

7. Кротов Г.В. До питання диференціації засобів і методів фізичного виховання дівчаток молодшого шкільного віку : IX Міжнародний конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх» / Кротов Г. В. – К., 2005. – С. 580.
8. Ровний А.С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини / А.С. Ровний. – Харків: ХадІФК, 2001.- 220с.
9. Синяков А.Ф. Как восстановить работоспособность. / А.Ф.Синяков. – М.: КСП, 1995. – 208с.
10. Теплов Б.М. Избранные труды / Б.М.Теплов. – М.: Педагогика, 1985. Т.1. - 328с.
11. Фалькова Н.І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 « Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н.І.Фалькова. – Донецьк. 2002 – 18с.

Reference

1. Arefiev, V.H. (2014). Diferenciacia rozvivalno-ozdorovchih zaniat z fizichnoi kulturi uchniv osnovnoi shkoli [Differentiation of developing - recreational classes on physical culture of pupils of the basic school]. Monograph. Kiev. Center for Educational Literature.
2. Bashkirov, P.M. (1968). Budova tila ta sport [Body structure and sport Moscow].
3. Beh, I.D. (1998). Osobistisno zorientovane vihovanie [Personally oriented education]. Scientific and methodical manual. Kiev. IZMN.
4. Bubka, S.N. (2001). Formuvannia individualnih zdibnostei studentiv u procesi fizichnogo vihovania [Formation of individual abilities of students in the process of physical education: author's abstract]. Extended abstract of candidate's thesis. Kiev.
5. Blagush, P.K. (1982). K teorii testirovania dvigatelnih sposobnostei [To the theory of testing motor abilities]. Moscow. FiS.
6. Volkov, L.V. (1997). Teoria sportivnogo vidboru: zdibnosti, obdarovanist, talent [The theory of sports selection: ability, giftedness, talent]. Kiev. Veza.
7. Krotov, H.V. (2005). Do pitannia diferenciacii zasobiv i metodiv fizichnogo vihovania divchatok molodshogo shkilnogo viku [To the question of differentiation of means and methods of physical education of girls of junior school age]. Kiev. IX International Congress "Olympic Sport and Sport for All".
8. Rovnii, A.S. (2001). Sensorni mehanizmi upravlinnia tochnisnimi ruhami ludini [Sensory mechanisms for the control of precise movements of a person]. Harkiv. HaGIFK.
9. Siniakov, A.F. (1995). Kak vostanovit' rabotosposobnost [How to recover]. Moscow. KSP.
10. Teplov, B.M. (1985). Izbrannie trudi [Selected Works]. Moscow. Pedagogika.
11. Falkova, N.I. (2002). Fizichna pidgotovka studentok ekonomichnih specialnostei z urahuvanniam ih morfofunkcionalnih osoblivostei [Physical training of students of economic specialties taking into account their morphofunctional features]. Extended abstract of candidate's thesis. Doneck.

УДК 796.035–057.87:796.011.3

Кузнєцова О. Т.

Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне

МЕТОДИЧНА СИСТЕМА ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК СКЛАДОВА ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В статті наведено теоретико-методологічне обґрунтування необхідності вдосконалення системи фізичного виховання, одним із шляхів якого є конструювання і впровадження методичної системи застосування оздоровчих технологій у здоров'язбережувальній освітній простір закладу вищої освіти. Аналіз літератури засвідчив, що оздоровчі технології з широким арсеналом форм, засобів і методів можуть стати тим чинником, який сприятиме покращенню соматичного здоров'я, фізичної та професійно-прикладної підготовленості майбутніх фахівців. Встановлено низьку ефективність діючої методичної системи у закладах вищої освіти, виявлено низькі показники мотивації та фізичного стану сучасних студентів. Науково обґрунтовано і розроблено концепцію та модель методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання, охарактеризовано можливості комп'ютерного програмно-прикладного комплексу. Експериментальна перевірка ефективності запропонованої методичної системи засвідчила її позитивний ефект порівняно з чинною методичною системою, щодо покращення показників соматичного здоров'я, морфофункціонального розвитку, фізичної підготовленості, професійно важливих психологічних якостей та теоретико-методичних знань студентів.

