять дівчат розвинуті краще.

Вивчення особливостей психофізіологічного розвитку майбутніх учителів та їх порівняння з середньовіковими нормами та даними аналогічних досліджень, дозволило переваги і недоліки психофізіологічної підготовленості студентів педагогічних спеціальностей. Так, сила м'язів спини та черевного пресу, загальна координація рухів, швидкість зоровомоторних реакцій, точність відтворення часових параметрів рухів, а також увага та пам'ять мають недостатній рівень розвитку для успішного здійснення педагогічної діяльності.

Таким чином, цілеспрямоване удосконалення показників психофізіологічного розвитку студентів у процесі фізичного виховання підвищить ефективність фахової підготовки майбутніх учителів. Включення до змісту самостійних занять фізичними вправами спеціальних засобів розвитку професійно важливих психофізіологічних особливостей організму студентів педагогічних спеціальностей створить додаткові можливості для професійного удосконалення майбутніх педагогічних кадрів.

2.4. Модель, методика та організаційно-педагогічні умови ефективності формування вмінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів

Для дослідження процесу підготовки фахівців у сучасній педагогічній науці широко використовується метод моделювання, що передбачає системний підхід, з одного боку, до професійної діяльності майбутніх фахівців, а з іншого – до особливостей навчання студентської молоді в аспекті формування

професійної готовності. Як метод наукового дослідження моделювання представляє собою побудову й вивчення уявних моделей реальних об'єктів та явищ і виступає як засіб упорядкування інформації, що дозволяє повніше й глибше розкрити їх суть (Ю. К. Бабанський [15], О. Рудницька [173]). Моделювання трактують як репродукування характеристик певного об'єкта на інший об'єкт, що є моделлю, спеціально створеною для їх вивчення. Моделювання розглядають як науковий метод опосередкованого дослідження об'єктів пізнання, безпосереднє вивчення яких з певних причин неможливе, ускладнене, неефективне чи недоцільне, через дослідження їх моделей – предметних, знакових чи мислених систем, що відповідно відтворюють, імітують чи відображають певні характеристики, властивості, ознаки, принципи внутрішньої організації або функціонування оригіналів [199].

За визначенням І. А. Зязюна [73, с. 121], модель – це штучно створений зразок у вигляді схеми, фізичних конструкцій, знакових форм чи формул, який, будучи подібним досліджуваному об'єкту (чи явищу), відображає і відтворює у більш простому вигляді структуру, властивості, взаємозв'язки і відношення між елементами цього об'єкта. За допомогою створення моделі можна відтворити дидактичний процес як предмет дослідження, показати в цілісності його структуру, функціонування й зберегти цю цілісність на всіх етапах дослідження

Педагогічну модель варто трактувати як виключно уявну систему, яка орієнтується на інтерпретацію досліджуваних об'єктів та явищ в педагогічному просторі. Така система створюється з метою імітування чи відображення якихось конкретних властивостей, ознак або характеристик того педагогічного об'єкта (явища), що досліджується.

Метод педагогічного моделювання широко застосовувався у низці психолого-педагогічних досліджень. Проблеми моделювання педагогічних процесів та систем присвячені роботи С. І. Архангельського, В. І. Андрєєва,

Н. А. Рибачук та ін. Метод моделювання є заміною вивчення деякого об'єкта чи явища експериментальним дослідженням на його моделі.

Дослідник В. І. Андрєєв зазначає, що у педагогіці побудова структурно-схематичних та структурно-функціональних моделей успішно застосовується для покращення планування навчально-виховного процесу, оптимізації структури й змісту навчального матеріалу, управління навчальною діяльністю, професійною підготовкою, зокрема формування різних сторін готовності фахівця, тощо [5, с. 346]. Значення педагогічних моделей полягає у можливості екстраполяції результатів дослідження складових та взаємозв'язків між компонентами моделі у дійсний процес, об'єкт чи явище з метою раціоналізації їх побудови та удосконалення управління ними.

Як визначає С. І. Архангельський, у педагогічній науці моделювання використовується для вирішення завдань оптимізації структури навчального матеріалу; покращення планування навчально-виховного процесу; управління пізнавальною діяльністю; управління навчально-виховним процесом; діагностика, прогнозування, проектування навчання при цьому модель розглядається як певна гіпотетична система взаємозв'язків об'єктів, факторів, компонентів тощо [10, с. 134].

Застосування методу моделювання визначається метою і завданнями дослідження. Наприклад, метою моделювання процесу формування професійної готовності майбутніх вчителів є розробка такої моделі, що дозволила б підвищити ефективність цього процесу. При цьому вивчаються компоненти професійної готовності, фактори, що впливають на успішність їх формування, зміст педагогічного впливу та ступінь залежності від нього очікуваного результату. Моделювання дає змогу відтворити не тільки статику дидактичного процесу, а й його динаміку [171, с. 277]. Наявність науково обґрунтованої моделі навчально-виховного процесу дозволяє прогнозувати його розвиток, що особливо важливо для технології формування готовності майбутніх фахівців до

здійснення професійної діяльності.

З метою детального вивчення процесу формування умінь та навичок майбутніх учителів до фізичного самовдосконалення виконано аналіз та систематизацію сучасних досліджень з педагогіки, психології, теорії і методики фізичного виховання, які стосуються особливостей навчальної і майбутньої професійної діяльності студентів педагогічних спеціальностей, основних завдань та спрямованості фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу, питання формування мотивації до рухової активності, підготовки студентської молоді до самостійних занять фізичними вправами. В результаті обґрунтовано структурно-системний підхід до обраної проблеми та розроблено модель, яка представляє собою теоретично і практично створену динамічну структуру, що наочно схематично відображає зміст навчально-виховного процесу.

Модель процесу формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних спеціальностей слід розуміти як схематизоване відтворення всіх складових підготовки до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності у процесі фізичного виховання, які в умовах педагогічного впливу забезпечують ефективність формування відповідної готовності майбутніх учителів.

Вивчення проблеми формування готовності до самовдосконалення у науково-педагогічних дослідженнях, аналіз підходів до формування самостійності у процесі навчання та врахування особливостей формування умінь і навичок у фізичному вихованні дозволили визначити завдання та зміст підготовки студентів до самостійного здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності, складові очікуваного результату та критерії його оцінювання та розробити модель процесу формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних спеціальностей (рис. 2.10).

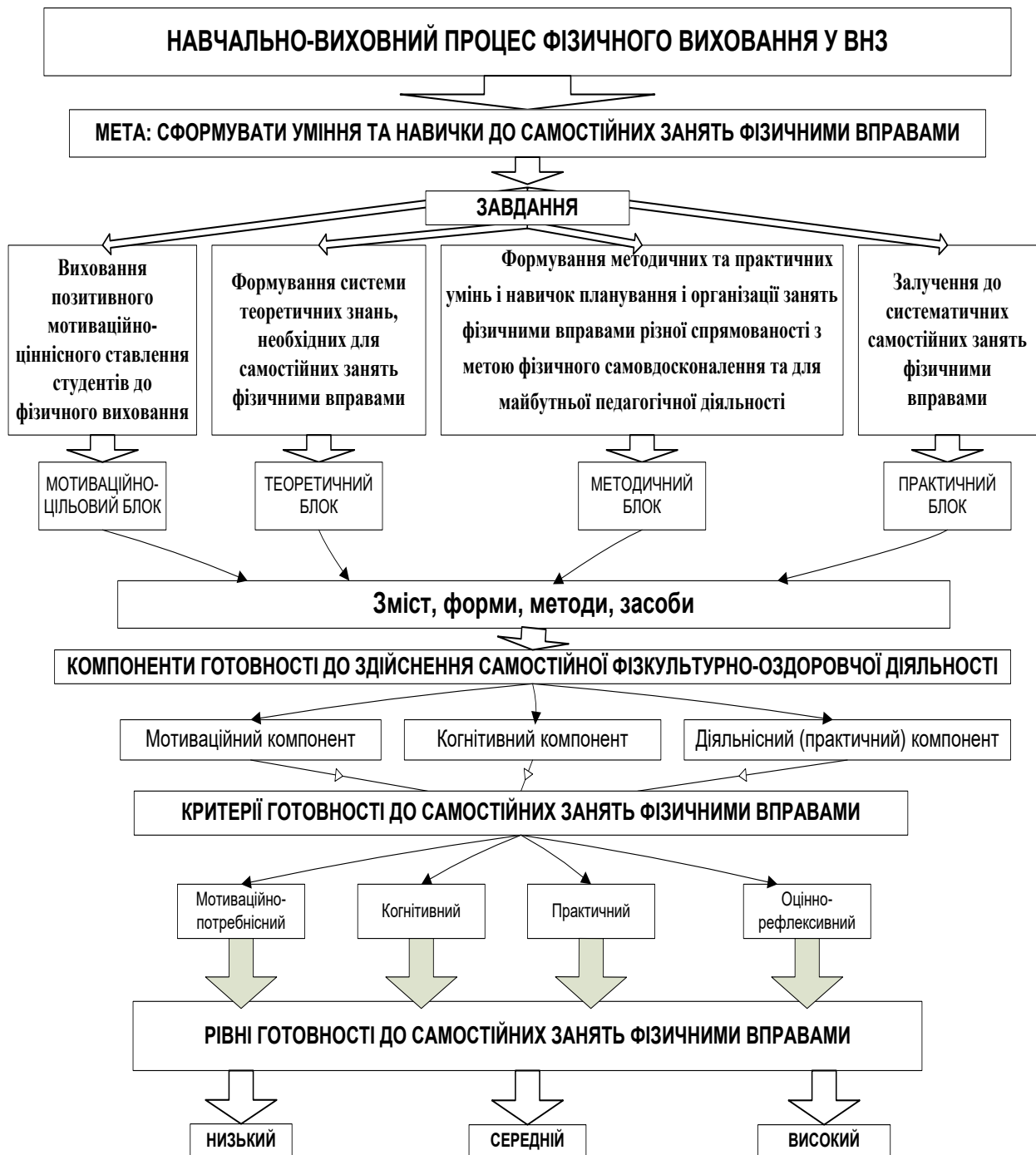


Рис. 2.10. Модель процесу формування вмінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних спеціальностей у процесі фізичного виховання

Підготовка студентів педагогічних спеціальностей до самостійних занять

фізичними вправами полягає у формуванні фізкультурно-оздоровчих компетентностей та їх самостійної практичної реалізації для досягнення особистих і професійних цілей.

Г. П. Грибан під фізкультурно-оздоровчими компетентностями розуміє внутрішні, потенційні, приховані психологічні новоутворення: знання, мотиви, уподобання, інтереси, уміння, навички, програми дій, систему цінностей, ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності, які виявляються у методичній компетентності з упровадження їх у процесі життєдіяльності та майбутньої праці [45, с. 346].

Практично формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей полягає у реалізації таких завдань:

⇒ формування стійкої позитивної мотиваційно-ціннісної позиції у фізичному вихованні з установкою на здоровий спосіб життя, самовдосконалення, самовиховання, потребу в регулярних заняттях фізичними вправами;

⇒ засвоєння системи знань, умінь та навичок адекватного планування і використання фізичних вправ з метою покращення фізичного стану, підвищення професійно-прикладної психофізіологічної підготовленості та забезпечення достатньої рухової активності.

Формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей майбутніх учителів відбувається поступово у процесі фізичного виховання. Кінцевий результат даного педагогічного процесу виражається у готовності студентів до самостійних занять фізичними вправами. Самостійна реалізація фізкультурно-оздоровчих компетентностей студентів педагогічних спеціальностей полягає в організації рухової діяльності з метою збереження і зміцнення здоров'я, підвищення фізичної працездатності, розвитку рухових якостей, удосконалення професійно важливих психофізіологічних показників організму та забезпечення активного дозвілля.

Н. А. Рибачук тлумачить поняття «готовність» як цілісне утворення, яке характеризує емоційно-когнітивну і вольову змобілізованість суб'єкта в момент його включення в діяльність. Зважаючи на основні підходи до визначення готовності до будь-якої діяльності у педагогічній теорії та інтерпретуючи визначення, визначимо готовність студентів до самостійних занять фізичними вправами як єдність результатів теоретичної, методичної і практичної підготовки, яка виражається у придатності особистості до здійснення самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності відповідно на основі свідомих емоційно-вольових установок. Що стосується визначення даного поняття для студентів вищих педагогічних навчальних закладах, то готовність майбутнього вчителя до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах навчання і майбутньої професійної діяльності визначається як інтегральне особистісне утворення, що включає комплекс теоретико-методичних знань, умінь та навичок, психологічну орієнтацію на фізичне самовдосконалення та фізкультурно-оздоровчу роботу з учнями з метою відновлення їх психофізіологічної працездатності і розваги школярів у процесі самодіяльної ініціативи. Така готовність є результатом формування у майбутніх учителів фізкультурно-оздоровчих компетентностей, що виявляються в творчому і емоційно-ціннісному ставленні до своєї професійної діяльності.

Процес формування вмінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами майбутніх учителів передбачав послідовність і взаємозв'язок основних завдань:

1. Виховання позитивного мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання.
2. Формування системи теоретичних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами.
3. Формування методичних та практичних умінь і навичок планування і організації занять фізичними вправами різної спрямованості з метою фізичного

самовдосконалення та для майбутньої педагогічної діяльності.

4. Залучення студентів до систематичних самостійних занять фізичними вправами.

Таким чином, структуру процесу підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами відповідно до етапів можна поділити на блоки: мотиваційно-цільовий, теоретичний, методичний та практичний.

До змісту мотиваційно-цільового блоку входять: активна свідомо позиція у фізичному вихованні, позитивне емоційне ставлення до фізичної культури, потреба в здоровому способі життя та фізичному вдосконаленні, система інтересів, мотивів і переконань; звичка до систематичних занять фізичними вправами. Теоретичний блок включає систему спеціальних знань в галузі фізичної культури, що сприяють розумінню значення рухової активності для здоров'я та професійного становлення майбутніх фахівців, а також свідомого і адекватного використання фізичних вправ у повсякденному житті й праці. Методичний блок передбачає формування методичних умінь та навичок раціонального планування і практичного застосування засобів фізичної культури оздоровчої, професійно-прикладної, рекреативної та відновлювальної спрямованості, дозування та регулювання параметрів фізичних навантажень, самооцінки і самоконтролю під час самостійних занять. Практичний блок припускає залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами, самоконтролю і самооцінки показників фізичного стану й тренуваності.

Вирішення завдань формування готовності студентів до здійснення самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності здійснюється на основі застосування адекватних методів, засобів та форм фізичного виховання, базуючись на загально дидактичних, соціальних та специфічних принципах фізичного виховання. Зміст навчально-виховного процесу враховує фізкультурно-спортивні інтереси молоді, статево-вікові відмінності, а також рівень фізичного стану та професійну спрямованість майбутніх фахівців.

Завдання мотиваційно-цільового блоку реалізовувалися у спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходах, навчальних заняттях за допомогою пропаганди здорового способу життя та рухової активності; спонукання до фізичного самовдосконалення; забезпечення активної участі шляхом використання різних форм заохочень; урахування індивідуальних можливостей при встановленні вимог і визначенні досягнень; створення умов для активізації творчості та самостійності за допомогою індивідуальних завдань, ситуативних ігор; підвищення емоційності та варіативності занять, а також засвоєння нових знань та вміння їх застосовувати на практиці.

Зміст теоретичного блоку включає упорядковану систему теоретичних знань загальної спрямованості з анатомії, фізіології, гігієни, теорії і методики фізичного виховання, а також знань спеціальної спрямованості щодо особливостей майбутньої професійної діяльності, вимог педагогічної діяльності до росту і розвитку організму студентів, основ методики професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, особливостей використання засобів фізичної культури для формування професійно-прикладних умінь та навичок, розвитку професійно важливих рухових якостей та психофізіологічних показників майбутніх учителів і реалізується за допомогою наочних та словесних методів у лекційних заняттях, теоретичних частинах практичних занять у вигляді бесід або пояснень, теоретичних домашніх завдань тощо.

Методичний блок включає формування методичних основ планування різних форм занять самостійних фізичними вправами; умінь підбору адекватних засобів фізичної культури різної спрямованості (оздоровчої, тренувальної, професійної, рекреаційної, відновлювальної) та дозування і регулювання параметрів фізичних навантажень з урахуванням статево-вікових відмінностей, показників фізичного стану, недоліків рухової підготовленості та професійної спрямованості; практичних навичок застосування фізичних вправ у самостійній фізкультурно-оздоровчій діяльності; елементарних навичок самоконтролю під

час занять; самооцінки показників фізичного стану та рухової підготовленості. Завдання методичного блоку реалізуються у теоретичних і практичних заняттях, індивідуальних та самотійних домашніх завданнях.

Практичний блок включає безпосереднє свідоме, активне і систематичне використання набутих знань, умінь та навичок у самотійній фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів у формі ранкової гігієнічної гімнастики, вправ у режимі навчального дня та індивідуальних тренувальних заняттях. Практичні методи фізичного виховання, які використовуються при цьому, залежать від рухової спрямованості засобів. До змісту занять входять фізичні вправи, гігієнічні фактори та природні чинники (сонце, повітря, вода).

Готовність студентів до самотійних занять фізичними вправами включає мотиваційний, когнітивний та діяльнісний (практичний) компоненти, що характеризуються відповідно наявністю позитивного ставлення, стійкою потребою та звичкою до занять фізичними вправами; наявністю мотиваційних стимулів до фізичного самовдосконалення; рівнем знань, умінь та навичок до самотійних занять фізичними вправами; активністю, систематичністю самотійної діяльності у фізичному вихованні; наявністю елементарних навичок самоконтролю та самооцінки.

Оцінювання готовності до фізичного самовдосконалення відбувається за відповідними критеріями і визначається низьким, середнім або високим рівнем.

Відтак модель процесу формування умінь та навичок до самотійних занять фізичними вправами студентів педагогічних спеціальностей у процесі фізичного виховання може бути основою для обґрунтування й розробки змісту та відповідної методики формування умінь та навичок здійснення самотійної фізкультурно-оздоровчої діяльності з урахуванням професійної спрямованості та її реалізації в умовах навчання педагогічних університетах.

Спосіб організації теоретичної та практичної діяльності учасників процесу фізичного виховання з метою реалізації вищезначених завдань

визначає методику формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами.

В якості теоретико-методичного підґрунтя методики формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів використано сучасну теоретичну базу та практичний досвід підготовки студентської молоді до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності провідних вітчизняних та зарубіжних дослідників. При розробці змісту методики враховано статево-вікові відмінності, особливості мотивації та фізкультурно-спортивні інтереси молоді, пріоритет оздоровчої спрямованості, а також професійну прикладність засобів фізичної культури.

Виховання позитивного мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання.

Проблема формування мотивації одна з важливіших умов успішності у досягненні результатів. Ставлення студентської молоді до фізичної культури залежить від об'єктивних (наявність позитивної мотивації та звички до занять фізичними вправами до вступу у вищий заклад освіти, роль і місце фізичної культури у родині та близькому оточенні, спортивно-матеріальні умови та статус фізичного виховання у виші, тощо) та суб'єктивних (ставлення до викладачів з фізичного виховання, цікавість та різноманітність занять, індивідуальні чинники). В. С. Астаф'євим доведено, що ефективність формування потреби до самостійних занять фізичними вправами студентів залежить від якості реалізації даного завдання у загальноосвітній школі [12, с. 107].

Основними методами формування позитивної мотивації, інтересу та активності студентів у процесі фізичного виховання є заохочення, створення сприятливої атмосфери навчальних занять, особистого прикладу і організація системи позанавчальних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів.

Заохочення полягає у позитивному оцінюванні навчальної діяльності студентів і приймають активності, зацікавленості до відвідування занять та подальших досягнень. Основні види заохочень, які були використані для формування позитивного мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання: сприяння, допомога, довіра викладача, схвалення, усна подяка, похвальна грамота, додаткові бали та бонуси при виставленні підсумкових оцінок. Проте заохочення дієве за умови його адекватності, публічності та доцільності та повинне враховувати індивідуальні особливості студентів, їх самостійність, ініціативу, активність та творчість, бути справедливим, аргументованим та дозованим.

Виховання позитивного ставлення та інтересу до фізичного виховання студентської молоді залежить також від атмосфери, яка склалася у ланці викладач - студент. Сприятлива атмосфера передбачає гуманістичні відносини між викладачем і студентом, запобігання стресових, конфліктних ситуацій, а також забезпечення комфортних умов навчання для кожного студента створення емоційного фону доброзичливості, діалогу й довіри. Позитивний мікроклімат відносин між викладачам і студентом передбачає взаємоповагу, взаємодопомогу та загальну відповідальність за результати діяльності. При цьому важливим є адекватне об'єктивне оцінювання можливостей молоді, розуміння мотивів поведінки, стимуляція самостійності, творчої ініціативи та, особистісного зростання. Сприятлива атмосфера навчально-виховного процесу з фізичного виховання є запорукою активізації саморозвитку.

Підвищенню мотивації до фізичного виховання сприяють також емоційне проведення занять у вищій школі, що досягається за допомогою музичного супроводу, використання ігрового, колового, змагального методу; достатньо розвинена спортивно-матеріальна база та умови проведення занять; активізація діяльності студентів за рахунок залучення їх до вирішення проблемних ситуацій, виконання творчих самостійних робіт; забезпечення доступності

навчального матеріалу та об'єктивності оцінювання на основі врахування індивідуальних рухових можливостей студентів тощо. У процесі активної взаємодії відбувається перебудова мотиваційної структури окремих студентів.

За даними одного з провідних педагогів-новаторів З. Н. Курлянд, ефективність формування самостійності майбутніх фахівців забезпечується створенням професійно-креативного навчально-виховного середовища у ВНЗ, зокрема й з фізичного виховання [91, с. 81]. Це впливає на мотивацію навчання, ціннісне ставлення студентів до професійної діяльності, поступове підвищує самостійність навчальної діяльності завдяки залученню їх до різноманітних видів самостійної роботи, внаслідок чого підвищується якісний рівень знань, умінь та навичок майбутніх спеціалістів та формується досвід творчого їх застосування.

Особистий приклад викладача, його активність, творчість та зацікавленість у заняттях сприяють, залученню студентів до занять, що призводить до формування позитивних емоцій і мотивів самостійної діяльності.

Система позанавчальних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів у вищій школі відіграє важливу роль у формуванні інтересу до самостійних занять фізичними вправами. Врахування участі студентів у змаганнях та спортивних святах при оцінюванні, заохочення їх призами та подарунками, а також забезпечення видовищності, високого рівня спортивної боротьби, простоти, доступності і об'єктивності оцінювання результатів сприяють підвищенню мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання взагалі. Так, проведення загальноуніверситетських змагань зі різних видів спорту, влаштування туристичних походів, прогулянок та ігор у природному середовищі, спортивних командних свят з елементами самостійного та творчого вирішення завдань є однією з умов практичного залучення молоді до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Досить важливим чинником для підвищення мотивації до рухової активності студентів є ступінь та якість опанування теоретичних знань у галузі фізичної культури та спорту [43, с. 100]. Наявність певної системи теоретичних знань з анатомії, фізіології, гігієни, валеології, психології і педагогіки, теорії і методики фізичного виховання визначає рівень соціалізації студента, характеризує ступінь його зрілості як особистості, є одним з чинників формування його стійкої свідомої позиції у фізичному вихованні.

Формування системи теоретичних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами

Підвищення теоретичної підготовленості молоді сприяє покращенню мотиваційно-ціннісного ставлення, формуванню свідомої позиції у фізичного виховання та є базою для практичного здійснення самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності. Матеріал теоретичної підготовки передбачає оволодіння студентами системою спеціальних знань, необхідних для уявлення та розуміння значення фізичної культури для розвитку суспільства та особистості, адекватного й творчого їх використання для особистого й професійного саморозвитку, організації здорового способу життя під час виконання навчальної та майбутньої професійної діяльності. Озброєння студентів педагогічних спеціальностей знаннями включало такі напрямки:

⇒ Значення фізичного виховання для соціального, біологічного та професійного здоров'я людини.

⇒ Основи здорового способу життя студентів.

⇒ Медико-біологічні основи фізичного виховання.

⇒ Психофізіологічні основи навчання і особливості майбутньої педагогічної діяльності.

⇒ Засоби фізичної культури для зміцнення здоров'я, регулювання працездатності, активного відпочинку, покращення фізичної підготовленості,

розвитку професійно важливих рухових та психофізіологічних показників розвитку організму.

