

13. Vysochina, N., Vorobiova, A., Vasylenko, M., Vysochin, F. (2018) Volitional qualities of athletes and their influence on competitive activities. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 18(1), 230 – 234.

References

1. Vasyliiev, H. Osoblyvosti formuvannia volovykh yakosteï u pidlitkovomu vitsi. Zbirnyk naukovykh prats Umanskoho derzhavnogo pedahohichnogo universytetu, 2022, (1), 29-34.
2. Vysotskyi V.A., Kaluhin I.H., Kovalenko O.V., Lynnyk A.M. Formuvannia tsilespryamovanosti v studentskoi molodi zasobamy fizychnoho vykhovannia. Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovopedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats / Za red. O. V. Tymoshenka. – Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2020. – Vypusk 3 (123) 20. – 29-33.
3. Krainiuk, O. P. Formuvannia rishuchosti studentiv u protsesi fizychnoho vykhovannia. Visnyk Luhanskoho natsionalnogo universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedahohichni nauky, 2013, 8 (2): 66-73
4. Masol V.V. Teoretychni aspekty vykhovannia rishuchosti starshoklasnykiv u protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu / V.V.Masol, M.V. Tymchyk // Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriiia № 15. «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury: fizychna kultura i sport»: zb. naukovykh prats / Za red. O.V. Tymoshenka. – K.: Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2020. – Vypusk 3 K (123) 20 – S. 266-269.
5. Masol V. V. Osoblyvosti vykhovannia rishuchosti starshoklasnykiv u protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu. Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M. P. Drahomanova: Seriiia «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury: fizychna kultura i sport». 2020. Vyp. 5 (125)20. S. 106–109.
6. Ostapenko, O.I., Tymchyk, M.V., Masol, V.V. Viiskovo-patriotychne vykhovannia starshoklasnykiv u protsesi fizkulturno-masovoi roboty. Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M. P. Drahomanova: Seriiia «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury: fizychna kultura i sport», (2022) ,3K(147) 2022, 306-310.
7. Ostapenko, O. I. Vykhovannia v starshykh pidlitkiv interesu do zaniat fizychnoiu kulturoiu v zahalnoosvitnii shkoli. (Dys. kand. ped. nauk). Instytut problem vykhovannia APN Ukrainy, (2013). Kyiv.
8. Rohozovskiy, V. Rol fizychnoho vykhovannia v protsesi formuvannia volovykh yakosteï diteï starshoho shkilnogo viku. Problemy ta perspektyvy rozvytku nauky na pochatku tretoho tysiacholittia u krainakh SND: materialy VIII Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii, Pereiaslav-Khmelnytskyi, 26-28 liutoho, 2013 (s.266).
9. Sannikov, O. I., Sribna S. V. Motyvatsiia ta volia v rehuliatcii pryiniattia rishen osobystistiu. Zbirnyk naukovykh prats. "Visnyk pisliadyplomnoi. Seriiia sotsialni ta povedinkovi nauky, 15(44), (2021), 108–125.
10. Tymchyk, M. V., Skyrda, T., & Lynnyk, A. (2023). Yednist viiskovo-patriotychnogo i fizychnoho vykhovannia uchnivskoi ta studentskoi molodi. Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), 2(160), 162-165. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).34](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).34)
11. Formation of the students volitional qualities in the process of physical education / G. Griban, O. Kuznietsova, P. Tkachenko [et al.] // International Journal of Human Movement and Sports Sciences. – 2020. – Vol. 8, № 6. – P. 505–517. URL <http://ir.znau.edu.ua/handle/123456789/12753>
12. The moral and volitional education of young athletes in additional education. URL: <https://www.researchgate.net/publication/313314920>.
13. Vysochina, N., Vorobiova, A., Vasylenko, M., Vysochin, F. (2018) Volitional qualities of athletes and their influence on competitive activities. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 18(1), 230 – 234.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).23

Матвієнко М.І.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри футболу,
факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. м. Київ
Муравський Л. В.

викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національний технічний університет України,
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

Лускань О.Ю.

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського».

ФОРМУВАННЯ УМІНЬ СТУДЕНТІВ САМОСТІЙНО КОНТРОЛЮВАТИ ПРОЦЕС І РЕЗУЛЬТАТИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЯК КЛЮЧОВИЙ ЕЛЕМЕНТ ПІДГОТОВКИ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ.

Метою дослідження було освітлення поглядів авторів на значення контролю в процесі підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами; технологічного перевтілення засобів та методів педагогічного контролю в засоби та методи самоконтролю через навчальні, дослідницькі та інші функції емпіричних спостережень.

В роботі здійснено теоретичний аналіз змістовних характеристик педагогічного контролю; освітлені погляди авторів наукової літератури на структуру, форми, засоби і методи самоконтролю; подано бачення синтезу методичних

аспектів у формуючих процесах підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами.

Авторами розглянуто види контролю в управлінні процесом занять фізичними вправами і наголошено на необхідності врахування соціально-психологічних показників контролю та через навчальну функцію формування умінь у студентів їх передбачати.

Новизною дослідження слід вважати запропоновані авторами форми та методи впровадження освітніх елементів теоретичного ознайомлення у методично обґрунтовані практичні дослідження власних показників фізичного розвитку та динаміки функціональних станів в умовах екстремальності військового стану і дистанційного навчання.

Висновки вказують на осмислення означених темою змістів, підкреслюють погляди на основні напрямки формування умінь студентів самостійно контролювати процес і результат занять фізичними вправами як визначений чинник готовності до самостійних занять.

Ключові слова: культура здоров'я, фізична культура, фізичне виховання, самостійні заняття, самоконтроль оздоровче тренування.

Matviienko Mykhailo., Muravskiy Leonid & Luskan Oleh. Formation of students' abilities to independently control the process and results of physical exercises as a key element of preparation for independent classes. The purpose of the study was to clarify the views of the authors on the importance of control in the process of preparing students for independent physical exercises; technological transformation of means and methods of pedagogical control into means and methods of self-control through educational, research and other functions of empirical observations.

The work includes a theoretical analysis of the content characteristics of pedagogical control; enlightened views of the authors of scientific literature on the structure, forms, means and methods of self-control; a vision of the synthesis of methodical aspects in the formative processes of preparing students for independent physical exercises is presented.

The authors considered the types of control in the management of the process of physical exercises and emphasized the need to take into account the social and psychological indicators of control and through the educational function of forming the skills of students to predict them.

The novelty of the study should be considered the forms and methods proposed by the authors of introducing educational elements of theoretical familiarization into methodically grounded practical studies of one's own indicators of physical development and the dynamics of functional states in the conditions of extremity of the military state and distance learning.

The conclusions point to the understanding of the contents defined by the topic, emphasize views on the main directions of the formation of students' abilities to independently control the process and result of physical exercises as a determined factor of readiness for independent classes.

Key words: health culture, physical culture, physical education, independent studies, self-control, health training

Вступ. Педагогічний контроль є важливою формуючою частиною освітнього процесу. Через реалізацію його функцій (діагностична, управляюча, навчальна, виховна та ін. [5]) в досягненні мети щодо виконання освітніх завдань, педагогічний процес набуває належної технологічної чіткості та досконалості [2],[4],[5],[6], [8].

У системному комплексі впливу на формування позитивної динаміки результатів підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами [8] проявляється актуальність формування у студентів умінь самостійно контролювати процес і результати власних занять. Джерелами форм, засобів і методів такого самоконтролю виступають загальнонавчальні принципи, форми, засоби та методи педагогічного контролю.

Ретроспективний аналіз змісту педагогічної літератури [2],[4],[5],[6] контексту досліджень контролю, самоконтролю занять фізичними вправами, дає підстави стверджувати, що ця тема досить широко освітлена в наукових публікаціях. Зміни сьогодення наповнені негативними явищами в розвитку суспільства України (військове протистояння, трагедія втрат, відчуття тривоги за майбутнє та ін.) актуалізують доповнення досліджень розкриттям тем особливостей формування умінь студентів самостійно контролювати процес і результат самостійних навчальних занять (занять фізичними вправами, зокрема).