Ключові слова: заклад вищої освіти, студенти, процес фізичного виховання, методична система, оздоровчі технології.

Кузнєцова Е. Т. Методическая система применения оздоровительных технологий как составная процесса физического воспитания в учреждениях высшего образования. В статье представлено теоретико-методологическое обоснование необходимости совершенствования системы физического воспитания, одним из путей которого является конструирование и внедрение методической системы применения оздоровительных технологий в здоровьесберегающее образовательное пространство учреждения высшего образования. Анализ литературы показал, что оздоровительные технологии с широким арсеналом форм, средств и методов могут стать тем фактором, который будет способствовать улучшению соматического здоровья, физической и профессионально-прикладной подготовленности будущих специалистов. Установлена низкая эффективность действующей методической системы

в учреждениях высшего образования, выявлены низкие показатели мотивации и физического состояния современных студентов. Научно обоснована и разработана концепция и модель методической системы применения оздоровительных технологий в процессе физического воспитания, охарактеризованы возможности компьютерного программно-прикладного комплекса. Экспериментальная проверка эффективности предложенной методической системы показала ее положительный эффект по сравнению с действующей методической системой по улучшению показателей соматического здоровья, морфофункционального развития, физической подготовленности, профессионально важных психологических качеств и теоретико-методических знаний студентов.

Ключевые слова: учреждение высшего образования, студенты, процесс физического воспитания, методическая система, оздоровительные технологии.

Olena Kuznetsova. Methodical system of application of health-improving technologies as an integral part of process of physical education in higher education institutions. *The article gives theoretical and methodological substantiation of the need for improvement of the system of physical education, one of the ways of which is the design and implementation of a methodical system of health technologies application in the healthcare-saving educational space of higher education institution. The analysis of literature has shown that health-improving technologies with a wide arsenal of forms, means and methods can become the factor which will promote improvement of physical health, physical and professional-applied readiness of future specialists. The low effectiveness of the existing methodical system in higher education institutions was established, low motivation indicators and physical condition of modern students were revealed. The concept and model of the methodical system of the application of health-improving technologies in the process of physical education are scientifically substantiated and developed, the possibilities of computer software and application complex are described. Under the methodical system of health-improving technologies the system of introduction of forms, means and methods of the application of health-improving technologies into the process of students' physical education, the implementation of mechanisms for its designing in the healthcare-saving educational space of the higher education institution through innovative pedagogical technologies is considered. The experimental verification of the effectiveness of the proposed methodological system showed its positive effect compared to the current methodological system, in terms of improving the indicators of somatic health, morphofunctional development, physical preparedness, professionally important psychological qualities and students' theoretical and methodological knowledge.*

Key words: higher education institution; students; the process of physical education; methodical system; health-improving technologies.

Постановка проблеми. Реформування освіти в Україні є частиною процесів оновлення освітніх систем, що відбуваються останні двадцять років у європейських країнах і пов'язані з визнанням важливості знань як рушійної сили суспільного добробуту та прогресу. Зміни передбачають створення нових освітніх стандартів, оновлення та перегляд навчальних програм, навчально-дидактичних матеріалів, підручників, форм і методів навчання. Мета та основні завдання Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [1] передбачають розроблення комплексу показників для оцінки рівня фізичного здоров'я різних груп населення; формування ціннісного ставлення юнацтва та молоді до власного здоров'я, покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості з урахуванням вимог майбутньої професійної діяльності. Згідно з думкою багатьох представників вітчизняної та зарубіжної педагогічної науки [2, 3, 4, 7, 8 та ін.], фізичне виховання традиційно й обґрунтовано визнається найважливішим чинником дієздатності студентської молоді, ефективним засобом формування її здоров'я та підготовки до активної життєдіяльності й майбутньої високопродуктивної праці.