⇒ Основи самоконтролю і самооцінки студентів під час занять *фізичними вправами*.

Формування методичних і практичних умінь і навичок планування і організації занять фізичними вправами різної спрямованості з метою фізичного самовдосконалення та для майбутньої педагогічної діяльності

Методична підготовка майбутніх учителів до самостійних занять фізичними вправами включає оволодіння уміннями складання індивідуальних програм фізичного самовдосконалення з оздоровчою, професійно-прикладною, рекреаційною та відновлювальною спрямованістю, уміннями підбору і диференціації засобів фізичної культури з урахуванням статеві-вікових особливостей та фізичного стану, основами методики засвоєння життєво та професійно важливих рухових умінь та навичок, елементарних навичок самоконтролю та методів самооцінки результативності під час фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Залучення студентів до систематичних самостійних занять фізичними вправами

Практична реалізація теоретико-методичної підготовленості майбутніх учителів відбувалася у процесі самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів у три етапи. На початковому етапі привчання студентів до самостійних занять фізичними вправами відбувалося за рахунок виконання ними практичних домашніх завдань. Студентам пропонувалися комплекси РГГ та вправ для індивідуального тренування. Тривалість початкового етапу триває 2-4 тижні в залежності від вихідного рівня мотивації, теоретико-методичної підготовленості та фізичного стану. Основний період самостійних занять фізичними вправами триває весь вивчення дисципліни «Фізичне виховання» у вищих закладах освіти, метою є досягнення належного рівня соматичного

здоров'я, фізичної працездатності, рухової та професійно-прикладної психофізіологічної підготовленості, а також формування готовності до фізичного самовдосконалення в умовах здійснення майбутньої професійної діяльності. Підтримуючий період триває необмежений період і спрямований на підтримання оптимального фізичного стану та розвитку професійно важливих рухових та психофізіологічних показників організму педагога з метою забезпечення його професійної надійності та професійної довголіття.

Процес фізичного самовдосконалення студентів повинен носити комплексний характер, що включає оздоровчу, професійно-прикладну, рекреативну та відновлювальну спрямованість засобів педагогічного впливу. Оздоровча спрямованість самостійних занять передбачає використання засобів фізичної культури для збереження і зміцнення здоров'я, загартування організму та профілактику захворювань, підвищення фізичної працездатності, розвиток рухових якостей та покращення функціональних можливостей тих, хто займається. Професійно-прикладна спрямованість полягає формуванні професійно важливих рухових умінь та навичок, розвитку професійно-прикладних рухових, психофізіологічних та психічних якостей. Рекреативна спрямованість припускає забезпечення активного відпочинку та психоемоційне розвантаження. Відновлювальна спрямованість включає застосування вправ з метою відновлення розумової працездатності та профілактику перевтоми під час навчальної діяльності.

Основними формами самостійних занять фізичними вправами є: ранкова гігієнічна гімнастика, вправи протягом навчального дня, оздоровчо-тренувальні заняття у позанавчальний час.

При плануванні та організації усіх форм самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності керувалися загальновідомими теоретико-методичними правилами і принципами, сучасними розробками та рекомендаціями Л. Я. Іващенко, О. Л. Благій, О. К. Камаєвої, Є. О. Котова, А. В. Цьося та ін.,

враховуючи при цьому статево-вікові відмінності та фізичний стан студентів педагогічних спеціальностей. Окремі вправи та окремі комплекси вправ у самостійних тренувальних заняттях мали професійно-прикладну спрямованість та їх зміст враховував особливості майбутньої педагогічної діяльності.

Ранковою гігієнічною гімнастикою студенти займалися щодня у ранковий час. Значення РГГ полягає в активізації роботи ЦНС, нормалізації співвідношення процесів збудження і гальмування, оптимізації працездатності за рахунок посилення пропріорецептивної імпульсації м'язів.

Студенти самостійно складали і виконували комплекси загальнорозвивальних вправ тривалістю 10-15 хв з урахуванням фізичного стану, недоліків рухової підготовленості та професійної спрямованості. До змісту комплексів входили вправи для основних груп м'язів, вправи в динамічному режимі на силу, гнучкість та розслаблення у такій послідовності:

1) вправи, що допомагають організму плавно перейти до робочого стану 2–3 хв (потягування, ходьба на місці, ходьба з рухами рук, легкий біг);

2) колові рухи руками, тулубом, ногами, нахили, повороти, випади;

3) вправи на силу рук (згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі або підвищеній опорі, згинання і розгинання рук у висі лежачи, підтягування,);

4) вправи для зміцнення м'язів спини і черевного пресу (піднімання тулуба в сід з положення лежачи, піднімання ніг до кута 45° в положенні лежачи на спині, піднімання тулуба з положення лежачи на спині тощо);

5) зміцнення м'язів ніг (присіди, стрибки або підскоки 20–30 с);

6) дихальні вправи.

Можна застосовувати вправи з невеликими обтяженнями для рук, тулуба й ніг: гантелі масою 1,5–2 кг для дівчат та 2–3 кг для юнаків), еспандер, використовувати стрибки на скакалці, вправи для зміцнення різних груп м'язів на фітболі та ін.). Не рекомендується виконувати вправи зі значними

обтяженнями, вправи статичного характеру та на витривалість (наприклад, тривалий біг). При складанні комплексів ранкової гігієнічної гімнастики слід підвищувати навантаження поступово, з максимумом у середині й у другій половині комплексу та послідовно його знижувати наприкінці. Між серіями з 2-3 вправ бажано застосовувати вправи на розслаблення. Дозування фізичних вправ, тобто регулювання параметрів обсягу та інтенсивності, забезпечується: зміною вихідного положення, амплітуди рухів, темпу, кількості повторень, умов виконання вправи, пауз для відпочинку тощо. Ранкова гігієнічна гімнастика може сполучатися із самомасажем основних груп м'язів (5–7 хв) і загартуванням організму (наприклад, водні процедури). На початку студентам пропонувалися зразкові комплекси вправ для РГГ, згодом вони склали і використовували самостійно розроблені.

Вправи протягом навчального дня виконувалися студентами в перервах між навчальними заняттями (2-3 хв) з метою попередження психоемоційної втоми, переключення діяльності, розумового та психічного розвантаження, підтримання працездатності, розслаблення м'язів та попередження застійних явищ. Якщо була можливість, вправи виконували на відкритому повітрі. Використовувалися вправи для м'язів шиї, плечового поясу та ніг для попередження негативного впливу тривалого зберігання малорухомої незручної пози під час навчальних занять, вправи для дрібної моторики, для розслаблення м'язів, коригуючі гімнастика для очей, дихальні вправи. Фізичні вправи потрібно проводити в добре провітреному приміщенні або при можливості на свіжому повітрі.

Самостійні тренувальні заняття студенти виконували індивідуально або в групі 2–7 разів у тиждень по 1–1,5 год. Менше 2 разів у тиждень займатися неефективно. Доведено, що тренування у групі більш ефективні, ніж одноосібні тренування. Оптимальним часом для занять фізичними вправами є друга половина дня, проте важливо займатися не раніше 2 годин після прийому їжі та

не пізніше, ніж за годину до прийому їжі або відходу до сну, а також не займатися зранку натщесерце. Підтримуючий ефект досягається при самостійних заняттях фізичними вправами 2-3 рази на тиждень, тренувальний ефект передбачає заняття 4–5 разів у тиждень.

Тренувальні заняття носили комплексний оздоровчий та професійно-прикладний характер, тобто сприяли підвищенню морфофункціональних можливостей та розвитку загальних рухових та спеціальних професійно важливих якостей студентів.

Конкретна спрямованість й зміст самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних спеціальностей враховували фізкультурно-спортивних інтереси, статево-вікові особливості, фізичний стан та особливості майбутньої професійної діяльності.

Рациональне співвідношення фізичних навантажень різної спрямованості забезпечувалося індивідуально на основі рівня соматичного здоров'я, фізичної працездатності, недоліків у руховій підготовленості, а також особливостей майбутньої педагогічної діяльності. При низьких показниках фізичного стану рекомендується займатися 5-7 разів на тиждень, при середніх показниках – 3-5 разів на тиждень, якщо фізичний стан знаходиться на рівні вище середнього та високому, то для підтримання тренуваності варто займатися не менше 2-3 разів (Л. Я. Іващенко [77], Є. О. Котов [85], В. В. Пильненький [160]).

Фахівці пропонують у разі низьких показників фізичного стану найбільшу увагу приділяти розвитку загальної витривалості, в меншій мірі – недолікам у руховій підготовленості та професійно-прикладним вправам [77]. Проте вченими доведено, що характер робочих рухів професійної діяльності пред'являє особливі вимоги до морфофункціонального та психофізіологічного розвитку організму майбутніх фахівців (А. В. Огнистий [152], Л. П. Пилипей [159]). Очевидно, що робочі рухи вчителів різного профілю неоднакові. Відомо, що загальна витривалість є основою фізичної працездатності, проявом аеробних

можливостей організму та важливим компонентом фізичного здоров'я. Оскільки соматичне здоров'я та фізична працездатність більшості студентів переважної більшості студентів педагогічних спеціальностей знаходиться на низькому рівні, особливо низькими виявлено показники витривалості, швидкості, швидкісно-силових якостей та спритності, причому рухові показники другокурсників помітно гірші, ніж студентів першого курсу, то пропонувалося зміст фізичних навантажень за спрямованістю у самостійних оздоровчо-тренувальних заняттях планувати у такому співвідношенні (табл.2.6).

Таблиця 2.6

Рекомендоване співвідношення фізичних навантажень різної спрямованості у самостійних оздоровчо-тренувальних заняттях

Спрямованість вправ	1 курс	2 курс
Витривалість	50	50
Швидкість, швидкісно-силові якості та спритність	30	20
Сила та гнучкість	10	10
Професійно важливі психофізіологічні показники	10	20

Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили та гнучкості, а також професійно-прикладну психофізіологічну підготовку планували перед розвитком витривалості, враховуючи фізіологічні механізми розвитку рухових якостей. Так, в одному занятті перед розвитком витривалості можна планувати швидкісні та швидкісно-силові вправи, швидкісні вправи та вправи на спритність, силову підготовку краще чергувати з вправами на гнучкість в одному занятті. Заняття варто починати з розминки для підготовки організму до основних навантажень. Зміст самостійних занять фізичними вправами включав спеціально підібрані засоби фізичного виховання різної рухової спрямованості з адекватні методами їх застосування для студентів з

різним рівнем показників фізичного стану, враховуючи сучасні положення теорії і методики фізичного виховання щодо розвитку рухових якостей (В. Г. Ареф'єв [9], М. М. Линець [96], Л. П. Матвеєв [106], Ф. Г. Опанасюк [155], А. Г. Фурманов [202], О. М. Худолій [206] та ін.)

Дослідженнями встановлено, мінімальна інтенсивність фізкультурно-оздоровчих занять за показниками ЧСС, для досягнення тренувального ефекту для студентів 17-21 року становить 130-135 уд/хв, а максимальна ЧСС обчислюється за формулою: $220 - \text{вік}$ (у роках). Таким чином, можна визначити зону оптимальних та високих навантажень: для студентів оптимальним є діапазон 150-180 уд/хв, зоною високих навантажень є діапазон 180-200 уд/хв. За даними фахівців, дозування інтенсивності оздоровчих занять для осіб 17-30 років за показниками ЧСС складає: 130 уд/хв – мала інтенсивність, 150 – середня інтенсивність, 160 – висока (В. Г. Ареф'єв [9], О. В. Дрозд [57], Л. П. Матвеєв [106], В. В. Пильненький [160] та ін.).

Інтенсивність навантажень у самостійних заняттях фізичними вправами планується за показниками фізичного стану. З ростом тренуваності діапазон аеробних навантажень підвищується. Так, за рекомендаціями О.В. Дрозда, для студентів з низькими показниками здоров'я та фізичної працездатності планували вправи на витривалість у діапазоні 135-145 уд/хв., з показниками нижче середнього - 140-150 уд/хв., з середнім рівнем показників фізичного стану - 150-160 уд/хв., з показниками вище середнього та високими - 155-165 уд/хв.

Найбільш доступними і поширеними засобами фізичного виховання для самостійних індивідуальних та групових занять студентів є ходьба, біг, плавання, ходьба на лижах, катання на ковзанах, велосипедні прогулянки, туристські походи, спортивні та рухливі ігри у природному середовищі, ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика, вправи зі скакалкою, фідболом тощо у спортивному залі або у домашніх умовах. Студенти обирали вид самостійних

фізичних вправ залежно від своїх інтересів та можливостей.

Ходьба є найбільш природним видом рухів, у якому бере участь більшість м'язів, зв'язок, суглобів. Ходьба покращує обмін речовин в організмі і активізує діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, підвищує показники здоров'я, фізичну працездатність та аеробні можливості організму. Інтенсивність фізичного навантаження при ходьбі (довжина кроку, швидкість ходьби та дистанція або тривалість) легко регулюється відповідно до фізичного стану. При визначенні параметрів обсягу та інтенсивності фізичних навантажень при ходьбі враховували показники ЧСС (табл. 2.7) [138].

Таблиця 2.7

**Визначення оптимальної інтенсивності ходьби за показниками ЧСС
(за В. С. Матяжовим)**

Час ходьби, хв	Чоловіки до 30 років	Жінки до 30 років
30	145-155	150-160
60	140-150	145-155
90	135-145	140-150
120	130-140	135-145

Оздоровчою ходьбою переважно займалися студенти з низькими показниками фізичного стану для розвитку загальної витривалості. Для розвитку загальної витривалості ми пропонували найрізноманітніші фізичні вправи та їх комплекси, що відповідають таким вимогам: відносно проста техніка виконання; активне функціонування переважної більшості скелетних м'язів; можливість дозування та регулювання тренувального навантаження. Найбільш оптимальним методом розвитку витривалості у студентів є інтервальний метод, через низький рівень фізичного стану і здоров'я. Поступово у процесі знять збільшували швидкість і тривалість ходьби.

При хорошому самопочутті, вільному виконанні тренувальних навантажень та покращенням показників фізичного стану з ходьби можна переходити до чергування бігу з ходьбою, що забезпечує поступове підвищення

інтенсивності навантажень і дає можливість контролювати її відповідно до індивідуальних можливостей студента. Згодом слід переходити до безперервного бігу, оскільки біг — найбільш ефективний засіб підвищення показників здоров'я і фізичної працездатності. Для студентів з невисокими показниками фізичного стану у самостійних заняттях пропонували використовувати легкий рівномірний біг 15-20 хв при ЧСС 130 уд/хв, пробігання 600-метрових відрізків 2-5 разів з інтервалами відпочинку 2 хв. З ростом тренуваності варто збільшувати тривалість та інтенсивність бігу. Для ходьби та бігу можна використовувати самостійно розмічені так звані «доріжки здоров'я» у парках, лісопарках або лісових масивах біля місця проживання.

Плавання – один з дієвих засобів розвитку аеробних можливостей. Студенти займалися плаванням у басейні, а влітку - у відкритому водоймищі. У процесі самостійних занять слід необхідно поступово збільшувати час перебування у воді від 10-15 до 30-45 хв і намагатися долати цей час без зупинки. Для тих, хто плаває погано, спочатку слід пропливати дистанцію 25, 50 або 100 м-кодів, але повторювати її 8-10 разів.

Дієвим засобом розвитку аеробних можливостей виступає плавання. У початковий період занять необхідно поступово збільшувати час перебування у воді від 10—15 до 30—45 хв і поступово долати за цей час без зупинки. Для тих, хто плаває погано, спочатку слід пропливати дистанцію 25, 50 або 100 м, але повторювати її щоразу якомога більше разів. Оздоровче плавання ефективно при помірній інтенсивності.

Їзда на велосипеді та ходьба на лижах є одними із засобів підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної системи. Завдяки постійно змінним зовнішнім умовам є підвищує емоційність занять, що сприятливо впливає на нервову систему.

Для дівчат пропонувалося використовувати ритмічну гімнастику у вигляді комплексів нескладних загальнорозвивальних вправ, які виконуються, як

правило, без пауз для відпочинку, в швидкому темпі під музичний супровід. У комплекси включаються вправи для основних груп м'язів і для всіх частин тіла: махи, нахили і повороти, присіди і випади, прості комбінації цих рухів, а також вправи в упорах, в положенні сидячи або лежачи. Ці вправи можуть поєднуватися зі стрибками, бігом на місці, танцювальними елементами. Бажано займатися 30-45 хв, тривалість занять залежить від інтенсивності та характеру вправ, музика визначає ритм і темп рухів. Ритмічна гімнастика впливає на розвиток аеробних можливостей, а також швидкісно-силових якостей, гнучкості та координаційних здібностей.

У самостійних заняттях можна використовувати атлетичну гімнастику завдяки її переважній силовій спрямованості (О. Вілігорський [34]). Студентам пропонували складати і використовувати комплекси фізичних вправ на тренажерах, зі скакалкою, еспандером, гантелями тощо для розвитку сили різних груп м'язів, чергуючи їх з вправами на розтягнення та розвиток рухливості у суглобах. Атлетична гімнастика корисна і для дівчат. З її допомогою зміцнюється опорно-руховий апарат і різні групи м'язів, в тому числі і м'язи живота, спини, тазового дна.

Рухливі і спортивні ігри використовувалися студентами при можливості занять групою чи в парах на спортивних майданчиках за місцем проживання: бадмінтон, спортивні та рухливі ігри з м'ячем тощо. Крім того, проводилися походи вихідного дня.

Взагалі передбачалося використання різних видів фізичних вправ у самостійних фізкультурно-оздоровчих заняттях як окремо, так і в комплексі у такій послідовності: вправи на швидкість та спритність, швидкісно-силові якості, силова підготовка, чергуючи з вправами на розтягнення, вправи на розвиток витривалості. На початкових етапах самостійних занять фізичними вправами рівень навантажень слід підвищувати за рахунок зростання обсягу вправ (часу їх виконання, довжина дистанції тощо), а не за рахунок зростання

інтенсивності навантаження (темпу виконання).

Фізичні навантаження планувалися з урахуванням індивідуальних особливостей студентів та динаміки показників стану здоров'я, фізичної працездатності та рухової підготовленості, а також особливостей майбутньої педагогічної діяльності. Для підвищення мотивації до самостійних занять фізичними вправами занять при плануванні змісту фізичних навантажень варто враховувати фізкультурно-спортивні інтереси, забезпечувати емоційність занять та комплексний вплив.

Що стосується професійно-прикладної фізичної підготовки, то студентам у процесі використання всіх форм самостійних занять фізичними вправами пропонувалося планувати комплекси вправ професійної спрямованості, що передбачають розвиток психофізіологічних показників розвитку організму майбутніх учителів і передбачають вправи для розвитку сили та силової витривалості м'язового корсету, загальної координації рухів, швидкості сенсомоторних реакцій, статичної й динамічної рівноваги, точності оцінювання часових параметрів рухів, частоти рухів рук (дрібною моторики), а також уваги, пам'яті та нервово-емоційної стійкості. Розвиток професійно важливих рухових та психічних якостей студентів педагогічних спеціальностей здійснювався як у процесі занять ритмічною та атлетичною гімнастикою, рухливими і спортивними іграми, так і у процесі застосування окремих комплексів професійно-прикладної підготовки в усіх формах фізичного самовдосконалення.

У розробці змісту усіх форм самостійних занять фізичними вправами враховувалося обов'язкове використання вправ таких вправ професійної спрямованості:

1. Динамічні вправи для зміцнення м'язів живота та спини: піднімання тулуба з різних вихідних положень тощо.

2. Статичні вправи для зміцнення м'язів живота та спини: утримання кута тощо.

3. Одночасні рухи різними частинами тіла, різноманітні поєднання рухів у різних напрямках.

4. Вправи на відтворення часових характеристик рухів.

5. Вправи швидкісного характеру, які потребують термінового реагування та високої частоти рухів.

6. Вправи на місці та в русі на утримання рівноваги.

7. Вправи, що потребують концентрації уваги та пам'яті: складнокоординаційні вправи, комплекси вправ у чіткій послідовності, рух по розмітці, за орієнтирами тощо.

8. Вправи для запобігання зайвого напруження м'язів, чергування напруженості окремих частин тіла з наступним розслабленням, елементи ідеомоторного тренування.

Крім того, включалися вправи, що сприяють профілактиці професійних захворювань та порушень, а також усуненню негативних наслідків навчальної та професійної діяльності:

1. Вправи для профілактики венозного застою у нижніх кінцівках.

2. Вправи для профілактики застійних явищ у м'язах шиї та комірцевої зони.

3. Дихальні вправи.

4. Гімнастика для очей.

При організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності дівчат при плануванні фізичних навантажень враховували анатомо-фізіологічні особливості росту і розвитку їх організму і керувалися наступними положеннями:

⇒ обов'язкове включення у комплекси вправ для розвитку м'язів черевного преса, спини і тазового дна, оскільки це має значення для нормального розташування внутрішніх органів, органів малого тазу та жіночого здоров'я;

⇒ особливості діяльності серцево-судинної, дихальної та нервової систем жіночого організму зумовлює більш тривалий період відновлення організму після фізичного навантаження, а також більш швидкою втратою стану тренуваності після припинення тренувань;

⇒ заборонено використання вправ, що викликають підвищення внутрішньочеревного тиску, ускладнюють діяльність органів черевної порожнини і малого тазу, вправ, що характеризуються різкими струсами (підняття значної ваги, стрибки у глибину тощо);

⇒ корисні вправи в сиді та положенні лежачи на спині з рухами ногами, стійка на лопатках, присіди, випади, вправи на розтягнення тощо;

⇒ циклічні вправи на витривалість плануються за меншим обсягом та інтенсивністю, ніж для юнаків;

⇒ при плануванні фізичних навантажень слід враховувати фізіологічні механізми функціонування жіночого організму з урахуванням оваріально-менструального циклу;

⇒ для дівчат слід віддавати перевагу координаційним вправам під музичний супровід.

Для планування та обліку самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів педагогічних спеціальностей, а також для полегшення контролю за формуванням готовності майбутніх учителів до самостійних занять фізичними вправами використовувався щорічний щоденник, в якому студенти фіксували тривалість і кількість різних форм занять, складала комплекси вправ та плани-конспекти відповідно до форм самостійних занять фізичними вправами, поточні показники фізичного стану, а також дані самоконтролю за реакцією організму на фізичні навантаження та об'єктивними і суб'єктивними характеристиками.

Самоконтроль під час самостійних занять фізичними вправами проводиться у три етапи: попередній, поточний і підсумковий облік показників

фізичного стану, професійно-прикладної психофізіологічної підготовленості із записом даних в особистий щоденник. Метою попереднього обліку є визначення вихідного рівня соматичного здоров'я, фізичної працездатності, рухової підготовленості та рівня розвитку професійно важливих психофізіологічних показників розвитку організму з метою формування змісту самостійних фізкультурно-оздоровчих занять. Поточний облік проводиться з метою аналізу показників фізичного стану у результаті організації конкретних форм фізичного вдосконалення. При цьому аналізуються параметри застосовуваних фізичних навантажень, суб'єктивні та об'єктивні показники реакції організму.

Аналіз показників поточного обліку дозволяє визначити адекватність оздоровчо-тренувальних навантажень і дає можливість вносити необхідні корекційні зміни у планування самостійних занять фізичними вправами. Підсумковий облік здійснюється наприкінці навчального року з метою визначення динаміки показників фізичного стану та професійно-прикладної підготовленості та перспективного планування фізичного самовдосконалення. Інформація про кількісні показники дозволяє оцінювати ефективність застосування фізичних навантажень у самостійній фізкультурно-оздоровчій діяльності. Її варто представляти у вигляді графіка, тоді аналіз показників самоконтролю попереднього, поточного і підсумкового обліку наочно відобразатиме динаміку фізичного стану майбутніх учителів та дозволить здійснювати ефективно процесом самостійних оздоровчо-тренувальних занять.

Організаційно-педагогічні умови ефективності підготовки студентів педагогічного фаху до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності у процесі фізичного виховання

Наукове вивчення питання підготовки студентів до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності та практична реалізація розробленої методики формування відповідних компетентностей у майбутніх учителів у

процесі фізичного виховання передбачає забезпечення ряду організаційно-педагогічних умов.