Розкриття аспектів педагогічних технологій навчання в умовах військового стану, екстремальних ситуацій повітряних тривог, відключень електроенергії та нестабільного зв'язку – актуальні питання сучасності, а висвітлення особливостей навчального процесу в таких умовах наповнює новизною дослідження в цьому напрямку [1],[3],[7],[9].

Розкриття змісту вищезначених проблем виокремлено авторами наукових публікацій як основні напрямки процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах у вивченні рухових технологій та формування культури здоров'я особистості: «1) вивчення оздоровчих аспектів рухової діяльності; 2) дослідження власних фізичних можливостей за допомогою педагогічного контролю фізичного розвитку і функціональних показників; 3) формування умінь самоконтролю в процесі фізичної активності; 4) освоєння знань щодо особливостей самостійного використання фізичних вправ та характеристик фізичного навантаження (обсяг, інтенсивність та інтервал відпочинку); 5) освоєння знань техніки безпеки та формування умінь надання домедичної допомоги» [7].

Формулювання цілей роботи. Метою дослідження було освітлення поглядів авторів на особливості формування умінь студентів самостійно контролювати процес і результат занять фізичними вправами.

Основні завдання дослідження:

1.Провести аналіз педагогічної літератури, літератури з фізичної культури та інформації з мережі Інтернет щодо підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами.

2.Представити до обговорення проблемні питання навчальної підготовки студентів в частині освоєння знань самоконтролю занять фізичними вправами.

Результати дослідження Фахівці виділяють чотири функції контролю навчальних досягнень: «діагностичну («...виявлення та вимірювання рівня знань, вмінь, звичок або інших рис і властивостей особистості, що мають відношення до навчального процесу»), управляючу (забезпечення зворотнього зв'язку у навчанні, створення умов вносити корективи у процес

навчання на підставі результатів контролю), навчальну (забезпечення реалізації ідеї програмового навчання, коли під час виявлення помилок проводиться їх подальше обговорення) і виховну (наявність контролю дисциплінує, організовує і скеровує діяльність, підвищує мотивацію розвивати свої духовні й фізичні якості)» [5].

Автори наукової літератури теорії фізичного виховання і спорту виокремлюють: педагогічний контроль (оцінка рівня техніко-тактичної та фізичної підготовленості спортсмена), соціально-психологічний (вивчає особливості особистості спортсмена, психічного стану і підготовленості), медико-біологічний (оцінює стану здоров'я, можливості різних функціональних систем) [5].

Самоконтроль у процесі фізичного виховання, автори наукової літератури (В.Н. Платонов, Т.Ю. Круцевич (2008)) розуміють «як сукупність операцій (самоспостереження, аналіз, оцінювання свого стану, поведінки, реагування), що здійснюється індивідуально як у процесі занять фізичними вправами, так і у процесі життєдіяльності. В інтервалах між заняттями самоконтроль зорієнтований на оцінювання процесів відновлення, аналіз самопочуття, виявлення статусу організму і готовності до наступного заняття» [5].

Контекст вищезначених поглядів фахівців, в нашому баченні, слід синтезувати в процес формування умінь студентів самостійно контролювати власні показники фізичних, функціональних, психологічних станів в динаміці фізичного навантаження під впливом фізичних вправ.

В критеріях готовності до самостійних занять є освоєння студентами знань про особливості використання характеристик фізичного навантаження та їх вплив на досягнення запланованих результатів (збільшення-зменшення обсягу використаних вправ; умови застосування однієї або іншої інтенсивності, подовженість інтервалу відпочинку між вправами (між сетами вправ; між тренувальними процесами мікроциклу і т.д.). Такі особливості самоуправління власних фізкультурних занять вимагають знань та сформованості умінь належним чином діагностувати власний фізичний стан та функціональні реакції організму в динаміці впливу фізичних вправ.

