

упражнений, последовательности их выполнения, взаимосвязи и взаимообусловленности различных двигательных-координационных качеств, соотношения объема и интенсивности физической нагрузки и др. Направленность и характер вопросов определяют содержание индивидуальной работы со студентами [4].

Другим аспектом реализации индивидуального подхода является разъяснение будущим специалистам зависимости выбора мышечной нагрузки от типологических особенностей организма, нарушения в состоянии здоровья, условий жизнедеятельности и т.д. [4]. Рациональным также будет включение в занятия со студентами специальной медицинской группы элементов психорегулирующей тренировки. Такие занятия будут способствовать снятию переутомления, помогать избавиться от ненужных переживаний, преодолеть различные недуги, сохранить жизненные силы и психическую устойчивость. Релаксационные упражнения также будут направлены на повышение двигательной активности, тонуса внутренних органов, регуляции кровообращения, улучшения сна, укрепление волевых способностей и создание положительного эмоционального фона [2, 4].

ВЫВОДЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ. Изучение результатов педагогических исследований в области применения здоровьесформирующих технологий в системе физического воспитания студентов специальных медицинских групп показало, что при слаборазвитой спортивно-технической базе, двухразовых занятиях в неделю под руководством преподавателя существенно возрастает значимость использования всех основных и дополнительных форм организации занятий физическими упражнениями, включая как обеспечивающие оптимальный объем физической активности, так и разъяснительные для обеспечения полноценного восстановления, профилактики вредных привычек, рационализации режима дня, соотношения рабочей деятельности и отдыха и т.д.. При этом следует отметить, что разработка методик занятий физическими упражнениями в специальных медицинских группах должна производиться наиболее тщательно и зависеть от заболелания студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горелов А. А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А. А. Горелов, В. А. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований. — 2008. — Вып. 6. — С. 28—33.
2. Лопатникова Е. Н. Инновационный подход к формированию и саморазвитию культуры здоровья студентов специальных медицинских групп / Е. Н. Лопатникова, В. А. Вишневикий, И. Э. Юденко // Теория и практика физ. культ.. — 2011. — № 12. — С. 88—90.
3. Малахова Ж. В. Здоровьяформуючі технології в процесі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ж. В. Малахова. — К., 2013. — 23 с.
4. Остафійчук Я. Ф. Формування валеологічних компетенцій у студентів медичних коледжів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Я. Ф. Остафійчук. — Львів, 2014. — 22 с.
5. Футорный С. М. Современные аспекты разработки и внедрения здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / С. М. Футорный // Фіз. культура, спорт та здоров'я нації. — Вінниця, 2014. — № 3 (56). — С. 312—319.
6. Ятлова Е. А. Компетентностный подход в основе подготовки студентов к самоорганизации здорового образа жизни средствами физической культуры в вузе / Е. А. Ятлова, Н. С. Козлов // Международный научный журнал. Серия «Физическая культура и спорт». — М., 2013. — № 5 — С. 126—133.
7. Nacihasanoglu R.. Healthy lifestyle behaviour in university students and influential factors in eastern Turkey / R. Nacihasanoglu, A. Yildirim, P. Karakurt, R. Saglam // International Journal of Nursing Practice. — 2011. — № 17. — P. 43—51.
8. Malik Kh. , Jespersen E. Centre for Addiction and Students Mental Health / Kh. Malik, E. Jespersen // American Academy of Pediatrics, Committee on School Health. Policy Statement: School-based health services. Pediatrics. — № 113 (6). — P. 1839-1845.
9. Malina Robert M. Physical activity and fitness Pathways from childhood to adulthood. / M. Malina // Amer. J. Hum. Biol. — 2001. — Vol. 13. — № 2. — P. 162—172.
10. Wei C. N. Assessment of health-promoting lifestyle profile in Japanese university students / C. N. Wei, K. Harada, K. Ueda, K. Fukumoto, K. Minamoto, A. Ueda // Environmental Health and Preventive Medicine. — 2011. — № 3. — P. 8—11.
11. Zanetta R. L. Bringing Up Students in the Healthy Lifestyle Multiplier Students Program, São Paulo, Brazil / R. L. Zanetta, M R C. Nobre, I. Lancarotte et al. // Preventing chronic daises. — São Paulo, Brazil, 2008. — . 5. — No. 3. — P. 1—8.