У сучасній педагогічній теорії існує чимало тлумачень поняття «педагогічні умови». Педагогічні умови - це структурна оболонка педагогічної системи або педагогічних технологій, завдяки якій реалізуються їх компоненти. На думку А. Я. Найна, педагогічні умови представляють сукупність об'єктивних можливостей змісту, форм, методів і матеріально-просторового середовища, спрямованих на виконання поставлених у педагогіці завдань. Педагогічними умовами вважаються такі обставини, що відображають структуру навчально-виховного процесу та містять методичні положення й вимоги, які підвищують ефективність реалізації освітніх завдань [147, с. 126]. Дослідник В. М. Манько визначає педагогічні умови як взаємопов'язану сукупність внутрішніх параметрів та зовнішніх характеристик функціонування, які забезпечують високу результативність навчального процесу і відповідають психолого-педагогічним критеріям оптимальності [103, с. 153]. За даними В. І. Андрєєва, педагогічні умови є результатом цілеспрямованого відбору, конструювання й застосування елементів змісту, методів (прийомів), а також організаційних форм навчання для досягнення дидактичних цілей [5, с. 347].

Ефективність формування спеціальних знань та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних спеціальностей забезпечується рядом організаційно-педагогічних умов:

- використання практичного досвіду підготовки студентів до самостійної діяльності;
- забезпечення органічну єдність компонентів готовності (мотиваційного, когнітивного та діяльнісного (практичного): єдності наукових знань, методичних умінь, емоційно-ціннісного ставлення та практичного досвіду студентів;
- забезпечення соціальних та дидактичних принципів у процесі

формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей, гігієнічних вимог та безпеки місць занять;

- реалізація індивідуального підходу шляхом урахування показників фізичного стану та фізкультурно-спортивних інтересів студентів педагогічних спеціальностей;

- забезпечення пріоритетності оздоровчої та професійної спрямованості у самостійних заняттях фізичними вправами;

- створення професійно-креативного навчально-виховного середовища з фізичного виховання;

- створення системи об'єктивного контролю готовності майбутніх фахівців до самостійного використання фізичних вправ.

Ефективність реалізації педагогічної системи формування готовності студентів педагогічних спеціальностей до фізичного самовдосконалення залежить від наявності чітких цілей та установок на кінцевий результат, якісного змістового, науково-методичного та матеріально-технічного забезпечення навчально-виховного процесу, раціональної організації діяльності викладача та студентів, їх взаємодії.

Самостійна діяльність студентів виступає завершальним етапом розв'язання навчально-пізнавальних завдань, зокрема і в фізичному вихованні. Самостійна робота має велике практичне значення, а також формує не лише сукупність певних умінь і навичок, але й самостійність та творчість, здатність до самоосвіти та самовдосконалення, що відіграє суттєву роль у структурі особистості сучасного спеціаліста. Використання передового практичного досвіду підготовки до самостійної діяльності, його адаптація до фізичного виховання дає можливість підвищити якість підготовки майбутніх фахівців до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності для самовдосконалення та майбутньої роботи з учнями.

Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів – процес озброєння їх системою наукових знань, методичних умінь та практичного досвіду їх самостійного використання. Ефективність реалізації цього процесу залежить від ціннісного ставлення, наявності стійких потреб і мотивів у фізичному самовдосконаленні.

Дотримання соціальних та дидактичних принципів забезпечує ефективність навчально-виховного процесу (О. М. Худолій [206, с. 179]. Принцип прикладної спрямованості фізичного виховання майбутніх учителів передбачає тісний зв'язок засобів фізичної культури з трудовою діяльністю, який полягає у цілеспрямованому вдосконаленні спеціальних рухових та психофізіологічних якостей для успішного формування професійно важливих умінь та навичок для успішного здійснення педагогічної діяльності. Оздоровча спрямованість фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей передбачає використання фізичних вправ для підвищення показників фізичного стану: здоров'я, фізичної працездатності та рухової підготовленості молоді. Врахування соціальних принципів забезпечує реалізацію завдань фізичного виховання у самостійній діяльності.

Успішність підготовки студентів до фізичного самовдосконалення великою мірою залежить від дотримання дидактичних принципів. Так, принцип свідомості та активності передбачає стійку позитивну мотивацію студентів до рухової активності, наявність стійкої потреби та звички до занять фізичними вправами, активну участь навчально-виховному процесі, свідоме виконання навчальних завдань; принцип систематичності та послідовності передбачає відвідування занять з фізичного виховання, забезпечує стійкість навчального ефекту; принцип науковості включає забезпечення міжпредметного зв'язку, застосування найсучасніших наукових знань, формування спеціальних знань, умінь та навичок з фізіологічного, біомеханічного, психологічного підходів; принцип зв'язку теорії з практикою враховує раціональне поєднанням

теоретичного і методичного матеріалу з практичним руховим досвідом майбутніх учителів.

Індивідуальний підхід передбачає планування й організацію фізичних навантажень на основі статево-вікових особливостей, фізкультурно-спортивних інтересів, фізичного стану, недоліків рухової підготовленості та професійної спрямованості студентів педагогічних спеціальностей.

Фізичного виховання у вищому закладі освіти повинно мати інструктивно-методичний підхід, що передбачає не стільки забезпечення необхідного мінімуму рухової активності, скільки засвоєння студентами теоретико-методичних основ та практичного досвіду самостійного використання засобів фізичної культури. При цьому забезпечення пріоритетності оздоровчої та професійної спрямованості у самостійних заняттях фізичними вправами – умова ефективності самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів.

Як зазначає З. Н. Курлянд, важливими особливостями самостійної роботи студентів є те, що вона має яскраво виражений пізнавальний характер, формує професійну самостійність та творчий потенціал студентів [91, с. 86]. Створення професійно-креативного навчально-виховного середовища з фізичного виховання у ВНЗ сприяють зростанню інтересу молоді до майбутньої професійної діяльності, спрямовують майбутніх фахівців на самовдосконалення, налаштовують на постійний пошук, самоосвіту та самовиховання. Активність, креативність та здатність до самовдосконалення особливо важливі у педагогічній діяльності.

Ефективність реалізації завдань фізичного виховання забезпечується наявністю системи об'єктивного контролю. Попередній контроль включає заходи діагностики вихідного фізичного стану, недоліків рухової підготовленості, показників моторики, функцій сенсорних систем та психіки молоді. Поточний контроль передбачає перевірку рівня рухової та

психофізіологічної підготовленості для встановлення адекватних параметрів спеціалізованого навантаження в системі самостійних занять, а також визначення реакції організму на це навантаження у ході кожного заняття, Підсумковий контроль включає комплекс заходів для визначення динаміки показників фізичного стану, загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості у ході самостійного використання фізичних вправ.

Таким чином, педагогічний процес підготовки студентів педагогічних університетів до самостійних занять фізичними вправами у процесі фізичного виховання передбачає:

- органічну єдність компонентів результату - готовності до самостійного здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності (мотиваційного, когнітивного та діяльнісного (практичного));
- реалізацію технології формування готовності до самостійних занять фізичними вправами на основі активних форм організації, адекватних засобів і методів фізичного виховання; забезпечення відповідних організаційно-педагогічних умов підвищення ефективності формування відповідних умінь та навичок (цілеспрямована організація навчально-виховного процесу на засадах компетентнісного, діяльнісного та особистісного підходів);
- створення професійно-креативного навчально-виховного середовища з фізичного виховання.

Висновки до другого розділу

1. У результаті детального вивчення процесу формування умінь та навичок майбутніх учителів до фізичного самовдосконалення, аналізу та систематизації сучасних досліджень з педагогіки, психології, теорії і методики фізичного виховання, які стосуються особливостей навчальної і майбутньої професійної діяльності студентів педагогічних спеціальностей, основних

завдань та спрямованості фізичного виховання в умовах ВНЗ обґрунтовано структурно-системний підхід до обраної проблеми та визначено структуру управління педагогічною системою підготовки студентів педагогічних університетів до самостійних занять фізичними вправами.

2. Анкетування та експертне опитування виявило проблемні моменти сучасної системи фізичного виховання у педагогічних ВНЗ, зокрема і в аспекті підготовки студентів педагогічних вищих навчальних закладів до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності, а саме: систематичне скорочення обсягів годин з дисципліни «Фізичного виховання» у навчальних планах підготовки фахівців у вищих навчальних закладах; недостатні умови для забезпечення необхідної норми рухової активності студентської молоді в умовах навчання; недостатня увага до теоретико-методичної підготовки студентів з дисципліни «Фізичне виховання»; нераціональне використання часу, відведеного на самостійну роботу студентів з фізичного виховання; недостатнє розуміння забезпечення активності, самостійності та творчості студентської молоді на заняттях з фізичного виховання; відсутність диференціації фізичних навантажень на основі врахування індивідуальних рухових можливостей та професійної спрямованості; відсутність чіткої технології підготовки студентів педагогічних спеціальностей до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності, що включає формування знань, умінь та навичок використання фізичних вправ в умовах самостійних занять.

3. У ході констатувального етапу педагогічного експерименту виявлено, що показники соматичного здоров'я та фізичної працездатності студентів педагогічних спеціальностей знаходяться в межах від низького до середнього. Вивчення показників розвитку рухових якостей майбутніх учителів за допомогою обраних контрольних вправ показало, що фізична підготовленість студентів педагогічних спеціальностей знаходиться загалом на низькому рівні. Так, низькими виявлено показники витривалості, швидкості, швидкісно-силових

якостей, гнучкості та спритності, причому рухові показники другокурсників помітно гірші, ніж студентів першого курсу. Вивчення особливостей психофізіологічного розвитку організму майбутніх учителів та їх порівняння з середньовіковими нормами та даними аналогічних досліджень, дозволило переваги і недоліки психофізіологічної підготовленості студентів педагогічних спеціальностей. Так, сила м'язів спини та черевного пресу, загальна координація рухів, швидкість зоровомоторних реакцій, точність відтворення часових параметрів рухів, а також увага та пам'ять мають недостатній рівень розвитку для успішного здійснення педагогічної діяльності.

4. Вивчення проблеми формування готовності до самовдосконалення у науково-педагогічних дослідженнях, аналіз підходів до формування самостійності у процесі навчання та врахування особливостей формування умінь і навичок у фізичному вихованні дозволили визначити завдання та зміст підготовки студентів до самостійного здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності, складові очікуваного результату та критерії його оцінювання та розробити модель процесу формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних спеціальностей у процесі фізичного виховання.

5. За результатами дослідження теоретично обґрунтовано, розроблено та експериментально апробовано методику формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних спеціальностей, яка базується на вихованні позитивного мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання, формування системи теоретичних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами, формування методичних та практичних умінь і навичок планування і організації занять фізичними вправами з урахуванням статево-вікових відмінностей, показників фізичного стану, недоліків рухової підготовленості та професійної спрямованості з метою фізичного самовдосконалення та для майбутньої

педагогічної діяльності.

6. Підготовка студентів педагогічних спеціальностей до самостійних занять фізичними вправами полягає у формуванні фізкультурно-оздоровчих компетентностей та їх самостійної практичної реалізації для досягнення особистих і професійних цілей та реалізується при забезпеченні необхідних організаційно-педагогічних умов: використання практичного досвіду підготовки студентів до самостійної діяльності; забезпечення органічну єдність компонентів готовності (мотиваційного, когнітивного та діяльнісного (практичного): єдності наукових знань, методичних умінь, емоційно-ціннісного ставлення та практичного досвіду студентів; забезпечення соціальних та дидактичних принципів у процесі формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей, гігієнічних вимог та безпеки місць занять; реалізація індивідуального підходу шляхом урахування показників фізичного стану та фізкультурно-спортивних інтересів студентів педагогічних спеціальностей; забезпечення пріоритетності оздоровчої та професійної спрямованості у самостійних заняттях фізичними вправами; створення професійно-креативного навчально-виховного середовища з фізичного виховання; створення системи об'єктивного контролю готовності майбутніх фахівців до самостійного використання фізичних вправ.

Основні наукові положення розділу викладено в опублікованих працях [108; 109; 111; 114; 115; 116; 117; 118; 119; 125; 126; 129; 131; 133; 134; 136].

РОЗДІЛ 3

ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ ВМІНЬ ТА НАВИЧОК ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ

3.1. Критерії оцінювання готовності студентів педагогічних університетів до самостійних занять фізичними вправами

Система педагогічного контролю є однією з найважливіших компонентів системи фізичного виховання у вищих закладах освіти, оскільки дає можливість оцінювання результатів навчання (Ю. М. Вихляєв [33], О. Д. Дубогай [59], Л. І. Лубишева [98] та ін.). Об'єктивність оцінювання та визначення досягнутого ефекту залежить від відбору адекватних вимірювальних шкал або критеріїв. Дослідниця Л. Орел під поняттям критеріїв розуміє якості, властивості, ознаки об'єкта, що дозволяють досліджувати його стан, рівень функціонування та розвитку. Показники критерію – це якісні або кількісні характеристики сформованості якостей, властивостей, ознак об'єкта, що вивчається, тобто це – ступінь сформованості критерію [156].

Доцільність розробки і використання критеріїв оцінювання у фізичному вихованні обґрунтовується необхідністю визначення його результату, тобто рівня сформованості знань, умінь, навичок, якостей, компетентностей, готовності. Критерії є засобом кількісної оцінки параметрів результату та визначення якості діяльності. Використання критеріального апарату для оцінки самостійної діяльності у фізичному вихованні є ефективним за конкретизації його змісту за допомогою визначення відповідних складових.

Для перевірки готовності студентів до самостійних занять фізичними вправами необхідний спеціальний критеріально-діагностичний інструментарій:

критерії, показники, рівні. Відповідно до завдань, в результаті розв'язання яких у процесі фізичного виховання формується готовність до здійснення самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності, враховуючи зміст компонентів готовності та керуючись необхідністю комплексного підходу до визначення отовності майбутніх учителів до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних спеціальностей, розроблено відповідні критерії оцінювання, показники та рівні (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Критерії оцінювання готовності студентів педагогічних університетів до самостійних занять фізичними вправами

Критерій	Показники
Мотиваційно-потребнісний	Наявність і стійкість сукупності мотивів і потреб у фізичному самовдосконаленні
Когнітивний	Глибина і системність теоретичних знань в галузі анатомії, фізіології, гігієни, валеології, теорії і методики фізичного виховання, вимог педагогічної професії до рухових та психофізіологічних показників розвитку організму студентів та особливостей їх удосконалення засобами фізичної культури
Практичний	Рівень сформованості методичних умінь самостійного планування та практичних навичок організації різних форм занять фізичними вправами
Оцінно-рефлексивний	Здатність до аналізу і адекватної самооцінки результату власної самостійної діяльності, наявність елементарних навичок самоконтролю впливу фізичних навантажень на організм, оцінки динаміки показників фізичного стану і підготовленості

Так, *мотиваційно-потребнісний критерій* визначає наявність і стійкість сукупності мотивів і потреб молоді у фізичному самовдосконаленні. *Когнітивний критерій* враховує глибину і системність теоретичних знань в

галузі анатомії, фізіології, гігієни, валеології, теорії і методики фізичного виховання, вимог педагогічної професії до рухових та психофізіологічних показників розвитку організму студентів та особливостей їх удосконалення засобами фізичної культури. Відокремлення *практичного критерію* зумовлене необхідністю врахування методичних умінь самостійного планування, адекватного добору, дозування і регулювання фізичних навантажень різної спрямованості та практичних навичок організації різних форм занять фізичними вправами. *Оцінно-рефлексивний критерій* визначає здатність до аналізу і адекватної самооцінки результату власної самостійної діяльності, наявність елементарних навичок самоконтролю впливу фізичних навантажень на організм, оцінки динаміки показників фізичного стану і підготовленості. Критерії оцінювання готовності студентів педагогічних університетів до самостійних занять фізичними вправами визначають сформованість фізкультурно-оздоровчих компетентностей майбутніх учителів за такими складовими, як рівень мотивації, теоретичних знань, методичних та практичних умінь та навичок самостійних занять фізичними вправами, систематичність практичного їх здійснення та уміння самоаналізу, самоконтролю, самооцінки та самокорекції з урахуванням фізичного стану та професійної спрямованості.

Так, мотиваційно-потребнісний критерій оцінює:

- мотивацію до занять фізичними вправами;
- стійкість інтересу до фізичного самовдосконалення;
- бажання отримання знань, умінь та навичок до самостійного здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- усвідомлення значення систематичної рухової активності для здоров'я, успішного здійснення навчальної та майбутньої професійної діяльності;
- сформованість та спрямованість потреби до занять фізичними вправами;
- відвідування та активність на заняттях з фізичного виховання

- участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах;
- прояв самодіяльності, самоорганізації, самоосвіти, самовиховання і самовдосконалення у фізичному вихованні.

За мотиваційно-потребнісним критерієм оцінюється мотиваційний компонент готовності студентів педагогічних спеціальностей до самостійних занять фізичними вправами шляхом аналізу результатів анкетування, оцінювання динаміки структури мотивів я фізичного самовдосконалення, вивчення відвідуваності занять з фізичного виховання та активності у фізкультурно-оздоровчих та фізкультурно-спортивних заходах.

Когнітивний критерій визначає:

- засвоєння необхідних загальнотеоретичних знань з фізичного виховання та спорту;
- наявність і системність знань з анатомії, фізіології, гігієни та валеології, теорії і методики фізичного виховання для здійснення самостійної оздоровчо-фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- сформованість спеціальних знань щодо професійно-прикладної спрямованості засобів фізичної культури та особливостей їх використання для студентів педагогічних спеціальностей;
- здатність до самоосвіти, до творчої реалізації засвоєних знань, умінь та навичок фізичного самовдосконалення.

Когнітивний критерій використовується для оцінки когнітивного компоненту готовності до здійснення самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності шляхом вивчення теоретичної підготовленості за результатами тестування знань. Для цього використано тестові завдання, що склалися з двох блоків. До першого блоку тестових завдань включено тести рівня стандарту зі збірника завдань для державної підсумкової атестації з фізичної культури для 11 класу (авт.: О. В. Тимошенко, С. М. Дятленко та ін.) [192], що відповідають вимогам до мінімуму знань випускників загальноосвітніх шкіл з

предмету «Фізична культура» [192]. Другий блок тестів стосувався професійно-прикладної спрямованості фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Результат теоретичного тестування оцінювався за 100-бальною системою, по 2 бали за кожен правильну відповідь на 50 питань, 36 з яких відносяться до першого блоку загальної спрямованості, 14 – до другого блоку професійно-прикладної спрямованості.

Практичний критерій оцінювання враховує:

- рівень сформованості методичних умінь самостійного планування різних форм занять фізичними вправами;
- наявність практичних навичок організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

За даним критерієм оцінюється діяльнісний (практичний) компонент готовності до здійснення самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності за показниками методичної підготовленості. В якості контролю за рівнем методичної підготовленості застосовують перевірку уміння самостійного планування і практичного проведення різних форм самостійних занять фізичними вправами, зміст і дозування фізичних навантажень в яких формуються з урахуванням фізичного стану, недоліків рухової підготовленості та професійної спрямованості. До змісту практичного критерію входить 5 відповідних завдань, кожне з яких оцінюється у 20 балів, причому 10 балів студент може отримати за планування змісту заняття, 10 балів за його проведення. Максимальна кількість балів – 100.

Технологія нарахування балів за складання комплексу вправ для фізичного самовдосконалення наступна:

10 балів – планування змісту заняття без помилок (доцільність формування змісту; відповідність вправ обраній спрямованості; дотримання правил термінології; раціональний підбір параметрів навантажень: обсягу,

інтенсивності, тривалості й характеру вправи, тривалості й характеру відпочинку тощо; дотримання доцільної послідовності вправ у занятті).

8 балів - планування змісту заняття з незначними помилками (доцільність формування змісту; відповідність вправ обраній спрямованості; незначні помилки у термінології; раціональний підбір параметрів навантажень: інтенсивності, обсягу, правильний вибір тривалості й характеру вправи, тривалості й характеру відпочинку тощо; дотримання доцільної послідовності вправ у занятті).

6 балів – планування змісту заняття з незначними помилками (доцільність формування змісту; відповідність вправ обраній спрямованості; незначні помилки у термінології; незначні помилки у підборі параметрів навантажень: дещо занижені або завищені параметри інтенсивності, обсягу, помилки у виборі тривалості або характеру вправи, тривалості або характеру відпочинку тощо або не зовсім доцільна послідовність вправ у занятті).

4 бали – планування змісту заняття зі значними помилками (не зовсім доцільне формування змісту або невідповідність деяких вправ обраній спрямованості; значні помилки у термінології; не зовсім раціональний підбір параметрів навантажень: занижені або завищені параметри інтенсивності, обсягу, помилки у виборі тривалості або характеру вправи, тривалості або характеру відпочинку тощо; явні порушення доцільної послідовності вправ у занятті).

2 бали – планування змісту заняття з грубими помилками (недоцільне формування змісту та невідповідність вправ обраній спрямованості; значні помилки у термінології; нераціональний підбір параметрів навантажень: занижені або завищені параметри інтенсивності, обсягу, грубі помилки у виборі тривалості або характеру вправи, тривалості або характеру відпочинку тощо, а також порушення доцільної у послідовності вправ у занятті).

0 балів – складання комплексу з грубими помилками (недоцільне

формування змісту та невідповідність вправ обраній спрямованості; відсутність знань термінології, нераціональний підбір параметрів навантажень: неправильні параметри інтенсивності, обсягу, неправильний вибір тривалості й характеру вправи, тривалості й характеру відпочинку, нераціональна послідовність вправ у занятті).

За проведення заняття фізичними вправами за складеним планом бали нараховуються за наступними критеріями:

10 балів – проведення заняття без помилок (чітке формулювання завдань, правильний підбір, чіткість команд, дотримання темпу підрахунку, дотримання термінології, правильний вибір місця для управління діяльністю, наявність організаційно-методичних вказівок, їх доречність та вчасність подання, правильний показ вправ).

8 балів – проведення заняття з незначними помилками (чітке формулювання завдань, незначні помилки у підборі та чіткості команд або помилки у веденні підрахунку, незначні помилки у термінології, або не зовсім правильний вибір місця для управління діяльністю, або незначні помилки у підборі організаційно-методичних вказівок, недоречність та невчасність подання деяких з них, правильний показ вправ).

6 балів – проведення заняття з незначними помилками (чітке формулювання завдань, помилки у підборі та нечіткість команд, помилки у веденні підрахунку, незначні помилки у термінології, помилки у виборі місця для управління діяльністю, незначні помилки у підборі організаційно-методичних вказівок або недоречність та невчасність їх подання, помилки у показі деяких вправ).

4 бали – проведення заняття зі значними помилками (нечітке формулювання завдань, значні помилки у підборі команд або часткова їх відсутність, помилки у веденні підрахунку, значні помилки у термінології, неправильний вибір місця для управління діяльністю, значні помилки у підборі

організаційно-методичних вказівок, недоречність та невчасність їх подання або неправильний показ вправ).

2 бали – проведення заняття з грубими помилками (нечітке формулювання завдань, значні помилки у підборі команд, їх неадекватність або часткова відсутність, помилки у веденні підрахунку, грубі помилки у термінології, неправильний вибір місця для управління діяльністю, відсутність організаційно-методичних вказівок, неправильний показ вправ).

0 балів – проведення заняття з грубими помилками (нечітке формулювання завдань, грубі помилки у підборі команд, неадекватність або повна їх відсутність, помилки у веденні підрахунку, повна відсутність термінології, неправильний вибір місця для управління діяльністю, відсутність організаційно-методичних вказівок, неправильний показ вправ).

Таким чином, за викладеними критеріями викладач фізичного виховання оцінює рівень методичної підготовленості студента до здійснення самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Оцінно-рефлексивний критерій включає оцінку творчого підходу до планування й організації засобів фізичного самовдосконалення; здатності до аналізу і адекватної самооцінки результату власної самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності; наявності елементарних навичок самоконтролю впливу фізичних навантажень на організм та оцінки динаміки показників фізичного стану та підготовленості; здатності до корекції змісту занять відповідно до фізичного стану.

Оцінно-рефлексивний критерій використовується до оцінювання діяльнісного (практичного) компоненту готовності до здійснення самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності шляхом контролю за веденням спеціально розробленого щоденника самостійних занять фізичними вправами (додаток Б).