Р.М. Мішаровський, М.Д. Галай, М.І. Матвієнко ці аспекти виділяють як ключову тему для формування компетентності студентів в освоєнні оздоровчих рухових технологій: «освоєння знань щодо самоконтролю власного фізичного стану (за об'єктивними і суб'єктивними показниками) : 1) основи соматоскопії та соматометрії; 2) загальні основи самостійного визначення власних функціональних станів; 3) загальні основи самостійного визначення власної фізичної підготовленості і т.д.» [10].

Важливими аспектами є формування у студентів умінь контролювати власні психологічні стани, які пов'язані з екстремальними ситуаціями та явищами в умовах військового стану (соціально-психологічний контроль). Детальний опис та моніторинг результатів нами планується освітити у наступних публікаціях.

Висновки. Таким чином, в переосмисленні означених темою змістів, слід наголосити, що формування умінь самоконтролю є ключовим чинником успішності у підготовці студентів до самостійних занять фізичними вправами. До основних компонентів самоконтролю, в процесі практичного вивчення слід віднести: 1) освоєння студентами знань соматоскопії та соматометрії; 2) формування умінь самостійного визначення власного функціонального стану; 3) формування умінь самостійного визначення власної фізичної підготовленості; 3) формування умінь самостійного визначення власних психологічних станів.

Емпіричне дослідження студентами реакцій власного організму на фізичні навантаження за допомогою тестування, самоспостереження в процесі занять фізичними вправами, в інтервалах відпочинку та в побуті реалізують навчальну функцію самоконтролю, спонукають тих хто навчається до творчого підбору форм, засобів та методів їх використання власне прийнятних для особливостей власного організму та психологічних станів. Сформованість умінь самоконтролю надає основу для подальших етапів підготовки до самостійних занять (підбір із загальної класифікації фізичних вправ; дозування їх інтенсивності виконання, обсягу та амплітуди рухових дій; самостійного належного нормування інтервалів відпочинку та ін.)

Література

1. Журавльов С.О., Кривенда В.С., Галай М.Д. & Матвієнко М.І. (2023) Особливості використання засобів та методів оздоровчого тренування в умовах військового стану як регуляторна технологія складових здоров'я особистості. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»* № 24(лютий, 2023): за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities», (17.02.2023р.) С. 570 – 576. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023>

2. Касіч Н.П. & Матвієнко М.І. (2013) Інноваційні методи контролю підготовки до самостійних занять фізичними вправами майбутніх вчителів української літератури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. 2013. – Випуск 4 (29). – С. 439 – 443.

3. Марущак М. О., Матвієнко М.І. & Моспан Я.Ю. (2023) Деякі аспекти підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами та організації оздоровчих тренувань в умовах військового стану, екстремальних ситуацій повітряних тривог, відключень електроенергії та нестабільного зв'язку. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»* № 28 (червень, 2023) : за матеріалами I Міжнародної науково-практичної конференції «Science in motion: classic and modern tools and methods in scientific investigations», що проводилася 9 червня 2023 року – С. 336 – 341. DOI 10.36074/grail-of-science.09.06.2023.54.

4. Матвієнко М.І. (2013) Діагностичні характеристики контролю готовності студентів до самостійних занять фізичними вправами. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка*. 2013. – Т.2. Вип.107. – С. 271 – 273.

5. Матвієнко М.І. (2011) Контроль, самоконтроль як чинники успішного управління процесом формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами. *Науковий журнал «Юридична психологія та педагогіка» Національної академії внутрішніх справ*, 2011. – 1(9). – С.116 – 122.

6. Матвієнко М.І. (2013) Характеристики методів контролю сформованості умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. 2013. – Випуск 5 (30) 13. – С. 76 – 80.