¹Романчишин О.М., ²Сидорко О.Ю., ²Чаплинський М.М., ²Островський М.В., ²Пітин М.П.
¹КЗЛОР «Бродівський педагогічний коледж ім. М. Шашкевича»,
²Львівський державний університет фізичної культури

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ КОЛЕДЖІВ ДО ФАХОВОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ

У статті запропоновано новий підхід до удосконалення кадрового забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи в Україні. Встановлено, що структурними компонентами підготовленості майбутніх фахівців до фізкультурно-оздоровчої роботи, критеріями її оцінювання є рівень сформованості ціннісно-мотиваційної готовності студентів, їх когнітивної готовності, діяльнісно-кондиційної готовності та функціональної готовності. З'ясовано, що застосування авторської програми на основі множинної регресійної моделі достовірно позитивно впливає на основні компоненти підготовленості майбутніх фахівців до фізкультурно-оздоровчої роботи (9,3–69,7% за окремими компонентами).

Ключові слова: готовність, майбутні, фахівці, фізкультурно-оздоровча, робота.

Романчишин О. Н., Сидорко О. Ю., Чаплинский М. М., Островский М. В., Питьин М. П. Совершенствование подготовленности студентов педагогических колледжей к профессиональной физкультурно-оздоровительной работе. В статье предложен новый подход к совершенствованию кадрового обеспечения физкультурно-оздоровительной работы в Украине. Установлено, что структурными компонентами подготовленности будущих специалистов к физкультурно-оздоровительной работе, критериями его оценки являются уровень сформированности ценностно-мотивационной готовности студентов, их когнитивной готовности, деятельно-кондиционной готовности и функциональной готовности. Установлено, что применение авторской программы на основе множественной регрессионной модели достоверно положительно влияет на основные компоненты подготовленности будущих специалистов по физкультурно-оздоровительной работе (9,3–69,7% по отдельным компонентам).

Ключевые слова: готовность, будущие специалисты, физкультурно-оздоровительная работа.

Romanchyshyn O.M., Sydorko O.Y., Chaplinsky M.M., Ostrovsky M.V., Pityn M.P. Improving of preparedness of students of pedagogical colleges to athletic-health work. Modern status of education in Ukraine need needs drastic changes of teacher philosophical foundations, expanding the limits of his professional identity, scientific and pedagogical mentality. The strategy of pedagogical education in the field of physical culture involves development and self-development of future teacher. The aim of research: improvement of sport and recreation human resources in Ukraine. According to the structural components of future specialists readiness for sports and recreation activities, its evaluation criteria is the level of formation of value-motivational readiness of students, their cognitive readiness, action-conditioning readiness and functional readiness. Application of the authorial program of the formation of future specialists for sports and recreation activities showed its high comparative effectiveness. Significantly greater changes observed in students of experimental groups, indicating that benefits of the authorial program of students readiness formation for sports and recreation activities over the traditional programs. It is worth noting that greater changes were recorded in relatively worst developed aspects of students' readiness from experimental group recorded at the beginning of the pedagogical experiment – value-motivational and functional (30,3% and 69,7% against 29% – action-conditioned and 9,3% – cognitive). A significant number of students (18,4%) reached a high level. From 15,6% to 25,4% increased the number of students that have higher than average levels of readiness, from 35,4% to 40,4% increase in the number of students with an average level of readiness. However, decreased the percentage of students with low (from 8,5% to 2,1%) and below average (from 26,4% to 13,4%) level of readiness for sports and recreation activities. Level of readiness of experimental group students increased by 9,1% and after the pedagogical experiment assessed as above average.

Key words: readiness, future specialists, sport and recreation activities.

Постановка проблеми. Сучасний стан освіти в Україні потребує докорінних змін світоглядних засад учителя, розширення меж його професійної самосвідомості та науково-педагогічного мислення. Стратегія педагогічної освіти у сфері фізичної культури передбачає розвиток і саморозвиток особистості майбутнього педагога [1, 2]. Особливої актуальності набуває проблема формування фахівця, спроможного здійснювати фізкультурно-оздоровчу роботу (ФОР) у нових умовах [2, 3, 4], який дбає про своє здоров'я, дотримується здорового способу життя, має належний рівень психофізіологічних якостей [4, 5, 7]. **Аналіз останніх досліджень та публікацій.** У більшій частині наукових досліджень фахівців вивчається професійна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання та підготовка майбутніх учителів початкових класів. Окремі праці стосуються вишколу фахівців фізичного виховання для роботи в дошкільних установах та вихователів дітей дошкільного віку [2, 4, 6, 8]. Водночас підготовка фахівців до фізкультурно-оздоровчої роботи в умовах педагогічних коледжів має суперечливі дані дослідників, що ускладнюють їх практичну реалізацію.

Мета дослідження – удосконалення кадрового забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи в Україні.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних літературних джерел та документів, контент-аналіз, соціологічні (анкетування, опитування, експертне оцінювання), математичне моделювання (множинна регресійна модель готовності студентів до фізкультурно-оздоровчої роботи), медико-біологічні обстеження (антропометричні вимірювання, функціональні обстеження, функціональна проба), педагогічні (спостереження, експеримент, тестування рівня фізичної підготовленості), психологічні та методи математичної статистики. Дослідження проводилося за участю студентів Бродівського педагогічного коледжу імені Маркіяна Шашкевича, Самбірського державного педагогічного коледжу імені Івана Філіпчука, Педагогічного коледжу Львівського національного університету імені Івана Франка.