Незважаючи на досить прискіпливу увагу дослідників до даної проблеми, вона залишається недостатньо вивченою. Існуючі сьогодні протиріччя, що склалися між рівнем соціальних вимог і ефективністю підготовки студентів у процесі фізичного виховання, та підходи до їх розв'язання за допомогою методичної системи застосування оздоровчих технологій свідчать про високу теоретичну і практичну значущість цієї проблеми. Чимало її аспектів вимагають подальших експериментальних досліджень із позиції механізмів функціонування системи в освітньому просторі закладу вищої освіти (ЗВО). Ця обставина зумовлює актуальність розробки шляхів конструювання методичної системи у здоров'язбережувальному освітньому просторі ЗВО.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукових джерел засвідчив неадекватність зусиль в питаннях збереження та зміцнення здоров'я молоді через відсутність механізмів їх реалізації та контролю, незважаючи на підвищений інтерес до фізичного виховання з боку держави, що проявляється у змісті відповідних нормативно-правових актів.

На необхідності застосування інноваційних педагогічних технологій в освітньому процесі наголошують В. П. Беспалько, Г. П. Грибан, І. М. Дичківська, В. І. Євдокимов, А. Й. Капська, М. В. Кларін, П. І. Підкасистий, І. Ф. Прокопенко, С. О. Сисоєва, Г. К. Селевко та ін. У результаті аналізу існуючих педагогічних технологій, авторських методик та програм у фізичному вихованні студентів встановлено, що саме оздоровчі технології з широким арсеналом засобів можуть стати тим чинником, який сприятиме покращенню соматичного здоров'я студентів, фізичної та професійно-прикладної підготовленості майбутніх фахівців [2, 3, 4, 7, 8 та ін.]. Застосуванню оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді присвячені дослідження С. Г. Адирхасва, О. З. Блавт, В. Є. Борилкевича, О. О. Горелова, О. Д. Дубогай, Л. І. Іванової, В. Л. Кондакова, В. М. Корягіна, І. М. Ляхової, С. І. Присяжнюка, А. Д. Скрипко, Ю. О. Усачова та ін. Доведено необхідність впровадження в освітній процес фізичного виховання таких оздоровчих технологій, які будуть враховувати потреби та вподобання студентів, їх індивідуальні особливості та специфіку майбутньої професійної діяльності.

З'ясовано, що здоров'я – це особиста цінність людини, що дозволяє повноцінно проявляти себе за допомогою стійкого біологічного, соціального, психологічного станів у будь-якому виді діяльності.

Оздоровчі технології – це педагогічні технології – система занять фізичними вправами, які спрямовані на

популяризацію здорового способу життя, підвищення соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів, сприяють підготовці до майбутньої професійної діяльності; розробляють системні механізми конструювання форм, засобів, методів у здоров'язбережувальному освітньому просторі ЗВО.

Метою дослідження є теоретико-методологічне обґрунтування необхідності розробки та впровадження методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів.

Методи дослідження. Для досягнення мети використано такі методи дослідження: теоретичні; емпіричні; педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний етапи); статистичні.

Виклад матеріалу дослідження. Передумовою створення інноваційної методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання є низький рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентської молоді, зростання кількості студентів, що за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи (СМГ), низький інтерес студентів до занять фізичними вправами тощо. Встановлено, що у 87,21 % студентів та 88,39 % студенток СМГ спостерігається низький рівень здоров'я, а загальна оцінка фізичного здоров'я відповідає 3 балам і нижча, причому тенденція до його погіршення відзначається протягом усього періоду навчання. Дослідження відобразили досить широкий діапазон індивідуальних коливань показників соматичного здоров'я, який зумовлений станом здоров'я, фізичним розвитком, а також функціональним рівнем серцево-судинної та дихальної систем організму студентів.

Показники властивостей уваги студентів (переключення, вибірковість, концентрація) зазнають динамічних змін і досить адекватно відображають рівень працездатності протягом навчального дня, семестру, року. Показники емоційних станів у студентів СМГ найнижчі у порівнянні із показниками студентів інших груп та мають тенденцію до погіршення у процесі навчання. Зазначені дані свідчать про низьку ефективність діючої системи професійно-прикладної фізичної підготовки у ЗВО.