Щоденник пропонується студентам для реєстрації показників реакції організму на фізичні навантаження у процесі самостійних занять, а також обліку

різних форм самостійних занять та корекції їх змісту відповідно до зміни параметрів фізичного стану й психофізіологічної підготовленості в результаті зростання тренуваності. Ведення такого щоденнику, по-перше, дозволяє об'єктивно оцінити результативність фізичного самовдосконалення шляхом визначення динаміки показників фізичного стану і професійно-прикладної підготовленості, планувати, аналізувати та вчасно вносити корективи у зміст програм самостійних занять фізичними вправами з урахуванням індивідуальних можливостей та зміни показників тренуваності. Крім того, до змісту щоденника входять орієнтовні комплекси вправ професійно-прикладної спрямованості для студентів педагогічних спеціальностей, методика розрахунку індивідуального пульсового режиму занять, контрольні вправи для самостійної оцінки рухової та психофізіологічної підготовленості.

Критерії та показники готовності студентів педагогічних спеціальностей дозволили визначити рівні сформованості умінь та навичок до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності: *низький, середній, високий*.

Високий рівень готовності передбачає наявність у студента сформованої системи теоретичних знань, методичних і практичних умінь та навичок щодо планування й організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності. Високий рівень сформованості фізкультурно-оздоровчих компетентностей характеризується високою мотивацією, стійким інтересом та звичкою до самостійних занять фізичними вправами, володінням достатньо сформованими знаннями й умінями щодо їх реалізації, які постійно поповнюються. Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність здійснюється систематично та має творчий характер. Студент систематично і грамотно здійснює самоаналіз, самоконтроль та самооцінку результатів власного фізичного самовдосконалення.

Середній рівень готовності виявляється у сформованості певних знань, умінь і навичок щодо здійснення самостійної фізкультурно-оздоровчої

діяльності, проте відсутня їх система. Середній рівень сформованості фізкультурно-оздоровчих компетентностей характеризується тим, що студент відчуває потребу та інтерес до фізичного самовдосконалення, усвідомлює його значення для здоров'я його особистісну значущість, проявляє активність у фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах, здатний і добровільно здійснює самостійну фізкультурно-оздоровчу діяльність, проте вона не систематична і носить лише репродуктивний характер, вміє здійснювати елементарний самоконтроль впливу фізичних навантажень на організм та оцінювати результат самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Низький рівень готовності характеризується низькою мотивацією до занять фізичними вправами, відсутністю інтересу до фізичного самовдосконалення, наявністю фрагментарних знань і поверхневих методичних умінь, початкових уявлень щодо планування та організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності та відсутністю бажання їх отримання. Рухова активність обмежується переважно вправами під час навчальних занять з фізичного виховання, відсутні елементарні навички самоконтролю та самооцінки. Студент потребує зовнішнього стимулювання навчальної діяльності та самоосвіти.

Таким чином, до засобів визначення готовності майбутніх учителів до здійснення самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності відповідно до критеріїв оцінювання сформованості умінь та навичок студентів за запропонованими рівнями відносяться: активність та систематичність відвідування на обов'язкових заняттях з фізичного виховання, участь у спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходах (мотиваційно-потребнісний критерій); тестові завдання для діагностики теоретичної підготовленості (когнітивний критерій); методичні завдання щодо планування й проведення різних форм фізичного самовдосконалення (практичний критерій); щоденник самоконтролю, де студент веде облік динаміки показників фізичного

стану та психофізіологічної підготовленості у процесі самостійних занять фізичними вправами, планує зміст та особливості різних форм фізичного самовдосконалення і корегує їх на основі приросту результатів (оцінно-рефлексивний критерій). Особливим показником, що свідчить не лише про систематичну самостійну фізкультурно-оздоровчу діяльність, а й говорить про ефективність фізичного самовдосконалення є позитивна динаміка показників фізичного стану та професійно-прикладної психофізіологічної підготовленості.

Отже, характер та структура мотивації, систематичність відвідування та активність на заняттях з фізичного виховання, теоретико-методична підготовленість та об'єктивні дані щоденника самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності є засобами діагностики готовності майбутніх учителів до фізичного вдосконалення. Такий інструментарій може успішно використовуватися для оцінки результативності процесу формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних спеціальностей.

3.2. Ефективність впровадження методики формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів

Ефективність впровадження у навчально-виховний процес студентів ВНЗ будь-якої методики формування умінь та навичок здійснення певної діяльності оцінюється з позиції врахування двох аспектів: підвищення ефективності навчального процесу у вищих навчальних закладах і готовності студентів до здійснення цієї діяльності та рівня сформованості відповідних компетентностей.

Таким чином, ефективність впровадження методики формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних

спеціальностей у навчально-виховний процес з фізичного виховання оцінюється з урахуванням двох умов:

⇒ сформованістю готовності майбутніх учителів до здійснення самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності, що включає рівень мотивації, теоретико-методичної підготовленості та залучення до самостійних занять фізичними вправами;

⇒ підвищення ефективності процесу фізичного виховання у вищих закладах освіти, що визначається позитивною динамікою показників фізичного стану, загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості.

Реалізація першої умови передбачає формування у студентів педагогічних спеціальностей фізкультурно-оздоровчих компетентностей, рівень яких визначається готовністю до самостійних занять фізичними вправами і оцінюється відповідно за мотиваційно-потребнісним, когнітивним, практичним та оцінно-рефлексивним критеріями. Так, визначалися: динаміка мотивації за даними анкетування; рівень теоретичної підготовленості за допомогою тестових завдань; методичної підготовленості за допомогою виконання завдань розробки змісту і проведення різних форм самостійних занять фізичними вправами; обсяги рухової активності за результатами відвідування обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання та залученням до різних форм самовдосконалення.

Для діагностики ефективності впровадження методики формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами у навчально-виховний процес з фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей за мотиваційно-потребнісним критерієм вивчено динаміку мотиваційної сфери студентів: проведено анкетування в ЕГ та КГ на початку та наприкінці навчального року та аналіз змін у структурі мотивів і потреб майбутніх учителів упродовж навчального року. Так, впродовж навчального року зросла кількість студентів, що систематично займаються самостійними фізичними вправами у

позанавчальний час: 78% майбутніх вчителів здійснюють самостійну фізкультурно-оздоровчу діяльність. Формами занять, що використовувалися при цьому, були: РГГ, фізичні вправи в режимі дня, пішохідні прогулянки, велосипед, спортивні ігри. Наприкінці навчального року у студентів педагогічних спеціальностей відбулися істотні зміни у структурі мотивації до занять фізичними вправами (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Динаміка структури мотивації студентів до занять фізичними вправами
упродовж педагогічного експерименту (у %)**

Мотиви	Стать	До експерименту	Після експерименту	Приріст показника, %
повиннісні	ЕГ	64,1	53,1	-18,7
	КГ	62,9	53,2	-16,7
оздоровчі	ЕГ	43,8	87,5	66,5
	КГ	50,1	51,6	2,9
естетичні	ЕГ	28,1	29,7	5,5
	КГ	30,6	32,3	5,44
соціальні	ЕГ	18,8	17,2	-8,9
	КГ	19,4	20,9	7,4
особистісні	ЕГ	14,1	20,3	36,0
	КГ	12,9	16,1	22,1
спортивні	ЕГ	9,4	12,5	28,3
	КГ	8,0	9,7	19,2

Так, провідними мотивами, що спонукають молодь до відвідування занять з фізичного виховання, на початку навчального року є повиннісні (64,1% та 62,9% в ЕГ та КГ відповідно), оздоровчі (43,8% та 50,1% в ЕГ та КГ відповідно), естетичні (28,1% та 30,6% в ЕГ та КГ відповідно), соціальні (18,8% та 19,4% в ЕГ та КГ відповідно), особистісні (14,1% та 12,5% в ЕГ та КГ відповідно) та спортивні (9,4% та 8,0% в ЕГ та КГ відповідно).

Повторне дослідження мотиваційного стану майбутніх учителів наприкінці навчального року показало підвищення значущості оздоровчих

мотивів у студентів ЕГ (66,5%), тоді як в КГ приріст незначний (2,9%). Отже, в результаті педагогічного експерименту пріоритетними для занять фізичними вправами у студентів ЕГ стає оздоровчі мотиви (87,5%), повиннісні (53,1%), естетичні (29,7%), особистісні (20,9%), соціальні (17,2%), спортивні (12,5%).

У студентів контрольної групи не відбулося значних змін в ієрархії мотивів. Аналіз результатів анкетування студентів КГ свідчить про те, що в цілому структура провідних мотивів відвідування занять з фізичного виховання залишилася незмінною: повиннісні (53,2%), оздоровчі (51,6%), естетичні (32,3%), соціальні (20,9%), особистісні (16,1%) та спортивні (9,7%).

Помічено, що у студентів обох груп знизилася значення мотивів повинності (на 18,7% та 16,7% в ЕГ та КГ відповідно), підвищилася значення особистісних та спортивних мотивів, що свідчить про переоцінку та зміщення пріоритетів упродовж навчання у вищих навчальних закладах у бік особистісних досягнень, самоствердження, підвищення особистісного статусу в суспільстві.

Зміни у структурі мотивації студентів ЕГ свідчать про покращення мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури та усвідомлення її особистісної цінності в результаті формування готовності до самостійних занять фізичними вправами.

Аналіз відвідування обов'язкових занять з фізичного виховання показує, що даний показник збільшився в ЕГ на 26%, тоді як у КГ погіршився на 10%. даний факт можна пояснити недостатньою увагою до підвищення мотивації студентів традиційної програми з фізичного виховання на тлі збільшення навчального навантаження, неспівпадінням фізкультурно-спортивних інтересів молоді зі змістом занять та іншими суб'єктивними факторами.

Для вивчення ефективності підготовки студентської молоді до здійснення самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності за когнітивним компонентом проаналізовано динаміку їх теоретичної підготовленості упродовж

педагогічного експерименту. Для цього студентам педагогічних спеціальностей на початку та наприкінці навчального року запропоновано тестові завдання, що склалися з двох блоків. До першого блоку тестових завдань включено тести рівня стандарту зі збірника завдань для державної підсумкової атестації з фізичної культури для 11 класу (авт.: О. В. Тимошенко, С. М. Дятленко та ін.) [192], які відповідають вимогам до мінімуму знань випускників загальноосвітніх шкіл з предмету «Фізична культура». Другий блок тестів стосувався професійної спрямованості фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Результат теоретичного тестування оцінювався за 100-бальною системою.

Аналіз результатів тестування студентів на початку та наприкінці навчального року дозволяє стверджувати про позитивну динаміку теоретичних знань майбутніх учителів. Проте достовірний приріст теоретичної підготовленості спостерігається у студентів ЕГ (42,7% при $p \leq 0,05$), тоді як у студентів КГ якість теоретичних знань підвищилася на 9,9% при $p > 0,05$, що свідчить про позитивний вплив методики формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами. (рис. 3.1).

Так, середній бал, за яким оцінювався рівень теоретичних знань студентів ЕГ підвищився з 44,8 до 69,1 балів, що є достовірним ($t_{\text{емп}}=13,8$ при $p \leq 0,01$), КГ – з 45,7 до 50,4 балів, що є недостовірним ($p > 0,05$).

Крім того, спостерігається покращення спеціальних знань студентів ЕГ стосовно теоретико-методичних основ професійно-прикладної підготовки майбутніх учителів. Так, оцінювання результатів за другим блоком тестових завдань спеціальної спрямованості показало, що студенти ЕГ з максимально можливих 28 балів отримали в середньому 18,9 балів, тоді як студенти КГ – 9,7 балів.

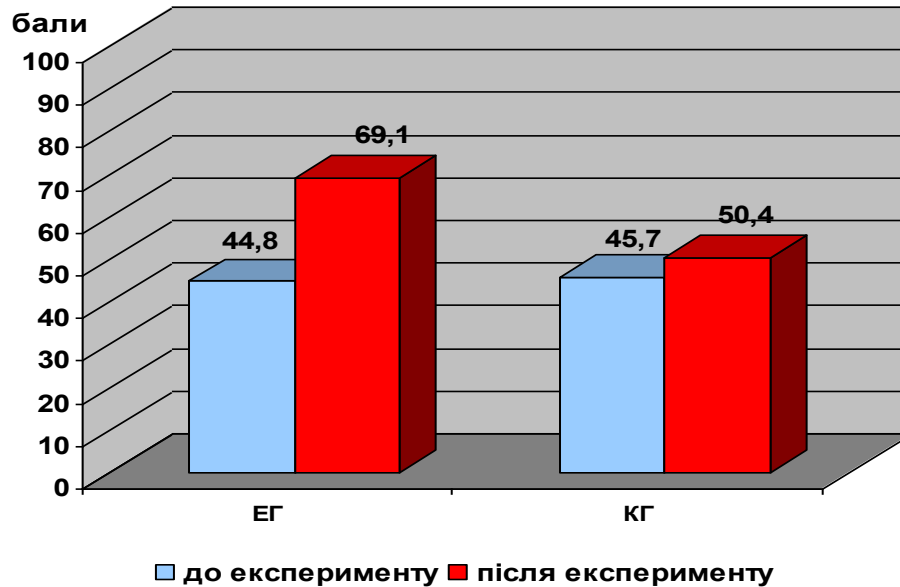


Рис. 3.1. Динаміка теоретичної підготовленості студентів педагогічних спеціальностей упродовж експерименту (за 100-бальною системою)

Діагностика методичних умінь та навичок студентів здійснювалася на початку і наприкінці педагогічного експерименту шляхом оцінювання виконання завдань планування і проведення різних форм самостійних занять фізичними вправами. Так, методична підготовленість у студентів педагогічних спеціальностей визначалася за сумою балів за методичні завдання (додаток В). Так, оцінювалися рівень методичних умінь складання плану-конспекту та практичного проведення 5-ти занять різної форми та спрямованості на початку наприкінці навчального року за 100-бальною системою. Оцінювання виконання студентами завдань на початку навчального року свідчить про низький рівень методичної підготовленості в обох групах (29,8 балів та 29,4 бали – середні показники методичної підготовленості в ЕГ та КГ відповідно). Наприкінці навчального року рівень методичних і практичних умінь та навичок підвищився, проте приріст досліджуваного показника достовірний лише в ЕГ (рис. 3.2).

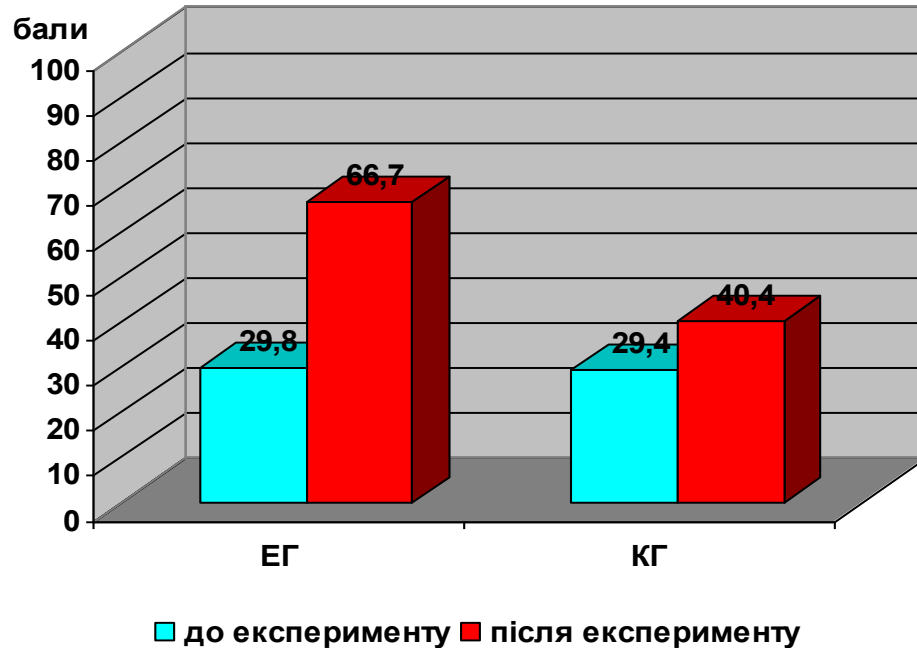


Рис. 3.2. Динаміка методичної підготовленості студентів педагогічних спеціальностей упродовж експерименту (за 100-бальною системою)

Приріст методичної підготовленості студентів педагогічних спеціальностей ЕГ виявився достовірним і складає 76,5% при $p \leq 0,05$, тоді як КГ – 35,0% при $p > 0,05$. Так, методична підготовленість студентів педагогічних спеціальностей ЕГ підвищилася на 66,7 балів ($t_{\text{емп}}=28,1$ при $p \leq 0,05$), тоді як підвищення методичних умінь та навичок майбутніх учителів КГ складає 40,4 бали і є не достовірним ($p > 0,05$). Крім того, оцінювання практичного (діяльнісного) компоненту готовності до фізичного самовдосконалення за оцінно-рефлексивним критерієм, який включав перевірку щоденників самостійних занять фізичними вправами показало, що студенти ведуть облік динаміки показників фізичного стану та систематично стежать за реакцією організму на фізичні навантаження. Крім того, ведеться планування різних форм фізкультурно-оздоровчих занять за заздалегідь розробленим змістом.

Таким чином, перевірка сформованості умінь та навичок студентів педагогічних спеціальностей до самостійних занять фізичними вправами упродовж навчального року відповідно за мотиваційно-потребнісним, когнітивним, практичним та оцінно-рефлексивним критеріями визначила, що у майбутніх учителів ЕГ рівень готовності до самостійних занять фізичними вправами достовірно підвищився за всіма компонентами, а рівень фізкультурно-оздоровчих компетентностей студентів КГ має недостовірні зміни.

Друга умова ефективності впровадження методики формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних спеціальностей у навчально-виховний процес з фізичного виховання визначається позитивною динамікою показників фізичного стану, загальної рухової та професійно-прикладної психофізіологічної підготовленості молоді.

В результаті формувального етапу педагогічного експерименту проведено перевірку показників соматичного здоров'я, фізичної працездатності, загальних та спеціальних професійно важливих рухових та психофізіологічних показників розвитку організму майбутніх учителів, оцінено їх динаміку та визначено її достовірність у студентів обох груп.

Для об'єктивності отриманих результатів педагогічного експерименту вибір контингенту відбирали таким чином, щоб експериментальна і контрольна групи були однорідними. За допомогою статистичного мотивації, аналізу фізичного стану та професійно-прикладної психофізіологічної підготовленості визначено, що за всіма досліджуваними показниками експериментальні та контрольні групи студентів однорідні ($p \leq 0,05$).

Методика формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами планувалася у різних формах занять з фізичного виховання, зокрема в обов'язкових навчальних заняттях (лекційні та практичні) та фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах. Особлива увага приділялася підвищенню мотивації до рухової активності, зокрема і до фізичного

самовдосконалення, формування спеціальних теоретичних знань та методичних умінь та навичок планування і практичного використання засобів фізичної культури у самостійній фізкультурно-оздоровчій діяльності на основі урахування фізичного стану, недоліків рухової підготовленості та професійної спрямованості.

Окрім загальнодидактичних принципів навчання і виховання, основними принципами фізичного виховання студентів є оздоровча та професійно-прикладна спрямованість. Дисципліна «Фізичне виховання» у вищій школі є обов'язковою незалежно від профілю навчального закладу, проте головними завданнями її є зміцнення здоров'я та фізичне вдосконалення студентів, а також їх психофізіологічна підготовка до здійснення майбутньої професійної діяльності. Проте кількість годин, передбачених навчальним планом, на фізичне виховання студентства, не спроможна певною мірою вирішувати вищезначені завдання, що, актуалізує необхідність використання самостійної діяльності молоді. Це, в свою чергу, вимагає наявності у студентів спеціальних знань, умінь та навичок до здійснення фізичного самовдосконалення, позитивного мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, що зумовлює необхідність застосування відповідних заходів у процесі фізичного виховання у вищих закладах освіти.

Розроблена методика формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними студентів педагогічних спеціальностей спрямована на підготовку майбутніх учителів до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності з метою реалізації завдань фізичного виховання у вищій школі. Таким чином, умовою підвищення ефективності фізичного виховання майбутніх учителів є розробка та впровадження методики формування готовності майбутніх учителів до фізичного самовдосконалення, що практично визначається позитивною динамікою фізичного стану, рухової підготовленості та професійно важливих показників розвитку організму молоді.

Перевірка динаміки соматичного здоров'я студентів ЕГ та КГ наприкінці навчального року дозволила отримати наступні результати (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

**Динаміка соматичного здоров'я студентів педагогічних спеціальностей
в умовах педагогічного експерименту**

Групи	Рівень соматичного здоров'я (в балах)		% приріст показника	Р
	$\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$ до експерименту	$\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$ після експерименту		
Юнаки				
ЕГ	7,1±3,0	9,2±2,4	25,8%	p≤0,05
КГ	7,2±3,8	7,5±2,5	4,1%	p>0,05
Дівчата				
ЕГ	6,7±2,2	8,8±3,5	27,1%	p≤0,05
КГ	6,5 ± 3,1	7,1 ± 2,8	8,8%	p≤0,05

Аналіз показників здоров'я майбутніх учителів наприкінці навчального року показав позитивну динаміку соматичного здоров'я у студентів обох груп, але у юнаків КГ приріст недостовірний (4,1% p>0,05). Так, у юнаків та дівчат ЕГ показники соматичного здоров'я покращилися на 25,8% та 27,1% відповідно при p≤0,05, у дівчат КГ приріст показників соматичного здоров'я складає 8,8% при p≤0,05. Таким чином, можна вважати, що самостійні заняття фізичними вправами сприяють підвищенню здоров'я студентів ЕГ. Водночас це свідчить про недосконалість традиційної програми фізичного виховання у ВНЗ з позиції неефективності вирішення оздоровчих завдань майбутніх учителів.

Вивчення фізичної працездатності студентів педагогічних спеціальностей наприкінці навчального року показало, що відбулися позитивні зрушення у рівні даного показника в обох групах (табл.3.4).

Таблиця 3.4

Динаміка фізичної працездатності студентів педагогічних спеціальностей в умовах педагогічного експерименту

Групи	Рівень фізичної працездатності (в балах)		% приріст показника	Р
	$\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$ до експерименту	$\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$ після експерименту		
Юнаки				
ЕГ	94,8±3,8	97,6±2,6	2,9%	p>0,05
КГ	95,0±4,0	96,3±3,7	1,4%	p>0,05
Дівчата				
ЕГ	95,6±2,3	98,4±1,8	2,9%	p>0,05
КГ	95,2±1,9	97,1±2,5	2,0%	p>0,05

Так, фізична працездатність юнаків ЕГ підвищилася на 2,9% студентів КГ – на 1,4%, у дівчат ЕГ фізична працездатність покращилася на 2,9%, у студенток КГ – на 2,0%, проте результати виявилися статистично недостовірними. Результати тестування загальної фізичної підготовленості студентів педагогічних спеціальностей показали, що існує позитивна динаміка у розвитку рухових показників майбутніх учителів обох груп (табл. 3.5). Наприкінці навчального року у студентів педагогічних спеціальностей обох статей експериментальної та контрольної груп підвищилися результати більшості рухових тестів. У студентів ЕГ достовірно покращилися показники витривалості (приріст у юнаків складає 15,0%, у дівчат – 22,4% при $p \leq 0,05$), швидкості (приріст у юнаків складає 3,5%, у дівчат – 6,0% при $p \leq 0,05$), сили (приріст у юнаків складає 36,4%, у дівчат – 17,1% при $p \leq 0,05$), швидкісно-силових якостей (приріст у юнаків складає 7,1%, у дівчат – 7,3% при $p \leq 0,05$), гнучкості (приріст у юнаків складає 26,1%, у дівчат – 18,2 0% при $p \leq 0,05$), спритності (приріст у юнаків складає 5,0%, у дівчат – 6,8% при $p \leq 0,05$).