7. Матвієнко М.І., Качалов О. Ю. & Новицький Ю. В. (2023) Фізичне виховання у закладах вищої освіти в контексті бачення рухових технологій формування культури здоров'я особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного*

- університету імені М.П.Драгоманова. 2023. – Випуск 6 (166) 23. – С. 100 – 103. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).21.
8. Матвієнко М.І. (2017) *Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів* : Дис. ... канд..пед. наук: 13.00.02. – К., 2017. 233 с.
9. Мішаровський Р.М., Матвієнко М.І., Хоружева Л.Є. & Юнак В.Г. (2023) Особливості викладання студентам навчальних дисциплін в умовах військового стану, екстремальних ситуацій повітряних тривоги, відключень електроенергії та нестабільного зв'язку. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»*№ 24(лютий, 2023): за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities», (17.02.2023р.). С. 566 – 570. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023>
10. Мішаровський Р.М., Галай М.Д. & Матвієнко М.І. (2023) Погляди на особливості створення навчальних матеріалів для освоєння студентами педагогічних спеціальностей дисципліни «Культура здоров'я особистості» в частині «Рухові технології» *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Випуск 3К (162) 23. С.281 – 286. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3К(162).57.*

References

1. Shuravlyov S., Kryvenda V., Halai M. & Matviienko M. (2023) Features of the use of health training tools and methods the conditions of the military state as a regulatory technology of components of health. *V Correspondence International Scientific and Practical Conference scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities Sheld on February17th, 2023byNGO European Scientific Platform (Vinnytsia, Ukraine)LLC International Centre Corporative Management (Vienna, Austria)* <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023>.
2. Kasich N.P. & Matviienko M.I. (2013) Innovative methods of control of preparation for independent physical exercises of future teachers of Ukrainian literature. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. 2013. – Issue 4 (29). - P. 439 – 443.*
3. Marushchak M.O., Matviienko M.I. & Mospan Y.Yu. (2023) Some aspects of preparing students for independent exercise classes and the organization of health training in conditions of martial law, extreme situations of air alarms, power outages and unstable communication. *International Scientific Journal "Grail of Science" No. 28 (June, 2023): based on the materials of the 1st International Scientific and Practical Conference "Science in motion: classic and modern tools and methods in scientific investigations", held on June 9, 2023 - P. 336 - 341. DOI 10.36074/grail-of-science.06.09.2023.54.*
4. Matviienko M.I. (2013) Diagnostic characteristics of monitoring students' readiness for independent exercise classes. *Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko. 2013. – T.2. Issue 107. - P. 271 - 273.*
5. Matviienko M.I. (2011) Control, self-control as factors of successful management of the process of formation of abilities and skills for independent physical exercises. *Scientific journal "Legal Psychology and Pedagogy" of the National Academy of Internal Affairs, 2011. - 1(9). - P.116 - 122.*
6. Matviienko M.I. (2013) Characteristics of methods of monitoring the formation of abilities and skills for independent physical exercises of students of pedagogical universities. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. 2013. – Issue 5 (30) 13. – P. 76 – 80.*
7. Matviienko M.I., Kachalov O. Yu. & Novytskyi Yu. V. (2023) Physical education in institutions of higher education in the context of the vision of motor technologies for the formation of a culture of personal health. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. 2023. – Issue 6 (166) 23. – P. 100 – 103. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).21.*
8. Matviienko M.I. (2017) *Formation of abilities and skills for independent physical exercises of students of pedagogical universities*: Diss. ... candidate..ped. Sciences: 13.00.02. - К., 2017. 233 p.
9. Misharovskiy R., Matviienko M., Khoruzheva L. & Yunak V. (2023) Peculiarities of teaching course subjects to students under the conditions of martial law, extreme situations of aircraft alarms, power outages and unstable communications. *V Correspondence International Scientific and Practical Conference scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities Sheld on February17th, 2023byNGO* <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023>.
10. Misharovskiy R., Halai M. & Matviienko M. (2023) Views on the peculiarities of the creation of educational materials for the development of students of pedagogical specialties of the discipline «culture of personal health»(2023) *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Issue 3K (162) 23. P. 281 – 286. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).57.*