Рівень фізичної підготовленості студентів оцінено як низький або нижчий за середній. Фізична підготовленість студентів протягом навчання на II курсі покращується, а на III–IV курсах навчання погіршується. Рівень фізичної підготовленості чоловіків на IV курсі не відрізняється від рівня фізичної підготовленості першокурсників, а в жінок IV курсу він нижчий, ніж наприкінці I курсу.

Встановлено низький інтерес студентів до занять із фізичного виховання внаслідок недостатньої вмотивованості. Кількість студентів, які регулярно відвідують заняття з фізичного виховання, не перевищує 10,0–12,0 %. Майже чверть студентів не задоволені їх змістом, 38,0–56,0 % чоловіків різних курсів вказують на недостатню кількість спортивних ігор, а 30,0 % жінок – аеробіки. Зафіксовано істотні розбіжності між мотивацією студентів до академічних занять і мотивацією до позанавчальної діяльності, участь у якій передбачає особисту зацікавленість студентів, добровільність вибору, а також усвідомлене бажання опанувати певний вид діяльності (мотиви повинності, пов'язані з необхідністю відвідувати заняття заради заліку, не вважаються пріоритетними).

Виявлені особливості фізичного стану, фізичної підготовленості, психоемоційного стану та розумової працездатності студентів, вмотивованого відношення до занять фізичними вправами тощо стали підґрунтям для розробки методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів.

Концепція методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів є комплексом ключових положень, що всебічно розкривають її сутність, зміст і особливості. Концепція базується на положеннях системного, синергетичного, діяльнісного, особистісно-орієнтованого, інтегративно-інноваційного, компетентнісного, технологічного, акмеологічного підходів до реалізації методичної системи. У процесі проектування методичної системи схарактеризовано загальнодидактичні та спеціальні принципи [9].

Алгоритм проектування складався з семи взаємодоповнюючих етапів: вихідного, організаційно-прогностичного, концептуалізації, перетворювального, конкретизації, реалізації проектного задуму та рефлексії, а також складових компонентів: концептуального, суб'єктно-структурного, процесуально-діяльнісного та результативного. Послідовність та неперервність застосування оздоровчих технологій передбачала постійну рефлексію результатів власної діяльності і прагнення до особистого розвитку та самовдосконалення.

Під *методичною системою застосування оздоровчих технологій* розглядається система впровадження в процес фізичного виховання студентів форм, засобів і методів застосування оздоровчих технологій, механізми їх конструювання у здоров'язбережувальному освітньому просторі закладу вищої освіти за допомогою інноваційних педагогічних технологій.

З позиції системного підходу розроблено і теоретично обґрунтовано модель методичної системи [6]. Здійснено структурування моделі на блоки: методологічно-цільовий, змістово-процесуальний і діагностично-результативний. Метою запропонованої методичної системи було формування в процесі фізичного виховання оздоровчої компетентності студентів. Відповідно до мети визначено завдання методичної системи: 1) попередження наслідків перенесених захворювань; 2) досягнення нормативних показників розвитку психофізіологічних та фізичних якостей задля успішної професійної та життєвої діяльності; 3) підвищення загального рівня фізичного здоров'я, як найвищої цінності; 4) покращення психоемоційного стану; 5) підвищення рівня теоретичних знань.

Зміст методичної системи забезпечувався поєднанням традиційних форм, методів і засобів фізичного виховання з інтегративними формами організації освітнього процесу (дистанційна WEB-орієнтована система підтримки освітнього процесу Moodle з особистим кабінетом викладача, корпоративна пошта) інтерактивними методами взаємодії викладача зі студентами («круглий стіл», дискусія, аналіз конкретних ситуацій, презентація, робота у складі малих груп), засобами навчання на базі інформаційно-комунікаційних технологій (мультимедійні посібники, електронні лекції, інституційний репозиторій наукових і навчально-методичних праць, комп'ютерні програми). Результативність методичної системи застосування оздоровчих технологій залежала від реалізації педагогічних умов – організаційно-педагогічних, дидактичних та психолого-педагогічних [5]. У межах цих педагогічних умов відокремлено самостійні педагогічні технології, що були альтернативою традиційним формам організації освітнього процесу: технології навчання на основі особистісної