Таблиця 3.5

Динаміка загальної фізичної підготовленості студентів педагогічних спеціальностей в умовах педагогічного експерименту

Види випробувань	Групи	$\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$ до експерименту	$\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$ після експерименту	% приріст показника	p
Юнаки					
Біг 3000 м, хв, с	ЕГ	16,5±1,6	14,2±1,8	15,0%	p≤0,05
	КГ	16,3±1,4	16,7±1,3	-2,4%	p>0,05
Біг 100 м, с	ЕГ	14,4±0,8	13,9±0,4	3,5%	p≤0,05
	КГ	14,32±0,7	14,5±0,5	-1,4%	p>0,05
Підтягування, разів	ЕГ	9±5	13±4	36,4%	p≤0,05
	КГ	8±3	10±5	22,2%	p≤0,05
Стрибок у довжину з місця, см	ЕГ	219±20	235±15	7,1%	p≤0,05
	КГ	223±21	224±17	0,5%	p>0,05
Нахил тулуба з положення сидячи, см	ЕГ	10±4	13±5	26,1%	p≤0,05
	КГ	12±6	14±4	15,4	p≤0,05
Човниковий біг 4X9 м, с	ЕГ	10,2±1,2	9,7±0,5	5,0%	p≤0,05
	КГ	10,3±1,0	10,0±1,0	3,0%	p>0,05
Дівчата					
Біг 2000 м, хв, с	ЕГ	14,9±2,4	11,9±1,7	22,4%	p≤0,05
	КГ	15,0±2,1	147±2,0	2,0%	p>0,05
Біг 100 м, с	ЕГ	17,4±1,4	16,4±1,0	6,0%	p≤0,05
	КГ	17,4±0,9	17,0±1,2	2,3%	p>0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ЕГ	16±3	19±3	17,1%	p≤0,05
	КГ	17±3	19±4	11,1%	p≤0,05
Стрибок у довжину з місця, см	ЕГ	171±21	184±18	7,3%	p≤0,05
	КГ	167±17	172±20	3,0%	p>0,05
Нахил тулуба з положення сидячи, см	ЕГ	15±6	18±5	18,2%	p≤0,05
	КГ	16±5	19±6	17,1%	p≤0,05
Човниковий біг 4X9 м, с	ЕГ	12,2±1,4	11,4±1,0	6,8%	p≤0,05
	КГ	12,0±1,3	11,9±1,2	0,8%	p>0,05

Статистично достовірні зміни рухової підготовленості студентів КГ

спостерігаються лише у показниках сили (приріст результатів складає 22% та 11,1% у юнаків та дівчат відповідно при $p \leq 0,05$) та гнучкості (приріст результатів складає 15,4% та 17,1% у юнаків та дівчат відповідно при $p \leq 0,05$). Результати інших рухових тестів у студентів КГ підвищилися недостовірно, а у юнаків КГ незначно погіршилися показники витривалості та швидкості (на 2,4% та 1,4% відповідно).

Оскільки погіршень у розвитку фізичних якостей студентів ЕГ наприкінці навчального року не спостерігається, а навпаки, спостерігається їх достовірний приріст, то можна вважати, що методика формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами ефективна. Діагностика розвитку професійно важливих рухових та психофізіологічних показників розвитку організму студентів педагогічних спеціальностей в умовах педагогічного експерименту встановила присутність достовірних змін (додаток Г).

Так, наприкінці навчального року у студентів ЕГ спостерігається тенденція до покращення більшості психофізіологічних показників. Зокрема у юнаків ЕГ достовірно покращилися показники динамічної силової витривалості м'язів черевного пресу (17%), статичної силової витривалості м'язів спини (23,6%), загальної координації рухів (40,0%), швидкостей простої та складної зоровомоторних реакцій (6,7% та 9,1% відповідно), статичної й динамічної рівноваги (13,3% та 6,9% відповідно), точності відтворення коротких часових інтервалів (15,4%), частоти рухів 6,7%, точності розумової роботи (8,4%) при $p \leq 0,05$. Покращення решти професійно важливих психофізіологічних показників, зокрема точності відтворення довгих часових інтервалів, сили нервових процесів (динамічної працездатності), властивостей уваги та пам'яті виявилось недостовірним ($p > 0,05$). Щодо студентів КГ, то позитивні зрушення виявлені лише у показниках динамічної силової витривалості м'язів черевного пресу (17%), статичної силової витривалості м'язів спини (23,6%), загальної координації рухів (66,7%) при $p \leq 0,05$.

Що стосується дівчат ЕГ, то тенденція у розвитку психофізіологічних показників розвитку організму в динаміці педагогічного експерименту наступна (додаток Г). Так, у дівчат ЕГ достовірно покращилися показники динамічної силової витривалості м'язів черевного пресу (17,7%), статичної силової витривалості м'язів спини (9,7%), загальної координації рухів (28,6%), швидкостей простої та складної зорово моторних реакцій (9,5% та 12,2% відповідно), статичної й динамічної рівноваги (18,2% та 13,2% відповідно), точності відтворення довгих та коротких часових інтервалів (11,8% та 24,4% відповідно), частоти рухів 7,1% та точності розумової роботи (8,3%) при $p \leq 0,05$. Інші досліджувані показники змінилися недостовірно ($p > 0,05$). Стосовно студенток КГ, то достовірно покращилися показники динамічної силової витривалості м'язів черевного пресу (7,8%), загальної координації рухів (28,6%), статичної й динамічної рівноваги (5,7% та 6,2% відповідно), точності відтворення довгих та коротких часових інтервалів (13,3% та 9,5% відповідно), частоти рухів (5,6%) при $p \leq 0,05$. Інші досліджувані показники змінилися недостовірно ($p > 0,05$).

Таким чином, результат підготовки студентів педагогічного фаху до самостійних занять фізичними вправами виявився позитивною динамікою фізичного стану, зокрема самотинного здоров'я та рухової підготовленості, а також підвищенням рівня професійно-прикладної психофізіологічної підготовленості, що свідчить про її ефективність з позиції підвищення якості навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищих закладах освіти.

Висновки до третього розділу

1. Відповідно до завдань, в результаті розв'язання яких у процесі фізичного виховання формується готовність до здійснення самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності, враховуючи зміст компонентів готовності

та керуючись необхідністю комплексного підходу до визначення сформованості умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних спеціальностей, розроблено відповідні критерії оцінювання: мотиваційно-потребнісний, когнітивний, практичний та оцінно-рефлексивний. Критерії оцінювання готовності студентів педагогічних університетів до самостійних занять фізичними дозволяють комплексно оцінити рівень мотивації, теоретичних знань, методичних умінь та навичок самостійних занять фізичними вправами, систематичність практичного їх здійснення та уміння самоаналізу, самоконтролю, самооцінки та самокорекції з урахуванням фізичного стану та професійної спрямованості за низьким, середнім та високим рівнями:

2. Ефективність впровадження методики формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних спеціальностей у навчально-виховний процес з фізичного виховання оцінюється з урахуванням двох умов: сформованістю готовності майбутніх учителів до здійснення самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності та підвищенням ефективності процесу фізичного виховання у ВНЗ, що визначається позитивною динамікою показників фізичного стану, загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості.

3. Наприкінці навчального року у студентів ЕГ педагогічних спеціальностей відбулися істотні зміни у структурі мотивації до занять фізичними вправами та покращилося відвідування обов'язкових занять з фізичного виховання на відміну від КГ. Аналіз результатів тестування студентів на початку та наприкінці навчального року дозволяє стверджувати про позитивну динаміку теоретичних знань майбутніх учителів ЕГ. Крім того, достовірно підвищився рівень методичних і практичних умінь та навичок студентів ЕГ (при $p \leq 0,05$).

4. Наприкінці навчального року спостерігається позитивна динаміка соматичного здоров'я у студентів обох груп, але у юнаків КГ приріст недостовірний. Фізична працездатність студентів покращилася, проте результати виявилися статистично недостовірними ($p > 0,05$). У студентів та студенток педагогічних спеціальностей обох груп підвищилися результати більшості рухових тестів. Діагностика розвитку професійно важливих рухових та психофізіологічних показників організму студентів педагогічних спеціальностей в умовах педагогічного експерименту також встановила присутність достовірних змін ($p \leq 0,05$).

5. Сформованість готовності майбутніх учителів ЕГ до самостійних занять фізичними вправами за мотиваційним, когнітивним та діяльнісним (практичним) компонентами доводить можливість впровадження методики формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів у процес фізичного виховання з позиції підвищення його якості.

Основні наукові положення розділу викладено в опублікованих працях [109; 111; 112; 114; 116; 118; 119; 124; 135; 136].

ВИСНОВКИ

У дисертації обґрунтовано можливості підвищення ефективності фізичного виховання студентів педагогічних університетів шляхом формування у майбутніх учителів умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами.

1. Аналіз сучасної педагогічної теорії та практики показав, що необхідність формування умінь та навичок до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів педагогічного фаху зумовлена недостатністю аудиторних занять з фізичного виховання у сучасній вищій школі, підвищенням ролі самостійної навчальної діяльності студентів у контексті нової парадигми вищої освіти, низькими показниками здоров'я та рухової підготовленості сучасної молоді та їх негативною динамікою впродовж навчання, а також впливом фізичного стану вчителя на успішність його професійної діяльності та результати навчально-виховної діяльності учнів. Поряд з існуючими програмами самостійних занять фізичними вправами з учнівською та студентською молоддю питання підготовки та залучення майбутніх учителів до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності з урахуванням професійної спрямованості та індивідуальних можливостей у сучасній педагогічній теорії та практиці висвітлено недостатньо.

2. На основі логіко-аналітичного підходу уточнено результат формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами, що визначається готовністю майбутніх учителів до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності. У структурі готовності відокремлено такі компоненти: мотиваційний, когнітивний та діяльнісний (практичний), що включають відповідно позитивне ставлення, наявність стійкої потреби та звички до фізичного самовдосконалення; спеціальні знання, уміння та навички самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності; залучення студентів

педагогічного фаху до фізичного самовдосконалення. У результаті вивчення теорії і практики підготовки майбутніх учителів виділено передумови формування умінь та навичок самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності майбутніх учителів, зокрема мотивація, фізичний стан та професійно важливі психофізіологічні показники розвитку організму.

3. Констатовано загалом позитивну мотивацію студентської молоді до рухової активності, якщо зміст занять фізичними вправами відповідає інтересам молоді. Зафіксовано, що показники соматичного здоров'я та фізичної працездатності студентів педагогічних спеціальностей знаходяться в межах від низького до середнього. Встановлено, що рівень соматичного здоров'я студентів другого курсу педагогічних спеціальностей гірший, ніж у першокурсників. Фізична підготовленість майбутніх учителів знаходиться загалом на низькому рівні. Особливо низькими виявлено показники витривалості, швидкості, швидкісно-силових якостей та спритності, причому рухові показники другокурсників помітно гірші, ніж студентів першого курсу. Вивчено основні якості моторики й психіки, що є професійно важливими для представників педагогічної професії, а саме силу м'язів живота та спини, загальну координацію рухів, швидкість сенсомоторних реакцій, статичну й динамічну рівновагу, точність оцінювання часових параметрів рухів, частоту рухів рук, а також силу, рухливість і врівноваженість нервових процесів, різні види пам'яті, властивості уваги. Встановлено, що показники сили м'язів спини та черевного пресу, загальної координації рухів та швидкості зоровомоторних реакцій майбутніх учителів нижчі за середньовікові норми.

4. Визначено критерії оцінювання готовності студентів педагогічних університетів до самостійних занять фізичними вправами. За мотиваційно-потребнісним критерієм оцінюється активність та систематичність відвідування занять з фізичного виховання, участь у спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходах. За когнітивним критерієм визначається рівень теоретичної

підготовленості. За практичним критерієм оцінюються методичні уміння щодо планування й проведення різних форм фізичного самовдосконалення. Оцінно-рефлексивний критерій визначає вміння самоконтролю під час занять фізичними вправами, оцінки динаміки показників фізичного стану та підготовленості здатності до корекції змісту занять. Якісна оцінка сформованості умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами передбачає три рівні: низький, середній, високий. Запропоновані критерії, показники та рівні формують критеріально-діагностичний інструментарій, що може використовуватися в якості педагогічного контролю самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності майбутніх учителів.

5. Розроблено і теоретично обґрунтовано методику формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів з урахуванням статево-вікових відмінностей, фізкультурно-спортивних інтересів молоді, пріоритету оздоровчої та професійної спрямованості. Принцип побудови методики полягає у навчанні студентів самостійно підбирати та використовувати фізичні вправи з урахуванням фізичного стану, недоліків рухової підготовленості та професійної спрямованості. При плануванні самостійних занять фізичними вправами майбутніх учителів враховувалося обов'язкове використання вправ професійної спрямованості, вправ для профілактики професійних захворювань та усунення негативних наслідків навчальної та професійної діяльності, зокрема для профілактики венозного застою у нижніх кінцівках, застійних явищ у м'язах шиї та комірцевої зони, дихальних вправ та гімнастики для очей. Для планування та обліку самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів використовувався щоденник самоконтролю.

6. Ефективність впровадження методики у навчально-виховний процес з фізичного виховання підтверджена позитивною динамікою мотивації, теоретичної та методичної підготовленості, показників фізичного стану та

професійно важливих психофізіологічних показників розвитку організму майбутніх учителів. Наприкінці навчального року у студентів ЕГ зафіксовано пріоритет оздоровчих мотивів (87,5%) для занять фізичними вправами, зростання відвідуваності занять з фізичного виховання на 25,8%, достовірний приріст спеціальних знань (42,7% при $p \leq 0,05$) та методичної підготовленості (76,5% при $p \leq 0,05$); підтверджено достовірну позитивну динаміку соматичного здоров'я, рухової підготовленості та покращення більшості психофізіологічних показників ($p \leq 0,05$). Сформованість готовності майбутніх учителів ЕГ до самостійних занять фізичними вправами за мотиваційним, когнітивним та діяльнісним (практичним) компонентами доводить можливість впровадження методики формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів у процес фізичного виховання з позиції підвищення його якості.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів підвищення ефективності фізичного виховання студентів педагогічного фаху. Воно розкриває перспективи для подальшого пошуку шляхів підвищення професійної надійності майбутніх учителів у процесі фізичного виховання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдулина О. А. *Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего педагогического образования* / О. А. Абдулина. – М. : Педагогика, 1989. – 220 с.
2. Акімова В. А. *Форми і методи організації самостійної роботи студентів з фізичного виховання* / В. А. Акімова // *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: матеріали VII Всеукр. наук.-метод. конф.* – К. : НАУ, 2012. – 174 с.
3. Аксьонова О. П. *Особистісно зорієнтоване фізичне виховання студентів: визначення поняття* / О. П. Аксьонова, А. М. Гурєєва // *Вісник Запорізького національного університету*, 2009. – № 2. – С. 5-8.
4. Алексашина И. Ю. *Учитель и новые ориентиры в образовании: Гуманизация образования как предмет теоретической рефлексии и практического освоения учителем* / И. Ю. Алексашина. – Санкт-Петербург, 1997. – 153 с.
5. Андреев В. И. *Педагогика: [учебный курс для творческого саморазвития]* / В. И. Андреев. – Казань : Центр инновационных технологий, 2000. – 606 с.
6. Андрущенко В. П. *Модернізація педагогічної освіти відповідно до викликів XXI століття* / В. П. Андрущенко, В. І. Бондар // *Вища освіта України.* – 2009. – №4. – С. 17-23.
7. Аникеенко В. А. *Самостоятельная работа студентов и формы ее контроля* / В. А. Аникеенко // *Пути совершенствования учебного процесса в вузе.* – Саратов, 1993. – С. 28-34.
8. Апанасенко Г. Л. *Методика оценки уровня физического здоровья по прямым показателям* / Г. Л. Апанасенко // *Социальная гигиена, организация*

здравоохранения и история медицины. – К.: Здоровье, 1988. – Вып. 19. – С. 28-31.

9. Арефьев В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів II-IV рівнів акредитації / В. Г. Арефьев, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2007. – 248 с.

10. Архангельский С. И. Учебный процесс в высшей школе, его основные закономерности и методы / С. И. Архангельский. – М. : Высшая школа, 1980. – 368 с.

11. Асмолов А. Г. Психология личности / А. Г. Асмолов. – М. : Изд-во МГУ, 1990. – 367 с.

12. Астафьев В. С. Воспитание устойчивой потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями будущих учителей: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Виктор Сергеевич Астафьев. – Улан-Удэ, 2003. – 167 с.

13. Астахов А. В. Формирование готовности будущих учителей физической культуры к физкультурно-рекреативной деятельности в школе : дис. ... канд. пед. наук : 13 00 08 / Александр Викторович Астахов. – Калуга, 2008. – 211 с.

14. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических и исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – М. : ФиС, 1978. – 223 с.

15. Бабанский Ю. К. Методы обучения в современной образовательной школе / Ю. К. Бабанский. – М. : Просвещение, 1985. – 208 с.

16. Бауэр В. А. Формирование интересов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом у будущих учителей: автореф. на соискание учёной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика» / В. А. Бауэр. – М., 1987. – 23 с.

17. Бахнова Т. В. Формирование осознанной потребности будущего учителя в здоровом образе жизни в процессе физического воспитания: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Татьяна Валентиновна Бахнова. – Волгоград, 2005. – 185 с.
18. Безверхня Г. В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: [методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури)] / Г. В. Без верхня. – Умань, 2003. – 52 с.
19. Беяничева В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В. В. Беяничева, Н. В. Грачева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – Саратов : Наука, 2009. – Вып. 2. – С. 6-9.
20. Благій О. Л. Організаційно-педагогічні умови формування мотивації студентів до рухової активності в процесі фізичного виховання / О. Л. Благій, Є. А. Захарівна // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – №4. – С. 92-95.
21. Блинов Н. Г. Практикум по психофизиологической диагностике / Н. Г. Блинов, Л.Н. Игишева. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 200 с.
22. Бобрицька В. І. Формування здорового способу життя у майбутніх вчителів : [монографія] / В. І. Бобрицька. – Полтава : ТОВ «Поліграфіч. центр «Скайтек»», 2006. – 432 с.
23. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Іванна Романівна Боднар. – Л., 2000. – 165 с.
24. Божик М. В. Професійна спрямованість фізичного виховання майбутніх вчителів-предметників / М. В. Божик // Молода спортивна наука України: зб.наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 13: у 4-х т. – Львів : НВФ «Українські технології», 2009. – Т.4 – С. 26-30.

25. Бондар В. І. Теоретико-методологічні та технологічні основи модернізації системи підготовки вчителя / В.І.Бондар // Педагогічна і психологічна науки в Україні : зб.наук.праць : в 5 т. –Т.1. : Загальна педагогіка і філософія освіти. – К. : Педагогічна думка, 2012. –С.291–302.

26. Борейко Н. Ю. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих технічних навчальних закладів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Н.Ю. Борейко. – Луганськ, 2008. – 20 с.

27. Бурмистрова Н. Н. Влияние профессиональной деятельности учителей на развитие у них остеохондроза позвоночника / Н. Н. Бурмистрова, Н. И. Юдина, С. А. Коптюбенко // Проблемы проектирования региональных систем ФВ: тезисы докладов Международ. конф. – Тула : изд-во Тульского ГПИ, 1997. – С. 103-104.

28. Бухлова Н. В. Організація самоосвітньої діяльності учнів / Н. В. Бухлова. – Х. : Видавнича група «Основа», 2003. – 64 с.

29. Верблюжий І. Б. Основні вимоги до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних ВУЗІВ / І. Б. Верблюжий // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту: зб. наук. пр. – Х. : ХДАДМ, 2002. – № 28. – С. 8-11.

30. Веселова В. В. Об уровне физической подготовленности студентов Украины / В. В. Веселова // Физ. воспитание студентов творческих специальностей. – 2005. – №6. – С. 78-84.

31. Виленский М. Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей: [учеб. пособие] / М. Я. Виленский, Р. С. Сафин. – М. : Высшая школа, 1989. – 159 с.

32. Виноградов О. О. Вікова фізіологія : [метод. рек. до практ. робіт] / О. О. Виноградов, О. А. Виноградов. – Луганськ, 2010. – 50 с.

33. Вихляєв Ю. Планування та контроль самостійної роботи студентів із фізичного виховання / Ю. Вихляєв, О. Чеченьова // Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – 2012. – № 2 (18). – С. 160-163.

34. Вілігорський О. Атлетизм як різновид самостійних занять з фізичного виховання студентів вищого навчального закладу / О. Вілігорський // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2007. – Вип. 11. – Т.1. – С. 1-6.

35. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: [навчальний посібник] / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.

36. Волков В. Основи фізичного самовдосконалення студентської молоді: навчально-методичний посібник / В. Волков, І. Паламарчук. – К.: Нора-прінт, 2007. – 28 с.

37. Воронов А. М. Педагогические условия формирования физической культуры будущего учителя в процессе его профессиональной подготовки в вузе : дис. ... канд. пед. наук. : 13.00.01 / Александр Михайлович Воронов. – Петрозаводск, 1996. – 209 с.

38. Вучева В. В. Аспекты гуманизации образования по физической культуре студентов вузов / В. В. Вучева // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 7. – С. 24-26.

39. Гладошук О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / О. Г. Гладошук. – К., 2008. – 20 с.

40. Гобик М. А. Спортивная метрология / М. А. Гобик. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 127 с.

41. Гогунів Е. Н. Психологія фізического виховання і спорту / Е. Н. Гогунів, Б. Н. Март'єнов. – М. : Фізкультура і спорт, 2000. – 264 с.
42. Гребняк Н. П. Методико-фізіологіческіе і педагогіческіе основи фізического виховання студентів: [учеб. посібие для студентів вузів] / Н. П. Гребняк, В. П. Гребняк, А. Г. Рыбковскій. – Донецк : ДонНТУ, 2006. – 390 с.
43. Грибан Г. П. Концепція методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв / Г. П. Грибан // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім.Т. Г.Шевченка. – №112, Т. 1. – С. 100-105.
44. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів аграрних університетів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук: спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Г. П. Грибан. – К., 2013. – 40 с.
45. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів аграрних університетів: дис. ... докт. пед. наук: 13.00.02 / Григорій Петрович Грибан. – Житомир, 2012. – 563 с.
46. Григоренко Л. В. Формирование готовности студентов педагогического вуза к профессиональной деятельности в процессе самостоятельной работы: дис. ... канд. пед. наук / Л.В. Григоренко. – Кривой рог, 1991. – 185 с.
47. Грідіна Н. О. Вплив самостійних занять фізичними вправами на фізичну підготовленість студентів ВНЗ / Н. О. Грідіна, В. В. Небесна, О. В. Кашуба // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2009. – №5. – С.68-71.
48. Гунько П. М. Методика навчання студентів застосовувати силові навантаження в процесі фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / Петро Миколайович Гунько. – К., 2008. – 200 с.

49. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. М. Д. Зубалія. – К., 1997. – 36 с.

50. Дехтяр В. Д. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: [навчальний посібник] / В. Д. Дехтяр, Л. П. Сущенко. – К. : ЕКМО, 2005. – 219 с.

51. Дзиндза А. І. Фізичне виховання – чинник всебічного розвитку особистості майбутнього фахівця / А. І. Дзиндза // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. вих. і спорту. – Харків: ХДАДМ, 2002. – №13. – С. 9-25.

52. Диренко Л. Л. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов музыкальных вузов / Л. Л. Диренко // Республ. науч.-практ. конф. «Науч.-пед. проблемы физкультуры и спорта в свете основных направлений перестройки высшего и среднего образования в республике. – Ивано-Франковск, 1988. – С. 69-70.

53. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів з різним рівнем фізичного здоров'я: дис. ... канд. наук фіз. вих.: 24.00.02 / Людмила Павлівна Долженко. – К., 2007. – 196 с.

54. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А.В. Домашенко. – Л., 2003. – 20 с.

55. Домашенко А. Науково-теоретичні засади організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів / А. Домашенко, В. Стефанішин, С. Козіброцький // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць в галузі фіз. культ. та спорту. – Львів, 2003. – Вип.7. –Т 2. – С. 189-192.

56. Драчук А. В. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: дис. ... канд. наук фіз. вих.: 24.00.02 / Андрій Іванович Драчук. – Вінниця, 2001. – 198 с.

57. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді Західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук фіз. вих.: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.В. Дрозд. – Луцьк, 1998. – 17 с.

58. Дубогай А. Д. Контроль и самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями / А. Д. Дубогай // Физическая культура в школе. – 1983. – № 10. – С. 54-56.

59. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник для студ. вищ. і серед. спец. навч. закладів / О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 217 с.

60. Дух Т. І. Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів / Т. І. Дух // Педагогіка, психологія та медико-біологічні основи фізичного виховання і спорту, 2012. – № 8. – С. 39-43.

61. Дьоміна Ж. Г. Методика навчання вправ координаційної спрямованості майбутніх учителів музики у процесі фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Жанна Геннадіївна Дьоміна. – К., 2010. – 242 с.