і життєтворчої орієнтації педагогічного процесу (особистісно-орієнтована технологія, технологія індивідуалізації навчання, оздоровчі технології); технології навчання на основі активізації та інтенсифікації діяльності студентів (інтерактивне навчання, технологія проектування здоров'язбережувального освітнього середовища ЗВО); технології навчання на основі визначення ефективності організації та управління освітнього процесу (технологія дистанційного навчання, технологія самоосвіти); інформаційно-комунікаційні технології у здоров'язбережувальному освітньому середовищі ЗВО.

Експериментально обґрунтовано доцільність впровадження комп'ютерного програмно-прикладного комплексу в освітній процес фізичного виховання ЗВО, який дозволяв здійснювати диференціацію та індивідуалізацію особистісно-орієнтованого навчання молоді, здійснювати контроль, облік та моніторинг динаміки фізичного здоров'я, психофізіологічних якостей, фізичної підготовленості студентів. Проектування організаційно-управлінської та фізкультурно-оздоровчої діяльності проводилося на основі інноваційних інформаційно-комунікаційних технологій, використання яких дозволяло впроваджувати: 1) систематизацію інформаційних баз у відповідності до статей та вікових характеристик, фізичного здоров'я, фізичної підготовленості психофізіологічних особливостей розвитку організму, студентів; 2) використання тестового контролю за допомогою комп'ютерних програм та систематизованого електронного каталогу літератури з метою оцінювання теоретичних знань студентів.

Здоров'язбережувальна діяльність суб'єктів освітнього середовища ЗВО – це процес взаємодії адміністративно-управлінського, науково-педагогічного і студентського колективів з питань організації освітнього процесу на основі впровадження оздоровчих технологій у поєднанні з інноваційними педагогічними технологіями. *Здоров'язбережувальний освітній простір ЗВО* – це освітній простір, що забезпечує збереження і зміцнення психічного, фізичного і соціального здоров'я студентів, спрямований на особистісно-орієнтоване навчання та сприяє розвитку потенціалу самореалізації молоді у майбутній професійній і життєвій діяльності.

Оздоровча компетентність у системі фізичного виховання студентів – це сукупність цінностей, взаємозв'язаних та взаємозумовлених знань, умінь і навичок, відповідних рівню соматичного здоров'я та психофізичної підготовленості, яка забезпечує здоров'язбережувальну діяльність та визначає здоров'я як найважливішу цінність у життєдіяльності студентської молоді. В основі оздоровчої компетентності лежать мотиваційно-ціннісний, когнітивний та діяльнісний компоненти, що оцінюються відповідно за мотиваційним, змістовим та процесуальним критеріями. Запропоновано рівні оздоровчої компетентності майбутніх фахівців: високий, достатній, середній і низький.

Результативність розробленої методичної системи було оцінено за такими показниками: 1) розуміння цінності власного здоров'я та здоров'я оточуючих; 2) мотиваційно-ціннісне ставлення до навчального процесу з фізичного виховання та засобів фізичної культури і спорту; 3) націленість на самостійну фізкультурно-оздоровчу діяльність для забезпечення повноцінного професійного та особистого життя; 4) рівень теоретико-методичних знань (розв'язання тестових завдань за допомогою комп'ютерної програми, складання індивідуальних оздоровчих програм, словника основних термінів, написання реферату); 5) рівень фізичної підготовленості; 6) динаміка показників розумової працездатності та психоемоційного стану; 8) динаміка показників фізичного розвитку, функціонального стану, соматичного здоров'я. Встановлено значні позитивні зрушення за мотиваційним критерієм в експериментальних групах і помітно менші – в контрольних (табл. 1).

Таблиця 1

Сформованість оздоровчої компетентності студентів за показниками мотиваційного критерію на етапі підсумкового контролю (%)

Рівні	Показники											
	Розуміння цінності власного здоров'я та здоров'я оточуючих Методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіч)				Мотиваційно-ціннісне ставлення до навчального процесу з фізичного виховання та засобів фізичної культури і спорту				Мотивація до самостійної оздоровчої діяльності у особистісному та професійному планах			
	Чоловіки											
	ЕГ1	КГ1	ЕГ2	КГ2	ЕГ1	КГ1	ЕГ2	КГ2	ЕГ1	КГ1	ЕГ2	КГ2
В	13,79	11,54	46,88	34,48	6,90	–	12,50	3,45	27,59	19,23	34,38	31,04
Д	24,14	23,08	15,62	20,69	6,90	–	9,38	3,45	31,03	30,77	28,12	24,14
С	34,48	34,61	12,50	24,14	48,27	30,77	50,00	27,58	17,24	26,92	21,88	24,14
Н	27,59	30,77	25,00	20,69	37,93	69,23	28,12	65,52	24,14	23,08	15,62	20,68
	Жінки											
	ЕГ1	КГ1	ЕГ2	КГ2	ЕГ1	КГ1	ЕГ2	КГ2	ЕГ1	КГ1	ЕГ2	КГ2
В	21,62	18,18	32,35	20,00	8,11	3,03	8,82	2,86	24,32	21,21	41,18	34,29
Д	27,03	27,27	29,41	25,71	10,81	3,03	17,65	5,72	27,03	27,27	26,47	31,43
С	32,43	33,33	23,53	31,43	45,95	42,42	41,18	37,13	29,73	30,30	17,65	17,14
Н	18,92	21,22	14,71	22,86	35,13	51,52	32,35	54,29	18,92	21,21	14,71	17,14

Примітка. В – високий рівень, Д – достатній, С – середній, Н – низький.

За змістовим критерієм визначено, що в експериментальних групах наприкінці експерименту динаміка приросту теоретичних знань (за п'ятибальною шкалою) становила: у чоловіків ЕГ1 – 1,33 бала ($p < 0,001$) та у жінок ЕГ1 – 1,42 бала ($p < 0,001$); у чоловіків ЕГ2 – 1,26 бала ($p < 0,01$), у жінок ЕГ2 – 1,21 бала ($p < 0,01$). У контрольних групах студентів суттєвих змін у покращенні теоретичних знань не відбулося: 0,19–0,28 бала ($p > 0,05$). Сформованість оздоровчої компетентності студентів за показниками змістового критерію наведено у табл. 2.

Таблиця 2

Сформованість оздоровчої компетентності студентів за показниками змістового критерію на етапі підсумкового контролю (%)

Рівні компетентності	Чоловіки				Жінки			
	ЕГ1	КГ1	ЕГ2	КГ2	ЕГ1	КГ1	ЕГ2	КГ2
Високий	20,69	3,85	25,00	6,90	21,62	–	20,59	5,71
Достатній	31,03	11,54	31,25	13,79	29,73	6,06	26,47	11,43
Середній	34,49	46,15	34,37	48,28	37,84	45,45	44,12	40,00
Низький	13,79	38,46	9,38	31,03	10,81	48,49	8,82	42,86

За процесуальним критерієм (табл. 3) виявлено достовірну позитивну динаміку більшості показників фізичного та психоемоційного стану студентів експериментальних груп внаслідок впровадження методичної системи застосування оздоровчих технологій у навчальну та позанавчальну фізкультурно-оздоровчу діяльність ($p < 0,01-0,05$).