62. Дьоміна Ж. Г. Стан та основні напрями модернізації системи фізичного виховання школярів на сучасному етапі розвитку суспільства / Ж. Г. Дьоміна, О.В. Тимошенко // Фізичне виховання в школі. – К., 2011. – №5. – С. 2-5.

63. Егоров А. С. Психофизиология умственного труда / А. С. Егоров, В. П. Загрядский. – М. : Наука, 1973. – 131 с.

64. Егорычев А. О. Теория и технология управления психофизической подготовкой студентов к профессиональной деятельности: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Анатолий Олегович Егорычев. – Ярославль, 2005. – 317 с.

65. Жевновата М. Д. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів на факультетах педагогічної направленості /

М. Д. Жевновата // Респ. науч.-проф. конф.: Научно-педагогические проблемы физической культуры и спорта. – Ивано-Франковск, 1988. – С. 84-85.

66. Журавель О. О. Проблема формування вмінь і навичок фізичного самовдосконалення студентів в сучасних умовах функціонування системи вищої освіти / О. О. Журавель // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2012. – № 3. – С. 57-60.

67. Занюк С. С. Психологія мотивації : [навчальний посібник] / С. С. Занюк. – К. : Либідь, 2002. – 303 с

68. Заплішний І. І. Особливості професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів до фізкультурно-оздоровчої діяльності / І. І. Заплішний, В. В. Боровик, П. І. Кузьменко // Наукові записки НДУ імені М. Гоголя: психолого-педагогічні науки. – 2013. – № 1. – С. 173-176.

69. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є. А. Захаріна. – К., 2008. – 22 с.

70. Захожа Н. Я. Формування звички до самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладів / Н. Я. Захожа, В. В. Пантік // Молодіжний науковий вісник: Фізичне виховання і спорт: зб. наук. пр. ВНУ імені Лесі Українки Лесі Українки. – Луцьк, 2008. – С. 7-10.

71. Захожий В. В. Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами: автореф. дис на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання» / В. В. Захожий. – Луцьк, 2011.– 20 с.

72. Зеленюк О. В. Індивідуалізація навчального процесу фізичного виховання на підставі комплексного оцінювання рухової підготовленості та

рівня соматичного здоров'я студентів: дис... канд. наук фіз. вих.: 24.00.02 / Оксана Володимирівна Зеленюк. – Х., 2004. – 215 с.

73. Зязюн І. А. Світоглядні пріоритети педагогіки // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців : методологія, теорія, досвід, проблеми : Збірник наукових праць у 2-х частинах; Редкол.: І.А.Зязюн та ін. – К. : ДОВ Вінниця, 2002. – Ч. 1. – С. 121-124.

74. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я.Иващенко, Н. П. Страшко. – К. : Здоров'я, 1988. – 160 с.

75. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин – СПб. : Питер, 2006. – 512 с.

76. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека: [учебник для вузов] / Е. П. Ильин. – СПб: Питер, 2003. – 384 с.

77. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благій, Ю. А. Усачев. – К.: Наук. світ, 2008. – 198 с.

78. Камаєва О. К. Фізична самопідготовка студентів: [методичні рекомендації для студентів усіх спеціальностей академії] / О. К. Камаєва. – Харків : ХНАМГ, 2008. – 55 с.

79. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства / С. М. Канішевський. – К. : ІЗМН, 1999. – 270 с.

80. Карченкова М. Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури / М. Карченкова, Д. Довгань // Фізична, культура, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць, 2008. – Т.1. – С. 181-185.

81. Кобозов М. М. Розвиток спеціальних якостей у студентів педагогічних вищих навчальних закладів з урахуванням майбутньої спеціальності / М. М. Кобозов // Концепція підготовки спеціалістів ФК в

Україні: матеріали II Всеукр. наук.-проф. конф., Київ-Луцьк. –К., 1996. – С. 63-68.

82. Ковалевский И. Г. Организация самостоятельной работы студентов / И. Г. Ковалевский // Высшее образование в России. – 2000. – №1. – С.114-115.

83. Кожевникова Л. К. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих учителей начальных классов: дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Людмила Константиновна Кожевникова. – СПб. : СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1994. – 200с.

84. Косихин В. П. Формирование педагогической готовности будущих учителей-предметников к организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в школе : автореф. дис. на соискание научной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / В. П. Косихин. – М., 1995. – 22 с.

85. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: дис. ... канд. наук фіз. вих: 24.00.02 / Євген Олександрович Котов. – Луцьк, 2003. – 180 с.

86. Кошолоп А. С. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до фізичного самовдосконалення: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Анатолій Степанович Кошолоп. – Вінниця, 2009. – 182 с.

87. Кравченко А. В. Теоретико-методические основы формирования навыка физкультурно-оздоровительной работы в подготовке будущего учителя: дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Андрей Владимирович Кравченко. – Волгоград, 2007. – 157 с.

88. Крeмiнь В. Г. Освіта в Україні: стан і перспективи розвитку / В. Г. Крeмiнь // Неперервна професійна освіта: теорія і практика: [збірник наукових праць]. – К.: [б. в.], 2001. – Ч. I. – С. 5-14.

89. Крушельницька Я. В. Фізіологія і психологія праці: [навчальний посібник] / Я. В. Крушельницька. – К. : КНЕУ, 2000. – 232 с.
90. Кузнецова О.Т. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук фіз. вих.: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. Т. Кузнецова. – Львів, 2005. – 23 с.
91. Курлянд З. Н. Професійно-креативне середовище ВНЗ – передумова підвищення якості підготовки майбутніх фахівців / З. Н. Курлянд // е-журнал «Педагогическая наука: история, теория, практика, тенденции развития». – 2009. – № 1. – С. 86-90.
92. Лавашов Р. В. Формирование позитивного отношения студентов непрофильных педагогических специальностей к физическому самосовершенствованию: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Роман Владимирович Лавашов. – Липецк, 2006. – 213 с.
93. Лаврін Г. З. Передумови ефективної організації самостійної роботи з фізичного виховання студентів / Г. З. Лаврін // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – № 3. – С. 48-51.
94. Лазоренко С. А. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах регіону: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. А. Лазоренко. – Д., 2012. – 20 с.
95. Линенко А. Ф. Готовність майбутнього вчителя до педагогічної діяльності / А.Ф. Линенко // Педагогіка і психологія. – 1995. – № 1. – С. 128-132.
96. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей: [навчальний посібник для фізкультурних вузів] / М. М. Линець. – Львів: «Штабар», 1997. – 207 с.
97. Лотоненко А. В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: автореф. дис. на

соискание научной степени д-ра пед. наук : 13.00.04 / Андрей Васильевич Лотоненко. – Краснодар, 1998. – 39 с.

98. Лубышева Л. И. Теоретико-методологические и организаторские основы формирования физической культуры студентов: автореф. дис. на соискание науч. степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике» / Л. И. Лубышева. – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 40 с.

99. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие: [учебное пособие] / В. И. Лях. – М. : Дивизион, 2006. – 290 с.

100. Магльований А. В. Закономірності взаємозв'язку розумової і фізичної працездатності студентів і методи оптимізуючого управління цими засобами фізичного виховання і спорту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра біол. наук: спец. 05.13.09 «Управління в біологічних і медичних системах» / А. В. Магльований. – К., 1993. – 36 с.

101. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук фіз. вих.: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. О. Малімон. – Луцьк, 1999. – 19 с.

102. Мандриков В. Б. Методы оценки физического и функционального состояния студентов специального учебного отделения: [учебно-методическое пособие] / В. Б. Мандриков, М. П. Мицулина. – Волгоград : Изд-во ВолГМУ. – 48 с.

103. Манько В. М. Дидактичні умови формування у студентів професійно-пізнавального інтересу до спеціальних дисциплін / В. М. Манько // Соціалізація особистості: зб. наук. пр. НПУ імені М.П. Драгоманова. – К. : Логос, 2000. – Вип. 2. – С. 153-161.

104. Масальгин Н. А. Математико-статистические методы в спорте / Н. А. Масальгин. – М., 1974. – 151 с.

105. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. / А. Маслоу. – СПб. : Питер, 2010. – 352 с.

106. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: [учеб. для ин-тов физ. культуры] / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

107. Матвієнко М. І. Активізація свідомого ставлення до виконання фізичних вправ в процесі занять з фізичного виховання у студентів вищих навчальних закладів / М. І. Матвієнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №5 «Педагогічні науки: реалії та перспективи». Випуск 14: [збірник наукових праць] / за ред. О. В. Тимошенка. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – С. 140-144.

108. Матвієнко М. І. Визначення місця завдань з формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами у системі завдань фізичного виховання у педагогічних університетах / М. І. Матвієнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт/» збірник наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 6. – С. 324-327.

109. Матвієнко М. І. Визначення місця завдань по формуванню умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами в системі фізичного виховання у педагогічних університетах / М. І. Матвієнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт/” збірник наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Видавництво НПУ імені М.П.Драгоманова, 2011. – Вип. 11. – С. 23-27.

110. Матвієнко М. І. Деякі аспекти дослідження мотивації до процесу формування умінь та навичок самостійних занять фізичними вправами у студентів педагогічних спеціальностей / М. І. Матвієнко // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2010. – С. 20-24.

111. Матвієнко М. І. Деякі погляди на організацію пізнавальної діяльності студентів в процесі виконання системи завдань фізичного виховання / М. І. Матвієнко, М. Х. Хасанов // Методика викладання природничих дисциплін у вищій школі : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, (Полтава, 27 – 28 травня, 2010 р.) / Полтава, нац. пед. ун-т імені В. Короленка / За заг. ред. проф. М. В. Гриньової. – Полтава : Астроя, 2010. – С. 122-128.

112. Матвієнко М. І. Діагностичні характеристики контролю готовності студентів до самостійних занять фізичними вправами / М. І. Матвієнко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка Т. 2. Вип. 107. / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред.. Носко М. О. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – С. 271-274.

113. Матвієнко М. І. З'ясування ролі мотивів до самостійних занять фізичними вправами в системі мотивації студентів до фізкультурної діяльності / М. І. Матвієнко // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2010.– С. 26-29.

114. Матвієнко М. І. Забезпечення дієвості принципу свідомості та активності у процесі фізичного виховання як фактор формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами / М. І. Матвієнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені

М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт/» збірник наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 9. – С. 23-29.

115. Матвієнко М. І. Інноваційний підхід до навчально-педагогічної практики студентів педагогічних університетів в процесі формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами / М. І. Матвієнко, А. О. Шевнюк // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія “Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт” [Том II] – Чернігів, 2011. – Випуск 86. – С. 380-383.

116. Матвієнко М. І. Інноваційні методи контролю підготовки до самостійних занять фізичними вправами майбутніх вчителів української літератури / М. І. Матвієнко, Н. П. Касіч // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/» 36 наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Випуск 4 (29)13. – С. 439-443.

117. Матвієнко М. І. Інноваційні форми організації спортивно-масової роботи та фізичної рекреації учнів загальноосвітніх навчальних закладів / М. І. Матвієнко, Т. М. Крик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт/” збірник наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – Випуск 3К2 (57) 15. – С. 180-182.

118. Матвієнко М. І. Контроль, самоконтроль як чинники успішного управління процесом формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами / М. І. Матвієнко // Юридична психологія та педагогіка :

[науковий журнал]; Національної академії внутрішніх справ. – К. : Національна академія внутрішніх справ, 2011. – 1 (9). – С. 116-122.

119. Матвієнко М. І. Навчально-пізнавальні аспекти у підготовці майбутніх педагогів до самостійних занять фізичними вправами / М. І. Матвієнко // Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи : Спеціальний випуск за матеріалами II Міжнародної науково-практичної конференції. – Донецьк : Донецький національний університет, 2010. – С. 32-38.

120. Матвієнко М. І. Особливості контролю фізичного навантаження курсантів вищих навчальних закладів системи МВС в процесі навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки / М. І. Матвієнко, М. Х. Хасанов // Актуальне вопросы высшего профессионального образования : материалы IV межд. наук.-практ. конф. (г. Донецк, 18 марта 2010 г.). / под ред. Л. А. Деминской. – Донецк, 2010. – С. 148-156.

121. Матвієнко М. І. Особливості контролю фізичного стану студентів в процесі формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами / М. І. Матвієнко, М. Х. Хасанов // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2010. – С. 10-15.

122. Матвієнко М. І. Особливості організації спортивно масової роботи в підготовці студентів до самостійних занять фізичними вправами / М. І. Матвієнко, М. Х. Хасанов // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку. – Кіровоград : РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2010. – Частина 1. – С. 116-121.

123. Матвієнко М. І. Особливості формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами у студентів педагогічних університетів / М. І. Матвієнко // Науковий часопис: НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15

«Науково-педагогічні проблеми фізичної культури». Випуск 7. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – С. 176-179.

124. Матвієнко М. І. Підготовка студентів до самостійних занять фізичними вправами : [навчальний посібник] / М. І. Матвієнко, М. Х. Хасанов. – К. : ТОВ «Козарі», 2014. – 88 с.

125. Матвієнко М. І. Постановка навчальних завдань як фактор ефективності формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів / М. І. Матвієнко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України : матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених з міжнародною участю (Суми, 28 – 29 квітня 2011 р.) : у 2 т. / відп. ред. М. О. Лянной; наук. ред. Т. О. Лоза. – Т. 1. – С. 101-104.

126. Матвієнко М. І. Самостійність та шляхи формування умінь і навичок студентів до самостійних занять фізичними вправами / М. І. Матвієнко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Випуск 81. – Чернігів, 2010. – С. 289-293.

127. Матвієнко М. І. Студентський спорт як навчальний фактор формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами / М. І. Матвієнко, Ю. О. Усаковський // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)» збірник наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 13. – С. 23-29.

128. Матвієнко М. І. Термінологія формування вмінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів / М. І. Матвієнко // Наукові записки : [збірник наукових статей] // М-во освіти і науки України; Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова; укл. Л. Л. Макаренко. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – Вип. LXXVII(77). – С. 146-153.

129. Матвієнко М. І. Формування організаційних умінь як чинник підготовки до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів / М. І. Матвієнко // Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія : Педагогічні науки. / [Відп. ред. Тарасенкова Н. А.]. – Черкаси, 2010. – Вип. 191. – Ч. III. – С. 45-49.

130. Матвієнко М. І. Формування у студентів умінь самоконтролю як чинник творчого потенціалу фізичної культури особистості в процесі підготовки до самостійних занять фізичними вправами / М. І. Матвієнко // Актуальные вопросы высшего профессионального образования : материалы IV межд. наук.-практ. конф. (г. Донецк, 18 марта 2010 г.). / под ред. Л. А. Деминской. – Донецк, 2010. – С. 136-147.

131. Матвієнко М. І. Формування умінь і навичок студентів до самостійних занять фізичними вправами як умова формування самостійності / М. І. Матвієнко // Scientific heritage. – Budapest, 2016. – № 7 (7). – С. 48-52.

132. Матвієнко М. І. Формування умінь самоконтролю як фактор підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами / М. І. Матвієнко // Актуальні проблеми формування здоров'я учнівської та студентської молоді в сучасних навчальних закладах : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Черкаси, 2011 – С. 127-129.

133. Матвієнко М. І. Формування умінь самостійного складання фізкультурно-оздоровчих комплексів фізичних вправ у студентів гуманітарно-технічних спеціальностей в процесі підготовки до самостійних занять фізичними вправами / М. І. Матвієнко, В. Ю. Кузьменко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб .наук. статей]. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – Вип. 7. – С. 172-176.

134. Матвієнко М. І. Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами в оптимальному поєднанні наукового дослідження,

інформативного сприйняття та оздоровчої рухової активності студентів педагогічних університетів / М. І. Матвієнко // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку. – Кіровоград : РВВ КДПУ імені В. Винниченка, 2010. – Частина 1. – С. 110-115.

135. Матвієнко М. І. Характеристика окремих факторів забезпечення успішності формування умінь та навичок студентів до самостійних занять фізичними вправами / М. І. Матвієнко, М. Х. Хасанов // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт/» збірник наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – Випуск 3К2 (71) 16. – С. 204-207.

136. Матвієнко М. І. Характеристики методів контролю сформованості умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів / М. І. Матвієнко // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/» 36 наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – 2013. – Випуск 5 (30)13. – С. 76-80.

137. Матузов Л. Е. Формирование положительного отношения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Леонид Евгеньевич Матузов. – Тюмень, 2003. – 196 с.

138. Матяжов В. С. Массовая физическая культура в вузе : [учебное пособие] / В. С. Матяжов, И. Г. Бердников; под ред. В. А. Маслякова. – М. : Высшая школа, 1991. – 240 с.

139. Месь А. В. Вдосконалення координаційних здібностей співробітників податкової міліції у процесі спеціальної фізичної підготовки: [методичні рекомендації] / А.В. Месь. – Ірпінь, 2001. – 46 с.

140. Методы инструментальных измерений моторики спортсмена : [учебное пособие] / Сост. Ю. И. Смирнов. – М., 1977. – 44 с.

141. Мосейчук Ю. Самостійні заняття як засіб покращення стану здоров'я студентської молоді / Ю. Мосейчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – № 3 (19). – С. 230-232.

142. Мосійчук Л. В. Визначення змісту та структури предмету «Фізичне виховання» у вищих педагогічних навчальних закладах відповідно до кредитно-модульної системи підготовки фахівців / Л. В. Мосійчук, А. Б. Дзюбановський // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 12. – С. 117-120.

143. Москатова А. К. Моторная система и координация: [лекции для студентов, аспирантов и слушателей факультетов усовершенсования ГЦОЛИФКа] / А. К. Москатова. – М., ГЦОЛИФК, 1989. – 27 с.

144. Мотивація студента до занять фізичною культурою в ВУЗІ [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу : <http://www.rusnauka.com>

145. Муковіз О. П. Формування вмінь самостійної пізнавальної діяльності у студентів педагогічних ВНЗ засобами інформаційних технологій: [монографія] / О.П. Муковіз. – Умань: ПП Жовтий О.О., 2010. – 180 с.

146. Мулін М. В. Оптимізація процесу фізичного самовиховання студентів / М. В. Мулін. – Харків : ХДАФК, 2002. – 40 с.

147. Найн А. Я. Инновации в образовании / А. Я. Найн. – Челябинск : ГУ ПТО адм. Челяб. Области, 1995. – 228 с.

148. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту [Електронний ресурс] // Управління комп'ютеризованих систем Апарату Верховної Ради України. – Режим доступу до ресурсу: <http://zakon.rada.gov.ua>.

149. Начинская С. В. Основы спортивной статистики: [учебное пособие] / С. В. Начинская. – К. : Вища школа, 1987. – 188 с.

150. Никулин И. Н. Подготовка будущего учителя к физкультурно-рекреативной деятельности с учащимися общеобразовательной школы: дисс. ... канд. пед. наук. : 13.00.08 / Игорь Николаевич Никулин. – Белгород, 2000. – 209 с.

151. Николаев С. Ю. Оптимізація рухової активності студенток залежно від психофізичних особливостей: дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Сергій Юрійович Ніколаєв. – Луцьк, 2004. – 231 с.

152. Огнистый А. В. Основы професійно-прикладної фізичної підготовки. Навчальний посібник / А. В. Огнистый, К. М. Огниста. – Тернопіль: ТНПУ, 2007. – 104 с.

153. Озеров В. П. Психомоторные способности человека / В. П. Озеров. – Дубна: Феникс, 2002. – 320 с.

154. Олійник Т. Формування у студентської молоді потреби ведення здорового способу життя / Т. Олійник // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 208-210.

155. Опанасюк Ф. Г. Основы розвитку фізичних якостей студентів: [навч.-метод. посібник для студентів ВНЗ] / Ф. Г. Опанасюк, Г. П. Грибан. – Житомир : Державний агроєкологічний університет, 2006. – 332 с.

156. Орел Л. Готовність студентів до самостійної роботи з математики та її критеріально-рівневі характеристики / Л. Орел // Проблеми підготовки сучасного вчителя, 2013. – № 8 (Ч. 2). – С. 77-82.

157. Основы методики виховання та вдосконалення координаційних здібностей: [метод. посібник] / уклад. Я. Я. Герасимович. – Чернівці: Рута, 2007. – 48 с.

158. Основы математической статистики: [учеб. пособие для ин-тов физ. культ.] / под ред. В. С. Иванова. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.

159. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
160. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук фіз. вих.: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. В. Пильненький. – Львів, 2005. – 22 с.
161. Підопригора Ю.Я. Фізичне виховання: теоретичний курс: [методичні вказівки (для студентів 4-го курсу)] / Ю. Я. Підопригора, Н. В. Дегтярьова та ін. – Краматорськ : ДДМА, 2008. – 52 с.
162. Плачинда Т.С. Педагогічні умови стимулювання активності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до фізкультурної діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Т.С. Плачинда. – Кіровоград, 2008. – 25 с.
163. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах (Затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 23.01.06 р. № 4).
164. Приступа Є. Тенденції розвитку ФВ в Україні / Є. Приступа // Концепція розвитку галузі фіз. фих. і спорту в Україні: зб. наук. пр. – Рівне, 1999. – С. 267-274.
165. Приходько В. В. Болонський процес і майбутнє вузівського фізичного виховання / В. В. Приходько // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – № 2. – С. 31-36.
166. Професійна підготовка студентів педагогічних навчальних закладів: [метод. рекомендації для викладачів фізичного виховання і слухачів ПК] / уклад. В. К. Давигора. – Ізмаїл : Ізмаїльський ДПІ, 1998. – 40 с.
167. Пятков В. В. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре: на материале педвузов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Владимир Викторович Пятков. - Сургут, 1999. - 184 с.

168. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – К., Наука и техника, 2008. – 556 с.

169. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: [учебное пособие] / Р. Т. Раевский. – М. : Высшая школа, 1985. – 136 с.

170. Раевский Р. Т. Физическое воспитание как составная часть образования учащейся молодежи / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский, А. В. Домашенко // Теорія і практика фізичного виховання. – 2002. – № 1. – С.31-37.

171. Різник В. В. Модель формування готовності майбутніх фахівців економічних спеціальностей до професійної діяльності у процесі вивчення спеціальних дисциплін / В. В. Різник // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Педагогіка. Психологія. Філософія: Зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2013. – Вип. 28. – Т. 2. – С. 277-283.

172. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : [учебное пособие] / В. А. Романенко. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.

173. Рудницька О. П. Педагогіка загальна та мистецька : [навчальний посібник] / О. П. Рудницька. – К. : ТОВ «Інтерпроф», 2002. – 270 с.

174. Рыбачук Н. А. Модель подготовки современного учителя в процессе физического воспитания в педагогическом вузе нефизкультурного профиля теория и практика физической культуры / Н. А. Рыбачук // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 12. – С. 9-13.

175. Рютина Л. Н. Индивидуальная траектория формирования готовности студентов вуза к здоровьесберегающей деятельности / Л. Н. Рютина // Человек И Образование. – 2009. – Выпуск № 4. – С. 182-185.

176. Савчук С. А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання: дис... канд. наук фіз. вих.: 24.00.02 / Сергій Ананійович Савчук. – Луцьк, 2002. – 179 с.

177. Сентизова М. И. Педагогическое обеспечение подготовки будущих учителей к здоровьесберегающей деятельности: дис. ... канд.. пед. наук: 13.00.01 / Мария Ивановна Сентизова. – Якутск, 2008. – 178 с.

178. Сергієнко Л. П. Управління рухами людини: контроль розвитку статичної м'язової сили (закордонний досвід) / Л. П. Сергієнко, В. М. Лишевська // Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. – № 9. – С. 16-38.

179. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – Спб. : Речь, 2006. – 350 с.

180. Сичов С. О. Гуманізація та демократизація фізичного виховання з використанням біогуманітарної підготовки студентів / С. О. Сичов // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)» : зб. наук. праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. :Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2013. – Випуск 13 (40). – С. 178-182.

181. Сичов С. О. Засоби і методи гармонійного фізичного розвитку студентів у процесі самостійних занять фізичними вправами / С. О. Сичов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 5. – С. 125-128.

182. Сичов С. О. Формування у студенток готовності до самостійних занять фізичною культурою / С. О. Сичов, О. К. Сиротинська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. – К. :Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2013. – Випуск 12 (39). – С. 125-130.

183. Сіренко Р. Методика забезпечення самостійної роботи з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / Р. Сіренко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк: Волин. обл. друк., 2005. – Т. 1. – С.186-189.

184. Соловей А. Визначення особливостей мотивації до занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладів III-V рівнів акредитації / А. Соловей, О. Римар // Молода спортивна наука України. – 2012. – Т.2. – С. 194-198.

185. Сологуб Е. Б. Простые методики для массовых обследований и самоконтроля функциональной подготовленности и работоспособности : [метод. пособие] / Е. Б. Сологуб. – СПб., 1995. – 15 с.

186. Спортивная медицина: [учебное пособие] / Сост. Л. Л Артамонова, О. П. Панфилов; под ред. проф. О.П.Панфилова. – Тула : ТГУ, 2002. – 320 с.

187. Субота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : [практичний посібник] / Ю. В. Субота. – К. : КНЕУ, 2007. – 164 с.

188. Сысоев В. В. Формирование у студентов непрофильных педагогических специальностей потребности в физическом самосовершенствовании: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Владимир Валерьевич Сысоев. – Брянск, 2003. – 195 с.

189. Темерівська Т. Системний підхід до вдосконалення самостійної позааудиторної роботи студентів вищих навчальних закладів / Т. Темерівська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. – 2010. – №. 1 (9). – С. 44-46.

190. Теорія та методика фізичного виховання : [методичні вказівки (для студентів 1-го курсу)] / уклад: В. В. Лоновенко, В. В. Тимошенко, Т. В. Коцар. – Краматорськ : ДДМА, 2008. – 36 с.

191. Тестирование в спортивной медицине / Сост.: В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
192. Тимошенко О. В. Збірник завдань для державної підсумкової атестації з фізичної культури: 11-й кл. / О. В. Тимошенко, С. М. Дятленко. – К. : Центр навч.-метод. л-ри, 2014. – 248 с.
193. Тимошенко О. В. Соціальні проблеми та завдання фізичного виховання у ВНЗ / О. В. Тимошенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Теорія та методика навчання: фізична культура і спорт. – К., 2005. – Вип. 2. – С. 3-10.
194. Третьяков Н.А. Самостоятельные занятия в системе физического воспитания студенток педагогических вузов: автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика профессионального образования» / Н.А. Третьяков. –К., 1988. – 22 с.
195. Третьяков М. О. Професійно-педагогічна фізична підготовка студентів педагогічних вузів до роботи в загальноосвітній школі / М. О. Третьяков, В. А. Леонова // Мат. міжнародної наук. практ. конф. «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». – Вінниця, 1996. – С. 254-255.
196. Урусский В. І. Формування готовності вчителів до інноваційної діяльності: Методичний посібник / В. І. Урусский. – Тернопіль : ТОКІППО, 2005. – 96 с.
197. Федорова Е. Ф. Признаки направленности содержания самостоятельной работы студентов на становление их готовности к самообразованию / Е. Ф. Федорова. – Челябинск, 1999. – 20 с.
198. Филинков В. Факторы обеспечения профессионально-прикладной физической подготовки студентов специального медицинского отделения / В. Филинков, Ю. Подопригора, Л. Голубева // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – №3. – С.192-195.

199. Філософський енциклопедичний словник / за ред. В. І. Шинкарука. – К. : Абрис, 2002. – 742 с.
200. Фотинюк В. Г. Критерії, показники та рівні сформованості професійно-прикладної фізичної підготовленості інженерів-механіків авіаційної галузі / В. Г. Фотинюк // Гуманітарно-технічна еліта : проблеми формування і розвитку. – 2012. – № 2. – С. 40-48.
201. Фотинюк В. Г. Теоретичні аспекти формування професійної компетентності майбутнього фахівця у процесі фізичного виховання / В. Г. Фотинюк // Фізичне виховання студентів у вищих навчальних закладах: здобутки, проблеми та шляхи їхнього вирішення у контексті вимог Болонської декларації: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – К. : Національний університет «Києво-Могилянська академія», 2007. – 240 с.
202. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура : [учеб. для студентов вузов] / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Мн., Тесеі, 2003. – 528 с.
203. Халайджі С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей: дис... канд. наук фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Світлана Владиславівна Халайджи. – Львів, 2006. – 268 с.
204. Хомич В. М. Професійно-прикладна фізична підготовка техніків-механіків: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. М. Хомич. – Л., 2009. – 20 с.
205. Хрущ О. В. Проблема готовності в психологічній науці / О. В. Хрущ // Науковий вісник Прикарпатського університету ім. Василя Стефаника. – 2000. – Вип. 4, Кн. 2. – С. 73-81.
206. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: [навч. посібник]. / О. М. Худолій. – Х. : «ОВС», 2008. – 406 с.
207. Церковна О. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вищих навчальних закладів на основі факторної структури їх рухової

та психофізіологічної підготовленості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук фіз. вих. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Церковна. – Х., 2007. – 21 с.

208. Цьось А. В. Програма самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти / А. В. Цьось, Є. О. Котов, В. Я. Ковальчук // Науковий вісник ВНУ імені Лесі Українки. – Луцьк, 2009. – № 20: Педагогічні науки. – С. 10-15.

209. Чудина Е. Е. Дидактические условия становления профессионально-личностного саморазвития будущего учителя на начальном этапе педагогической подготовки в вузе: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Елена Ефимовна Чудина. – Волгоград, 2002. – 130 с.

210. Шалар О. Г. Підготовка підлітків до самостійних занять фізичною культурою: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.09 «Теорія навчання» / О. Г. Шалар. – Харків, 2002. – 22 с.

211. Шаров С. В. Розвиток готовності студентів до самостійної навчальної діяльності як необхідна умова її здійснення [Електронний ресурс] / С. В. Шаров. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.nbuu.gov.ua/portal>.

212. Шмигов П. В. Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів / П. В. Шмигов // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. вих. і спорту. – 2006. – № 10. – С. 142-145.

213. Шумаков О. В. Роль самостійності в сучасних оздоровчих технологіях фізичного виховання студентів / О. В. Шумаков, П. М. Оксьом // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 7. – С. 115-118.

214. Щербак П. І. Мотивації занять фізичними вправами студентів педагогічних вищих навчальних закладів / П. І. Щербак, В. М. Благінін //

Наукові записки Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя. Сер.: Психолого-педагогічні науки . – 2012. – № 1. – С. 115-117.

215. Юрочко О. В. Технология интегрированного обучения будущих учителей начальных классов к ведению физкультурно-оздоровительной деятельности: дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ольга Валентиновна Юрочко. – Хабаровськ, 2002. – 236 с.

216. Einfeld K. Zur Variabilitdt der koordinativ-motorischen Entwicklung / K. Einfeld, P. Hirtz // Koordinative Fдhigkeiten – koordinative Kompetenz. – Berlin, 2002. - S. 119-122.

217. Fleishman E. A. Structure and measurement of psychomotor abilities / E. A. Fleishman. In: SINGER, R. N. (Hrsg.): The psychomotor domain: movement behaviour. Philadelphia 1972. – P. 78-106.

218. Foundations of physical education and sport / Deborah A. Wuest, Charles A. Bucher. – Boston, 1995. – 472 p.

219. Friedrich F. Sensomotorische steuernsfahigkeit in sport / F. Friedrich // Sport Kinetic'95. The Proceedings of 4-th International Scientific Conference sport kinetics. – Prague: Faculty of Physical Education and Sport Charles University, 1996. – P. 166 – 176.

220. Hirtz P. Koordinative Fehigkeiten im Schulsport / P. Hirtz. – Berlin: Volk und Wissen, 1995. – 223 s.

221. Ljach W. Struktura koordynacyjnych zdolnoci motorycznych i kontrola koordynacyjnego przygotowania wyselekcjonowanych piikarzy noinych na etapie szkolenia specjalistycznego / W. Ljach, Z. Witkowski, W. Ęmuda // Efektywnon systemyw szkolenia w ryinych dyscyplinach sportu: Materiaiy mikdzynarodowej konferencji. – Sydney, 2000. – S. 139-142.

222. Lyach W. Die koordinative Vorbereitung des Sportlers in den Sportspielen der Manschaften / W. Lyach // Scinse in Sports Team Games / ed. I. Bergier. – Biala Podlaska, 1995. – S. 140-154.

223. Mechling. H. Von koordinativen Fähigkeiten zum Strategie-Adaptions-Ansatz / H. Mechling, J. Munzert. Handbuch Bewegungswissenschaft. – Bewegungslehre. Scordorf: Hofmann, 2003. – S. 347-369.

224. Motor Learning. Principles and Practices / John. N Drowatzky. – Toledo, Ohio, 1975. – 294 p.

225. Reiman M.P. Functional Testing in Human Performance / m.P. Reiman, R.C. Manske. – Champaign, IL.: Human Kinetics, 2009. – 308 p.

226. Rostock J., Zimmermann K. Koordinationstraining als Fertigkeitstraining und Fähigkeitstraining / J. Rostock, K. Zimmermann P. // Bewegungskoordination und sportliche Leistung integrativ betrachtet. - Hamburg: Czwalina, 1997. – S. 182-186.

227. Sadovski Ed.J. Coordination Motor Abilities in Scientific Research: Monography / Ed.J. Sadovski: International Association of sport kinetics. – Biala Podlaska, 2005. – 468 s.

228. Schabel G. Zur Variability der koordinativ-motorischen Entwicklung // Koordinative Fähigkeiten - koordinative Kompetenz. – Berlin, 2002. – S. 119-122.

229. Strassen B.A. Conceptual Model of Instruction // Teaching Practice: Problem and Perspective Woolsey C.N. Organization of somatic sensory and motor areas of the cerebral cortex. In: Biological and Biochemical Bases of Behavior (Eds. H.F. Harlow and C.N.Woolsey). Univ. Wisconsin Press, Madison, 1958, 63–81.(Stones E., Morris S.) – Ind. 1992. – P.172-186.

230. Zimmermann K. Koordinative Fähigkeiten und Beweglichkeit. In: K. Meinelschnabel: Bewegungslehre. – Sportmotorik. – Berlin, 1998. – S. 206-236.

ДОДАТКИ**Додаток А****АНКЕТА
для студентів педагогічних спеціальностей**

(назва ВНЗ)

Інститут _____

Курс _____

Стать _____

1. Чи вважаєте Ви дисципліну «Фізичне виховання» обов'язковою?
2. Чи цікаво Вам відвідувати заняття з фізичного виховання?
3. З якою метою Ви відвідуєте заняття з фізичного виховання?
 - а) отримання позитивної оцінки;
 - б) підвищення рухової активності;
 - в) для фізичного вдосконалення та зміцнення здоров'я;
 - г) розвага і спілкування з однолітками.
4. Чи відчуваєте Ви психічне «розвантаження» та емоційне задоволення після занять з фізичного виховання?
5. Якими видами фізичних вправ Ви хотіли б займатися на заняттях?
6. Чи займаєтеся Ви фізичними вправами самостійно?
7. Якщо так, то якими?
 - а) ранкова гігієнічна гімнастика;
 - б) фізичні вправи в режимі навчального дня;
 - в) пішохідні прогулянки, їзда на велосипеді, самостійно організовані ігри за місцем проживання тощо;
 - г) інше _____.
8. Якщо ні, то що заважає вам займатися фізичними вправами додатково?
 - а) немає вільного часу;
 - б) немає бажання;
 - в) інше _____.
9. Чи вмієте Ви самостійно підбирати і використовувати фізичні вправи для розвитку певної групи м'язів?
10. Чи володієте Ви знаннями про те, які саме вправи слід використовувати у фізичному вихованні майбутніх учителів?

ЩОДЕННИК

САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Прізвище _____

Ім'я _____

По батькові _____

ВНЗ _____

Інститут

(Факультет) _____

Курс _____ Група _____

Рік _____

СОМАТОМЕТРИЧНІ ПОКАЗНИКИ

Антропометричні показники	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень
Зріст (см):										
Вага (кг):										
Окружність грудної клітки (см):										
Обвід талії (см):										
Обвід стегон (см):										

Визнач індекс маси свого тіла (ІМТ):

$$\text{ІМТ} = \frac{\text{маса}_\text{тіла}, \text{кг}}{(\text{зріст}, \text{м})^2}$$

Оціни масу свого тіла за рубрикацією Всесвітньої організації охорони здоров'я.

Рубрикація маси тіла за ВООЗ

ІМТ, кг/м ²	Типи маси тіла
менше 18,5	маса тіла недостатня
18,5-24,9	нормальна маса тіла
25,0-29,9	маса тіла надлишкова
30,0-34,9	ожиріння I ступеня
35,0-39,9	ожиріння II ступеня
40,0 і більше	ожиріння III ступеня

ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ

№	Функціональні проби, тести	Місяці									
		вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень
1.	ЧСС у стані спокою, уд/хв										
2.	Артеріальний тиск										
3.	Коефіцієнт здоров'я										
4.	Ортостатична проба										
4.	Проба кверга										
5.	проба Штанге, с										
	проба Штанге, ПР										

1. Частота пульсу (ЧСС) визначається пальпаторним методом на сонній або променевій артеріях. ЧСС здорової нетренованої людини в стані спокою звичайно коливається в межах 65–70 уд/хв. (чоловіки), 75–80 уд/хв. (жінки). З ростом тренованості величина ЧСС зменшується, у спортсменів становить 50-60 уд/хв.

2. Артеріальний тиск (АД). Систолічний тиск (максимальний) – це тиск у період систоли (скорочення) серця, коли воно досягає найбільшої величини протягом серцевого циклу. Діастолічний тиск (мінімальний) – визначається до кінця діастоли (розслаблення) серця, коли воно протягом серцевого циклу досягає мінімальної величини.

Формула нормального тиску для кожного віку (за З.М. Волинським):

$$АД_{\text{сист}} = 102 + (0,6 \cdot \text{вік (у роках)}); АД_{\text{діаст}} = 63 + (0,5 \cdot \text{вік (у роках)}).$$

3. Коефіцієнт здоров'я (КЗ) або індекс функціональних змін (ІФЗ), призначений для оцінки рівня функціональних можливостей організму, а також визначення адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи за даними таблиці. ІФЗ (КЗ) визначається в умовних одиницях. Для розрахунку ІФЗ (КЗ) потрібні дані про частоту серцевих скорочень (ЧСС), розміри артеріального тиску (АТ_{сист.} – систолічний, АТ_{діаст.} – діастолічний), зріст (Р), масу тіла (МТ) та вік (В):

$$ІФЗ = 0,011 \cdot ЧСС + 0,014 \cdot АТ_{\text{сист}} + 0,008 \cdot АТ_{\text{діаст}} + 0,014 \cdot В + 0,009 \cdot МТ - 0,009 \cdot Р - 0,27$$

Рубрикація індексу функціональних змін (за Р. М. Баєвським, 1979)

Групи	Ступінь адаптації	Кількість ум. од.
I	Задовільна адаптація	< 2,59
II	Напруга механізмів адаптації	2,6 – 3,09
III	Незадовільна адаптація	3,1 – 3,49
IV	Порушення адаптації	> 3,5

Функціональна проба – дозоване навантаження, що дозволяє оцінити функціональний стан організму.

4. Ортостатична проба проводиться для визначення функціонального стану серцево-судинної системи. Для цього підраховують ЧСС у положенні лежачи після 5–10 хвилин відпочинку (або одразу після сну), далі треба встати й виміряти пульс у положенні стоячи. Результат оцінюється за різницею між показниками ЧСС: до 12 уд/хв – гарний стан, від 13 до 18 уд/хв – задовільний, 19–25 уд/хв – незадовільний, більше 25 уд/хв – свідчить про первотому, захворювання або функціональні порушення у роботі серця.

5. За загальновідомою **функціональною пробою Кверга** визначається фізична працездатність, яка дозволяє оцінювати ступінь адаптації організму до фізичних навантажень різної інтенсивності. Виконується 30 присідів за 30 с, максимальний біг на місці протягом 30 с, 3-хвилинний біг на місці у середньому темпі, стрибки на скакалці -1 хв, загальний час навантаження – 5 хв. Одразу ж після навантаження у положенні сидячи вимірюється ЧСС (P1) за 30 с, повторно через 2 хв (P2) та через 4 хв (P3). Результат розраховується за формулою:

$$P = \frac{t_{\text{роботи}}(с) \times 100}{2 \times (P_1 + P_2 + P_3)}$$

При значенні показника більш ніж 105 адаптація до навантаження вважається високою, 99-104 - середньою, 93-98 - задовільною, менше 92 - низькою.

6. Проба з затримкою дихання на вдиху (проба Штанге) дає інформацію про кисневе забезпечення організму, характеризує функціональний стан дихальної системи та загальний рівень тренуваності організму. До проведення проби двічі підраховується пульс за 30 с в положенні стоячи. Дихання затримується на повному вдиху, який робиться після трьох подихів на 3/4 глибини повного вдиху. Ніс слід затиснути пальцями. Час затримки реєструється секундоміром. Одразу ж після відновлення дихання фіксується час затримки і проводиться підрахунок пульсу. Проба може бути проведена двічі з інтервалами в 3-5 хв між визначеннями. За тривалістю затримки дихання проба оцінюється наступним чином: менше 39 с – незадовільно, 40-49 с – задовільно, більше 50 с - добре.

Крім того, визначається пульсова реакція (ПР) – величина відношення ЧСС після закінчення проби до вихідної ЧСС. ПР у здорових людей не повинен перевищувати 1,2. Вищі значення ПР свідчать про несприятливу реакцію серцево-судинної системи на брак кисню.

РУХОВІ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ПОКАЗНИКИ

Загальна фізична підготовленість			
Показник	Фізична вправа	Вересень	Травень
Витривалість	3000 м (ю)/2000 м (д), хв, с		
Сила	підтягування (ю)/згинання і розгинання рук в упорі лежачи (д), разів		
Швидкість	100 м, с		
Спритність	човниковий біг 4x9 м, с		
Швидкісно-силові якості	стрибок у довжину з місця, см		
Гнучкість	нахил тулуба вперед з положення сидячи, см		
Професійно-прикладна рухова та психофізіологічна підготовка			
Силова витривалість м'язів черевного пресу	піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів		
Сила м'язів спини	утримання піднятого тулуба з положення лежачи на животі, с		
Статична рівновага	утримання рівноваги на одній нозі з закритими очима, друга зігнута, п'ята торкається колінного суглоба опорної руки на поясі, голова прямо, с		
Динамічна рівновага	з зі стійки руки на поясі з заплющеними очима повороти голови вправо-вліво в темпі 2 рухи за с до втрати рівноваги,с		
Точність оцінювання часових параметрів рухів	відтворення 5-тисекундного відрізка часу наосліп, відхилення у с		
	відтворення 20-секундного відрізка часу наосліп, відхилення у с		
Частота рухів рук	частота рухів пріоритетною рукою (максимальний темп) у 10-секундному тепінг-тесті, разів		

* Рухові та психофізіологічні показники вимірюються двічі на рік: у вересні та травні

РОЗРАХУНОК ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПУЛЬСОВОГО РЕЖИМУ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

- ✓ Гранично допустимий пульс молоді віком 17-21 року на заняттях фізичними вправами не повинен перевищувати 200 уд/хв.
- ✓ Пульсовий режим оздоровчих та відновлювальних навантажень планується в межах 120-130 уд/хв.
- ✓ При визначенні тренувального пульсового режиму можна скористатися формулою Л. Я. Іващенко (1998): $ЧСС = (195 + 5N) - (A + t)$, де N – порядковий номер фізичного стану (1 – низький; 2 – нижче середнього; 3 – середній; 4 – вище середнього; 5 – високий); A – вік, повних років за умови: $20 \leq A \leq 60$; t – тривалість циклічної вправи за умови, що $10 \leq t \leq 40$ хв.

ПЛАНУВАННЯ ЗМІСТУ РАНКОВОЇ ГІГІЄНИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Комплекс №1		
Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки

Комплекс №2		
Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки

Комплекс №3		
Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки

Комплекс №4		
Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки

ПЛАНУВАННЯ САМОСТІЙНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Спрямованість (оздоровча, спрямована на розвиток конкретної рухової якості, професійно-прикладна тощо)	Зміст (вид фізичних вправ, дозування, параметри фізичних навантажень, характер відпочинку тощо)

ПЛАНУВАННЯ ВПРАВ ПРОТЯГОМ НАВЧАЛЬНОГО ДНЯ

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки

ОСНОВИ САМОКОНТРОЛЮ

Самоконтроль – це метод самоспостереження за станом свого організму в процесі занять фізичними вправами з метою визначення якості та ефективності тренування і попередження порушень у стані здоров'я.

Самоконтроль складається з обліку *суб'єктивних показників* реакції організму на фізичні навантаження (самопочуття, сну, апетиту, больові відчуття у правому або лівому підребір'ї, головна біль, біль в області серця, біль у м'язах) і *об'єктивних показників* (ЧСС, маси тіла, частоти дихання, артеріального тиску, функціональних проб, рухові показників тощо).

Самоконтроль проводиться як безпосередньо під час заняття, так і після нього. Результати самоконтролю регулярно реєструються в щоденнику.

Під час виконання фізичних вправ в організмі людини відбуваються процеси, які призводять до виникнення втоми. Виявити відповідність фізичних навантажень фізичному стану можна за зовнішніми ознаками втоми, представленими у таблиці.

Зовнішні ознаки втоми (за В.Г. Арефьевим)

Ознака	Величина стомлення		
	Легка	значна	дуже велика
забарвлення шкіри	Невелике почервоніння	Сильне почервоніння	Різке почервоніння, блідість, поява ознак посиніння губ
пітливість	Невелика (обличчя)	Велика (голови та тулуба)	Сильне виділення солей
дихання	Рівне, прискорене	Значно прискорене, періодично через рот	Різко прискорене, поява задухи
рухи	Не порушені	невпевнені	Погойдування, порушення координації рухів, тремтіння кінцівок
увага	Безпомилкова	Неточність виконання команд	Уповільнене виконання завдань, реагування тільки на повторну команду
самопочуття	Скарг немає	Скарги на втому, серцебиття, задуху тощо	Значна втома, біль у ногах, задуха, головний біль, шум у вухах

При виконанні фізичних вправ можуть виникнути больові відчуття. До них відносяться болі в підребір'ї, що найчастіше виникають при виконанні фізичних вправ циклічного характеру. Такі болі обумовлюються рядом причин: фізичними навантаженнями одразу після прийому їжі, неправильним диханням (занадто глибокі вдихи), низькою тренуваністю, перевантаженнями. **Болі в правому підребер'ї** спричинюються перенаповненням печінки кров'ю. При цьому печінка набухає і давить на покриваючу її оболонку – капсулу. Розтягування капсули дає хворобливі відчуття. **Болі в лівій частині живота** звичайно є наслідком перенаповнення кров'ю селезінки. Болі в боці при виконанні фізичних вправ можуть виникати також при слабкому розвитку дихальної мускулатури, що не забезпечує належного розширення грудної клітки. При виникненні подібних болів при

подоланні дистанції необхідно кілька разів глибоко й плавно видихнути, на ходу зробити легкі масажні рухи у місці болю. Якщо біль не проходить, необхідно знизити інтенсивність виконання вправ або відпочити.

Майже завжди в людей, що почали активні заняття фізичними вправами, наступного дня, а іноді навіть через кілька годин, виникають *болі в м'язах*. Явище це тимчасове, суто фізіологічне. Полегшити його протікання можна декількома способами: самомасажем болючих місць, прийняттям ванни, парною, лазнею.

У ряді випадків можуть виникати *головні й серцеві болі*. Подібне спостерігається при надмірних фізичних навантаженнях, але частіше при порушеннях режиму дня: недосипанні, неправильному харчуванні, після прийому алкоголю, паління тощо.

ПРОПОНОВАНІ І КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ СПРЯМОВАНOSTI

ГІМНАСТИКА ДЛЯ ОЧЕЙ

Гімнастика для очей важлива для розслаблення очних м'язів та запобігання порушень зору в результаті постійного його напруження у навчальній діяльності. Має велике значення для студентів – майбутніх учителів для попередження захворювань зору у результаті здійснення педагогічної діяльності.

1. У положенні сидячи або стоячи міцно замружити очі на 3-5 с, а потім відкрити їх на такий же час. Повторити 6-8 разів. Вправа сприяє покращенню кровообігу в очних м'язах і сприяє їх розслабленню.

2. У положенні сидячи або лежачи з закритими очима масажувати повіки коловими рухами пальців за годинниковою стрілкою і навпаки протягом 1 хв. Вправа покращує кровопостачання очних м'язів.

3. У положенні сидячи протягом 1-2 с легко натискати трьома пальцями обох рук на верхні повіки. Повторити 3-4 рази. Вправа покращує циркуляцію внутрішньоочної рідини.