Таблиця 3

Сформованість оздоровчої компетентності студентів за показниками процесуального критерію на етапі підсумкового контролю (%)

Рівні компетентності	Чоловіки				Жінки			
	ЕГ1	КГ1	ЕГ2	КГ2	ЕГ1	КГ1	ЕГ2	КГ2
Високий	17,24	7,69	21,87	17,24	18,92	6,06	20,59	17,14
Достатній	24,14	19,23	25,00	24,14	24,32	27,27	29,41	22,86
Середній	31,03	38,46	31,35	31,03	27,03	36,36	32,35	31,43
Низький	27,59	34,61	21,85	27,59	24,32	30,30	17,65	28,57

Розроблено навчально-методичне забезпечення: навчальні посібники, програму навчальної дисципліни, дистанційні спецкурси «Оздоровче тренування студентів» та «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» у WEB-орієнтованій системі підтримки освітнього процесу Moodle, навчально-методичні комплекси, комп'ютерний програмно-прикладний комплекс: «Комп'ютерна програма [Test-I] для тестування знань студентів спеціальних медичних груп та звільнених від практичних занять із дисципліни «Фізичне виховання», «Каталог літератури до виконання тестових завдань із дисципліни «Фізичне виховання» за допомогою комп'ютерної програми [Test-I]», «Комп'ютерна програма з базою даних «Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів», яке було презентовано на методичних семінарах кафедри та впроваджено в процесі реалізації методичної системи застосування оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів ЗВО.

Висновки. Впровадження інноваційної методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів сприяло збільшенню інтересу до активної самостійної фізкультурної діяльності за рахунок кращого опанування теоретичного матеріалу, підвищенню розумової і фізичної працездатності, фізичної підготовленості, покращенню самопочуття, активності, настрою, позитивної корекції функціонального стану, що дозволить майбутнім фахівцям успішно здійснювати професійну діяльність.

Актуальним для подальших наукових пошуків є вивчення досвіду застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів університетів зарубіжних країн (США, Канади, Франції, Швейцарії, Бельгії), організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів у позанавчальний час, створення електронних підручників і посібників.

Література

1. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»: Указ Президента України №42/2016 від 09.02.2016 р. URL : <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/22253>; <http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>.
2. Венгерова Н. Н. Фізкультурно-оздоровительные технологии для студенток высшей школы : монографія. СПб, 2011. 216 с.
3. Дубогай О. Д., Цьось А. В., Євтушок М. В. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. Луцьк, 2012. 276 с.
4. Іванова Л. І., Сущенко Л. П. Фізичне виховання у спеціальних медичних групах : теорія та методика : навч. посіб. Київ, 2012. 214 с.
5. Кузнєцова О. Педагогічні умови формування готовності студентів до використання оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання і життєдіяльності // Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія Педагогіка. 2017. № 3. С. 59–67.
6. Кузнєцова О. Т. Модель методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2018. Вип. 152. Т. I. С. 100–104.
7. Кузнєцова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів : теорія, методика, практика : монографія. Рівне, 2018. 416 с.
8. Присяжнюк С. І. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика : монографія. Київ, 2012. 425 с.
9. Kuznetsova Olena. Pedagogical principles of methodical system of application of health-improving technologies in the process of students' physical education. Physical Education, Sports and Health in Modern Society : Collected Research Papers of

Lesya Ukrainka Eastern European National University. Lutsk, 2017. № 3 (39). P. 147–153. DOI <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-03-147-153>

Reference

1. Pro Natsionalnu strategiyu z ozdorovchoyi ruhovoyi aktivnosti v Ukrayini na period do 2025 roku "Ruhova aktivnist – zdoroviy sposib zhittya – zdorova natsiya" : Ukaz Prezidenta Ukrayini №42/2016 vid 09.02.2016 r. URL : <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/22253>; <http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>
2. Vengerova N. N. (2011). Fizkulturno-ozdorovitelnyie tehnologii dlya studentok vysshey shkoly : monografiya. SPb. 216 s.
3. Dubogay O. D., Tsos A. V., Evtushok M. V. (2012). Metodika fizichnogo vihovannya studentiv spetsialnoyi medichnoyi grupi : navch. posib. Lutsk. 276 s.
4. Ivanova L. I., Suschenko L. P. (2012). Fizichne vihovannya u spetsialnih medichnih grupah : teoriya ta metodika : navch. posib. Kiyiv. 214 s.
5. Kuznetsova O. (2017). Pedagogichni umovi formuvannya gotovnosti studentiv do vikoristannya ozdorovchih tehnologiy u protsesi fizichnogo vihovannya i zhittediyalnosti // Naukovi zapiski Ternopil'skogo natsionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni Volodimira Gnatyuka. Seriya Pedagogika. № 3. S. 59–67.
6. Kuznetsova O. T. (2018). Model metodichnoyi sistemi zastosuvannya ozdorovchih tehnologiy u protsesi fizichnogo vihovannya studentiv // Visnik Chernigivskogo natsionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni T. G. Shevchenka. Seriya : Pedagogichni nauki. Fizichne vihovannya ta sport. Vip. 152. T. I. S. 100–104.
7. Kuznetsova O. T. (2018). Ozdorovchi tehnologiyi u fizichnomu vihovanni studentiv : teoriya, metodika, praktika : monografiya. Rivne. 416 s.
8. Prisyazhnyuk S. I. (2012). Vikoristannya zdorov'yazberezhuvalnih tehnologiy u fizichnomu vihovanni studentiv spetsialnogo medichnogo viddilennya. Teoriya ta praktika : monografiya. Kiyiv. 425 s.
9. Kuznetsova Olena. (2017). Pedagogical principles of methodical system of application of health-improving technologies in the process of students' physical education. Physical Education, Sports and Health in Modern Society : Collected Research Papers of Lesya Ukrainka Eastern European National University. Lutsk. № 3 (39). P. 147–153. DOI <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-03-147-153>

Кузьміна Л.І.

Білоруський державний педагогічний університет імені Максима Танка, м. Мінськ

КООРДИНАЦІЙНА ПІДГОТОВКА УЧНІВ І СТУПЕНЯ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті представлено, що рухова координація розглядається як один з найбільш істотних елементів підготовки учнів. Високий рівень розвитку координаційних здібностей є фундаментом успіхів в різних видах діяльності, а також сприяє більш швидкому і якісному оволодінню технікою руху. Реалізація завдань координаційної підготовки для учнів на I ступені загальної середньої освіти дозволить забезпечити розширення фонду рухових умінь і навичок і різнобічний розвиток координаційних здібностей. У статті представлена система вправ і методичні прийоми для ефективного розвитку координаційних здібностей, а також результати її використання з учнями.

Ключові слова: координаційні здібності, методичні прийоми, тренувальна навантаження, загально і координаційні вправи.

Кузьміна Л.І. Координационная подготовка обучающихся на I ступени общего среднего образования в процессе физического воспитания. В статье представлено, что двигательная координация рассматривается как один из наиболее существенных элементов подготовки учащихся. Высокий уровень развития координационных способностей (КС) является фундаментом успехов в различных видах деятельности, а также способствует более быстрому и качественному овладению техникой движения. Реализация задач координационной подготовки для обучающихся на I ступени общего среднего образования позволит обеспечить расширение фонда двигательных умений и навыков и разностороннее развитие КС. В статье представлена система упражнений и методические приемы для эффективного развития КС, а также результаты ее использования с учащимися.

Ключевые слова: координационные способности, методические приемы, тренировочная нагрузка, общеразвивающие и координационные упражнения.

Kuzmina L.I. Coordinating preparation of students of first stage of the secondary education in the process of physical education. Motion coordination is considered to be one of the most essential elements of student training. A high level of development of coordinating abilities (CA) is the foundation of success in various activities, and it also contributes to a faster and better mastery of the technique of motion. The implementation of coordination training for students at the first stage of secondary education will allow the expansion of the motor skills and the diversified development of the CA. General facility at the lessons "for coordination" with pupils on the 1st stage of general secondary education in experimental group was based on these articles: the lessons were conducted in good mental and physical state; the loads didn't cause large fatigue, because in case of tiredness either physical or mental the clarity of muscle senses much lowers, and in this state of coordination abilities improve badly; exercises to develop coordination abilities were conducted in the preparatory or in the beginning of the main part of the lesson (if the school program implied it), because they can quickly lead to tiredness or others. Coordination trainings of pupils were characterized by such parameters of training load: general number of work done (amount of work), quantity of exercises with increased tension (work