4. У положенні лежачи, сидячи або стоячи під час ходьби виконувати повільні колові рухи очними яблуками за годинниковою стрілкою і навпаки у середньому темпі 4-6 разів по 10 с. Вправа сприяє зміцненню очних м'язів.

5. З положення сидячи чи стоячи зосередити зір на якому-небудь предметі. Потім повільно повертати голову вліво, намагаючись тримати у полі зору предмет доки можливо, потім виконати те ж вправо. Повторити 3-5 разів. Вправа сприяє зміцненню м'язів ока.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗСЛАБЛЕННЯ М'ЯЗІВ

Для запобігання зайвих м'язових напружень у результаті тривалого зберігання незручної малорухомої пози під час здійснення навчальної та майбутньої професійної діяльності, а також для покращення м'язового тону для студентів педагогічних спеціальностей рекомендують у режимі дня використовувати вправи для розслаблення.

1. Вправи в одночасному поєднанні напруження однієї групи м'язів і розслаблення іншої.
2. Вправи з підтриманням рухів за інерцією розслабленої частини тіла за рахунок руху інших частин.
3. Чергування короткочасних ізометричних напружень з наступним повним розслабленням.
4. Рухи за інерцією після досягнення граничної швидкості.

5. Активне розслаблення м'язів, що не беруть участі в роботі.
6. Цілісні рухові дії з установкою на акцентування фаз розслаблення.
7. Використання ефекту полегшення умов за рахунок усунення часткового опору зовнішнього середовища.
8. Поєднання фази розслаблення з форсованим видихом.
Вправи повторювати 6-8 разів у довільному чергуванні.

ЗРАЗКОВІ КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ДЕЯКИХ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ ОРГАНІЗМУ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ

Вправи для розвитку швидкості сенсомоторних реакцій

№ п/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	Ходьба та біг зі зміною напрямку за сигналом	1'-2'	Поступово зменшувати час між сигналами
2	Вправи зі зміною виду пересування за певним сигналом	1'-2'	Поступово збільшувати варіанти вибору
3	Біг з різного старту: високого, низького, з упору стоячи на колінах, з упору лежачи, з положення лежачи на спині тощо	1'-2'	Виконувати на невелику відстань (декілька кроків), зупинятися за сигналом
4	Стрибки через скакалку, що обертається по колу	1'-2'	

Вправи для розвитку частоти рухів верхніх кінцівок

№ п/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	Оберти скакалки по чергово правою та лівою рукою збоку від тулуба в максимальному темпі	по 2 підходи до 30''	Починати з 5'', поступово збільшуючи час виконання вправи
2	Ходьба з оплесками під кожний крок, по 2 оплески за крок, по 4 оплески за крок і т.д.	2'	Вести підрахунок по крокам
3	Біг з високим підніманням стегна в максимальному темпі, руки вперед-донизу, долоні донизу	2 підходи до 30''	Торкатися колінами долоней
4	Ведення баскетбольного м'яча на місці двома руками у максимальному темпі	до 1'	Починати з 5'', поступово збільшуючи час виконання вправи
5	Те ж що і вправа 3 однією рукою	до 1'	Починати з 5'', поступово збільшуючи час виконання вправи
6	Те ж, що і вправа 3 по чергово правою та лівою рукою	до 1'	Починати з 5'', поступово збільшуючи час виконання вправи

7	Набивання м'яча біля стінки двома руками в максимальному темпі	до 1'	Починати з 5'', поступово збільшуючи час виконання вправи
8	Передачі м'яча в парах двома руками в максимальному темпі	2'	Варіювати відстань між партнерами

Вправи для розвитку статичної рівноваги

№ п/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	1-4. Стійка на носках, дугами назовні руки в сторони 5-8. Стійка на носках, дугами назовні руки вгору, очі заплющені 9-12. Стійка на носках, дугами назовні руки в сторони 13-16. ВП	4-8 разів	Підборіддя підняти, ноги та руки тримати напруженими
2	ВП руки вперед 1-4. Стійка на носках, поворот тулуба наліво, руки в сторони 5-8. Стійка на носках, руки вгору 9-12. Стійка на носках, поворот тулуба направо, руки в сторони 13-16. ВП	4-8 разів	Підборіддя підняти, ноги та руки тримати напруженими
3	ВП руки в сторони 1. Праву вперед, руки вперед 2. Праву в сторону, руки в сторону 3. Праву вперед, руки вперед 4. ВП 5-8. Те ж лівою	4-8 разів	Ноги не згинати, тулуб тримати прямо
4	ВП те ж саме 1-4. Ліву в сторону, руки в сторони 5-8. Стійка на носках, руки вгору 9-12. Праву в сторону, руки в сторони 13-16. ВП	4-8 разів	Ноги не згинати, тулуб тримати прямо
5	ВП стійка на лівій (правій), права вперед 1-8 Стійка на лівому носку, руки в сторони ВП	4-8 разів	Ноги не згинати, тулуб тримати прямо
6	ВП те ж саме 1. Нахил, ліву назад, руки вперед 2. Поворот тулуба наліво, ліва назад, ліва рука в сторону 3. Нахил, ліву назад, руки веред 4. ВП 5-8. Теж в іншу сторону	4-8 разів	Ноги не згинати, тулуб тримати прямо
7	ВП те ж саме 1-4. Нахил, ліва назад 5-7. Напівнахил назад, ліва вперед 8. ВП	4-8 разів	Ноги не згинати, тулуб тримати прямо

	9-12. Нахил, права назад 13-15. Напівнахил назад, права вперед 16. ВП		
8	ВП Сійка ноги нарізно лівою 1-4. Сійка на носках, руки в сторони 5-8. Те ж із заплющеними очима 9-12. Сійка на носках, руки в сторони 13-16. ВП	4-8 разів	Підборіддя підняти, ноги та руки тримати напруженими
9	ВП Сійка ноги нарізно правою 1-4. Сійка на носках, руки в сторони 5-8. Те ж із заплющеними очима 9-12. Сійка на носках, руки в сторони 13-16. ВП	4-8 разів	Підборіддя підняти, ноги та руки тримати напруженими
10	1-4. Коло тулубом вліво, руки на пояс 5-8. Те ж із заплющеними очима 9-12. Сійка на носках, коло тулубом вліво, руки на пояс 13-16. Те ж із заплющеними очима	4 рази	Темп повільний
11	ВП Сійка повздовжньо до гімнастичної лави на відстані кроку 1. Крок лівою на лаву, руки на пояс 2-4. Рівновага на лівій на лаві, руки в сторону 5. Крок правою назад з лави, руки на пояс 6-8. ВП 9-16. Те ж саме правою	4-8 разів	Підборіддя підняти, у рівновазі прогнутися, руки та ноги тримати напруженими
12	ВП сійка на правій, ліва назад, руки в сторони 1-2. Стрибком сійка на лівій, права назад, руки в сторони 3-4. Стрибком ВП	4-8 разів	Підборіддя тримати прямо, ноги не згинати

Вправи для розвитку вестибулярної стійкості

№ п/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	Ходьба на носках по лінії спиною вперед	До 8 підходів	Поступово збільшувати довжину дистанції
2	Ходьба по гімнастичній лаві або низькій колоді з заплющеними очима	До 8 підходів	Поступово збільшувати довжину дистанції
3	Стрибки через гімнастичну лаву з просуванням вперед	До 8 підходів	Стрибати без зупинки
4	Ходьба по гімнастичній лаві або низькій колоді після серії присідів, стрибків, поворотів тулуба, перекидів тощо.	До 8 підходів	Поступово ускладнювати попередню дію
5	1-4. 2 стрибки з поворотом наліво на 180° 5-8. Сійка на носках, руки в сторони	4-8 разів	Підборіддя тримати прямо, лопатки звести

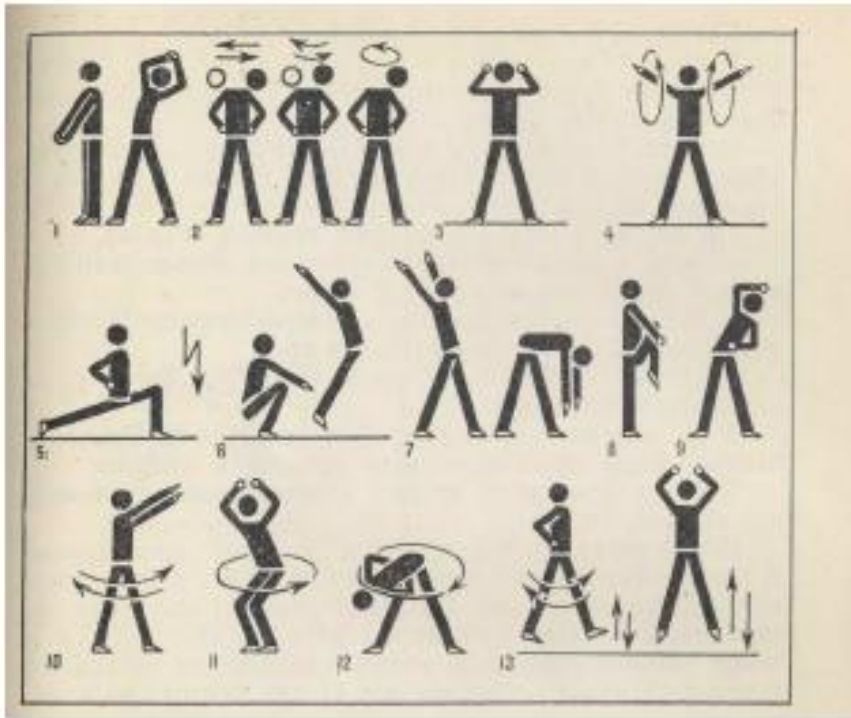
	9-12. 2 стрибки з поворотом направо на 180° 13-16. Стійка на носках, руки в сторони		
6	1-4. 2 стрибки з поворотом наліво на 180° 5-8. Рівновага на правій, руки в сторони 9-12. 2 стрибки з поворотом направо на 180° 13-16. Рівновага на лівій, руки в сторони	4-8 разів	Руки та ноги тримати напруженими, у рівновазі прогнутися
7	1-4. 2 стрибки з поворотом на 360° 5-8. Стійка на носках, руки в сторони	4-8 разів	Підборіддя тримати прямо, лопатки звести
8	1-4. 2 стрибки з поворотом наліво на 360° 5-8. Рівновага на правій, руки в сторони 9-12. 2 стрибки з поворотом направо на 360° 13-16. Рівновага на лівій, руки в сторони	4-8 разів	Руки та ноги тримати напруженими, у рівновазі прогнутися

Вправи для розвитку відчуття часових параметрів рухів

№ п/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Вправи для розвитку динамічних параметрів рухів			
1	Ходьба та біг по часових відрізках	3'-4'	Час фіксувати сигналами
2	Ходьба та біг на заданий час: 5 с, 10 с, 30 с і т.д.	3'-4'	Спочатку фіксувати час сигналом, а потім самостійно зупинятися

МЕТОДИЧНІ ЗАВДАННЯ

1. Скласти і провести комплекс ранкової гігієнічної гімнастики
2. Записати і провести комплекс вправ за малюнком



3. Скласти і провести комплекс індивідуальної фізкультурної паузи довільної спрямованості
4. Скласти план-конспект індивідуального тренувального заняття оздоровчої спрямованості
5. Скласти план-конспект індивідуального тренувального заняття професійно-прикладної спрямованості

Додаток Д

Таблиця Д.1

Динаміка професійно-прикладної підготовленості студентів педагогічних спеціальностей в умовах педагогічного експерименту

Показник	Групи	$\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$ до експерименту	$\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$ після експерименту	% приріст показника	p
Динамічна силова витривалість м'язів черевного пресу, разів	ЕГ	43±6	51±5	17,0%	p≤0,05
	КГ	44±7	47±7	6,6%	p≤0,05
Статична силова витривалість спини, с	ЕГ	86±44	109±28	23,6%	p≤0,05
	КГ	88±39	98±34	10,8%	p≤0,05
Загальна координація рухів, бали	ЕГ	2±3	3±1	40,0%	p≤0,05
	КГ	2±3	3±2	40,0%	p≤0,05
Час простої реакції, с	ЕГ	0,31±0,04	0,29±0,06	6,7%	p≤0,05
	КГ	0,32±0,04	0,31±0,04	3,»%	p>0,05
Час складної реакції, с	ЕГ	0,46±0,12	0,42±0,09	9,1%	p≤0,05
	КГ	0,45±0,14	0,44±0,07	2,2%	p>0,05
Статична рівновага, с	ЕГ	14,0±2,2	16±2,1	13,3%	p≤0,05
	КГ	14,3±2,3	14,8±2,0	3,4%	p>0,05
Динамічна рівновага, с	ЕГ	28,0±5,0	30,0±3,0	6,9%	p≤0,05
	КГ	26,8±4,4	28,0±4,1	4,4%	p>0,05
Точність оцінювання коротких часових інтервалів, с	ЕГ	0,7±0,5	0,5±0,4	15,4%	p>0,05
	КГ	0,6±0,4	0,6±0,3	5,1%	p>0,05
Точність оцінювання довгих часових інтервалів, с	ЕГ	2,1±1,9	2,0±1,8	4,9%	p>0,05
	КГ	2,0±1,6	1,9±1,7	1,7%	p>0,05
Частота рухів за 10 с, разів	ЕГ	58±4	62±4	6,7%	p≤0,05
	КГ	57±5	58±4		p>0,05
Сила нервових процесів: динамічна працездатність, ум. од.	ЕГ	2,48±2,2	2,52±2,1	1,6%	p>0,05
	КГ	2,46±1,8	2,49±2,2	1,2%	p>0,05
ШПЗІ, біт/с	ЕГ	1,67±0,34	1,7±0,28	4,1%	p≤0,05
	КГ	1,7±0,26	1,72±0,21	1,2%	p>0,05
Точність розумової роботи,	ЕГ	0,80±0,11	0,87±0,12	8,4%	p≤0,05
	КГ	0,81±0,14	0,82±0,16	1,2%	p>0,05

Обсяг уваги, бали	ЕГ	3±2	3±2	-	p>0,05
	КГ	3±2	3±2	-	p>0,05
Розподіл і переключення уваги, бали	ЕГ	7±1	7±1	-	p>0,05
	КГ	7±1	7±1	-	p>0,05
Короткочасна зорова пам'ять, бали	ЕГ	7±1	7±1	-	p>0,05
	КГ	7±1	7±1	-	p>0,05
Динаміка короткочасної пам'яті, бали	ЕГ	7±1	7±1	-	p>0,05
	КГ	7±1	7±1	-	p>0,05

Таблиця Д.2

Динаміка професійно-прикладної підготовленості студенток педагогічних спеціальностей в умовах педагогічного експерименту

Показник	Групи	$\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$ до експерименту	$\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$ після експерименту	% приріст показника	p
Динамічна силова витривалість черевного пресу, разів	ЕГ	36±9	43±8	17,7%	p≤0,05
	КГ	37±7	40±8	7,8%	p≤0,05
Статична силова витривалість спини, с	ЕГ	98±38	108±22	9,7%	p≤0,05
	КГ	96±39	100±35	4,1%	
Загальна координація рухів, бали	ЕГ	3±2	4±1	28,6%	p≤0,05
	КГ	3±2	4±1	28,6%	p≤0,05
Час простої реакції, с	ЕГ	0,33±0,05	0,3±0,03	9,5%	p≤0,05
	КГ	0,32±0,04	0,31±0,03	3,2%	
Час складної реакції, с	ЕГ	0,52±0,16	0,46±0,10	12,2%	p≤0,05
	КГ	0,51±0,11	0,49±0,09	4,0%	
Статична рівновага, с	ЕГ	15,0±2,4	18,0±2,0	18,2%	p≤0,05
	КГ	15,4±3,0	16,3±2,2	5,7%	
Динамічна рівновага, с	ЕГ	28,0±5,0	32±3,1	13,3%	p≤0,05
	КГ	28,2±3,8	30,0±4,1	6,2%	
Точність оцінювання коротких часових інтервалів, с	ЕГ	0,9±0,6	0,8±0,3	11,8%	p≤0,05
	КГ	0,8±0,4	0,7±0,5	13,3%	p≤0,05
Точність оцінювання	ЕГ	2,3±1,6	1,8±0,8	24,4%	p≤0,05

довгих часових інтервалів, с	КГ	2,2±1,1	2,0±0,6	9,5%	p≤0,05
Частота рухів за 10 с, разів	ЕГ	54±6	58±7	7%	p≤0,05
	КГ	52±7	55±6	5,6%	p≤0,05
Сила нервових процесів: динамічна працездатність, ум. од.	ЕГ	4,2±1,7	4,2±1,4	-	p>0,05
	КГ	3,9±2,1	4,2±2,2	7,4%	p≤0,05
ШПЗІ, біт/с	ЕГ	1,77±0,24	1,81±0,11	2,2%	p>0,05
	КГ	1,74±0,22	1,82±0,21	4,5%	p>0,05
Точність розумової роботи,	ЕГ	0,81±0,12	0,88±0,09	8,3%	p≤0,05
	КГ	0,79±0,16	0,84±0,14	6,1%	p≤0,05
Обсяг уваги, бали	ЕГ	2±3	2±3	-	p>0,05
	КГ	2±3	2±3	-	p>0,05
Розподіл і переключення уваги, бали	ЕГ	7±2	7±2	-	p>0,05
	КГ	7±2	7±2	-	p>0,05
Короткочасна зорова пам'ять, бали	ЕГ	7±2	7±2	-	p>0,05
	КГ	7±2	7±2	-	p>0,05
Динаміка короткочасної пам'яті, бали	ЕГ	7±1	7±1	-	p>0,05
	КГ	7±1	7±1	-	p>0,05



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

БЕРДЯНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

вул. Шмідта, 4, м. Бердянськ, Запорізька обл. 71100
E-mail: rector@bdpu.org; www.bdpu.org

Тел. +3 8(06153) 3-62-44, факс +3 8(06153) 4-74-68
Код ЄДРПОУ 02125220

21.05.14 № 64-08/454

На № _____ від _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертації Матвієнка Михайла Івановича на тему: «*Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів*», поданої на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)

Розроблені Матвієнком Михайлом Івановичем теоретико-методичні положення, викладені в дисертації «Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів» дійсно впроваджувались у навчальний процес з фізичного виховання студентів Бердянського державного педагогічного університету протягом 2010-2014 навчальних років.

Автор у підсумку роботи над темою дисертації розробив модель педагогічної системи управління підготовкою студентів педагогічних університетів до самостійних занять фізичними вправами.

М.І. Матвієнко визначив структуру процесу формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних спеціальностей та розробив відповідну методику.

Усе це було використано в організації навчально-виховного процесу студентів Бердянського державного педагогічного університету, що сприяло підвищенню успішності підготовки майбутніх учителів до самостійних занять фізичними вправами.

Завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання

Проректор з наукової роботи



С. Г. Кушнірюк

І. Т. Богданов

Міністерство освіти і науки України
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ПЕРЕЯСЛАВ-ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ
ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ імені Григорія Сковороди»
08401, м. Переяслав-Хмельницький,
вул. Сухомлинського, 30
тел.: (04567) 5-63-89
факс: 5-63-94
16.05.2014р. № 414
На № _____ від _____



The Ministry of Education and Science of Ukraine
STATE INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION
«PEREYASLAV-KHMELNYTSKY
HRYHORIY SKOVORODA
STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY»
30, Sukhomlynsky St.
Pereyaslav-Khmelnytsky
08401
tel.: (04567) 5-63-89
fax: 5-63-94

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Матвієнка Михайла Івановича на тему:
«Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів
педагогічних університетів»

Відповідно до вимог Болонського процесу університет значну увагу приділяє самостійній практичній роботі студентів, тому протягом 2012-2014 навчальних років у навчально-виховний процес ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Г.Сковороди» були впроваджені основні результати дисертації М.І.Матвієнка «Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів».

Суттєву допомогу викладачам ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Г.Сковороди» у організації ефективної самостійної роботи студентів надав навчальний посібник «Підготовка студентів до самостійних занять фізичними вправами», розроблений М.І.Матвієнком. Автор при підготовці цього посібника врахував сучасні тенденції в організації фізичного виховання у вищій школі, особливості фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей відповідно до умов навчання та майбутньої професійної діяльності, а також організаційно-педагогічні умови формування мотивації студентської молоді до рухової активності у процесі фізичного виховання. Навчальний посібник М.І.Матвієнка «Підготовка студентів до самостійних занять фізичними вправами» дозволив викладачам університету сформувати системний підхід до керування самостійною роботою студентів, а студентам різних спеціальностей компетентно організувати самостійні заняття фізичними вправами.

Результати самостійної роботи студентів було перевірено відповідно до розроблених М.І.Матвієнком критеріїв оцінювання сформованості спеціальних умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами з урахуванням когнітивних, мотиваційних та діяльнісних характеристик.

Позитивні результати перевірки ефективності самостійної роботи студентів дозволяють стверджувати, що наукові напрацювання М.І.Матвієнка сприяють формуванню у студентів різних спеціальностей вміння використовувати засоби фізичного виховання для самовдосконалення та у процесі майбутньої педагогічної діяльності.

Перший проректор



В.Ф. Хомич



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

імені М.П. ДРАГОМАНОВА

01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9
телефон 234-11-08

02.02.2017 № 07-10/124

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертації Матвієнка Михайла Івановича на тему: «**Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів**», поданої на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)

Протягом 2007-2016 навчальних років у навчально-виховний процес факультету фізичного виховання та спорту НПУ імені М.П. Драгоманова були впроваджені результати дисертаційного дослідження М.І. Матвієнка.

Дисертаційна робота М.І. Матвієнка присвячена актуальній проблемі формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів, здатних у майбутній професійній діяльності виконувати завдання сучасної системи освіти, спрямованої на збереження здоров'я учнів. Підвищення ефективності системи фізичного виховання у вищій школі можливе тільки за умови посилення гуманітарної спрямованості фізичного виховання шляхом підвищення ефективності фізкультурно-валеологічної освіти.

Для формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів були впроваджені практичні рекомендації М.І. Матвієнка щодо інноваційних підходів до змісту професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів, а також навчальний посібник «Підготовка студентів до самостійних занять фізичними вправами», що використовувався викладачами, аспірантами та науковцями, які досліджують проблеми фізичного виховання в освітньому процесі вищих педагогічних навчальних закладів.

Впровадження в навчальний процес факультету фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова результатів дисертації М.І. Матвієнка сприяло формуванню умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів.

Проректор з наукової роботи

Г. М. Горбін

Завідувач кафедри фізичної реабілітації

Л. П. Сущенко





Міністерство освіти і науки України

ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені Володимира Гнатюка

46027, м. Тернопіль, вул. М.Кривоноса, 2, тел. (0352) 43-60-02, факс (0352) 43-60-55

№ 768-33/03 від « 04 » 06 2014р.

На № _____ від « ____ » _____ 2014р.

Довідка

про впровадження результатів дисертації **Матвієнка Михайла Івановича** на тему: «Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів», поданої на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)

Гуманітаризація вищої освіти передбачає забезпечення фундаментальної підготовки майбутніх учителів, самоосвіти та самовдосконалення інтелектуальних, креативних і фізичних можливостей студентів, що включає формування широкого культурницького світогляду, національної самосвідомості та дбайливого ставлення до власного здоров'я, які, поряд з професійної компетентністю і творчим мисленням, є домінантами у досягненні кар'єрного та життєвого успіху.

Сучасна система фізичного виховання у вітчизняних вищих навчальних закладах з різних причин не може повною мірою забезпечити потребу студентів у русі, фізичному розвитку та підтримці здоров'я. З метою уникнути таких тенденцій у навчально-виховний процес Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка було впроваджено навчальний посібник «Підготовка студентів до самостійних занять фізичними вправами», розроблений М.І.Матвієнком. Запропонований посібник дозволив студентам педагогічного університету краще організувати самостійні заняття фізичними вправами, а викладачам – сформувати системний підхід до керування самостійною роботою майбутніх учителів.

Основні методичні рекомендації, напрацьовані М.І.Матвієнком протягом роботи над дисертацією, були враховані у процесі укладання робочих програм з фізичного виховання студентів різних спеціальностей, зокрема педагогічних.

Це дозволило поліпшити програмно-нормативне забезпечення навчального процесу з фізичного виховання студентів Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.

Проректор з наукової роботи
та міжнародного співробітництва



Б. Б. Буяк