Результати дослідження. Узагальнення результатів проведеного контент-аналізу та власного педагогічного досвіду дали можливість розробити авторську діагностичну методику визначення рівнів готовності студентів до фізкультурно-оздоровчої роботи (ФОР), що містить критерії оцінювання і рівні підготовленості. Означена методика базується на розумінні змістового навантаження «готовності» як комплексного, багаторівневого поняття. Зміст його складників визначається системними механізмами взаємодії домінуючих новоутворень і виявляється в показниках, що є ключовими для характеристики сформованості того чи іншого компонента. Кількісні характеристики коефіцієнтів, значущість впливу компонентів на загальну готовність студента до фізкультурно-оздоровчої роботи визначено шляхом контент-аналізу відповідних літературних джерел, узагальнення досвіду роботи з підготовки студентів у навчальних закладах, а також результатів анкетування, бесід із викладачами, власним досвідом. Так було створено множинну регресійну модель готовності студентів до ФОР. Вона визначалася з допомогою рівняння

$$Y = 5,32 - 0,035D - 0,026K - 0,53\Phi - 0,047ЦМ,$$

де: Y – рівень готовності до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

D – діяльно-кондиційний компонент передбачає фізичну підготовку (процес) і фізичну підготовленість (результат процесу підготовки), уміння планувати, організовувати й здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність; активність у поза навчальній діяльності з фізичного самовдосконалення;

K – когнітивний компонент (професійна компетентність) становить кількість і якість теоретичних знань, що є

важливою складовою психолого-педагогічної та медико-біологічної підготовленості студентів до майбутньої діяльності, професійні уміння вчителя, які забезпечують ефективність його професійної діяльності;

Ф – функціональний компонент містить сукупність біомедичних показників та інтегральних показників стану здоров'я майбутнього вчителя; уміння планувати, організувати й здійснювати самоконтроль під час фізкультурно-оздоровчої діяльності; володіння різними методиками й технологіями оздоровлення;

ЦМ – ціннісно-мотиваційний компонент – потреба у регулярній оптимальній руховій активності, усвідомлення її важливості в контексті власного життя й професійної діяльності; система ціннісних орієнтацій та смислових установок, які спонукають до дотримання здорового способу життя.

Застосування множинної регресійної моделі готовності дозволило з'ясувати критерії оцінювання рівня підготовленості студентів до ФОР. Аналіз та узагальнення компонентів підготовленості студентів залежно від їх рівня дали право сформулювати змістові характеристики кожного рівня підготовленості. Установлено такі межі 5-ти рівнів підготовленості: низький 5,005 у. о. і більше; нижче за середній 4,789–5,004 у. о.; середній 4,573–4,788 у. о.; вище за середній 4,357–4,572 у. о.; високий – 4,356 у. о. і менше. Для проведення педагогічного експерименту за погодженням дирекції та педагогічної ради коледжу було впроваджено організаційно-педагогічну програму й педагогічні умови для студентів усіх академічних груп чотирьох курсів Бродівського педагогічного коледжу. Студенти відділення «Фізичне виховання» позитивно відрізняються від студентів решти відділень педагогічного коледжу («Трудове навчання», «Дошкільне виховання») за низкою показників. У них зафіксовано відносно найвищий рівень показників фізичного розвитку, соматичного здоров'я і фізичної підготовленості, задовільний адаптаційний потенціал серцево-судинної системи, теоретичної підготовленості з фізкультурно-оздоровчої роботи, імовірно, внаслідок більшої частки впливу факторів фізичного виховання. У ході дослідження встановлено, що рівень окремих компонентів підготовленості студентів педагогічних коледжів до фізкультурно-оздоровчої роботи є невисоким, з роками навчання у виші відбуваються негативні зміни, існують суттєві відмінності за низкою ціннісно-мотиваційних, функціональних показників та фізичної підготовленості студентів різних відділень. Соціальна важливість підготовленості майбутніх фахівців із цього розділу роботи вимагає створення і впровадження спеціальних заходів у навчально-виховний процес педагогічних коледжів. Авторська діагностична методика містила множинну регресійну модель готовності студентів до фізкультурно-оздоровчої роботи, рівні підготовленості з їхніми змістовими характеристиками і критерії підготовленості. Визначено й охарактеризовано рівні сформованості підготовленості майбутніх учителів до фізичного самовдосконалення. Складовими підготовленості виступили ціннісно-мотиваційний, когнітивний, діяльнісно-кондиційний та функціональний компоненти. З'ясовано, що формування підготовленості майбутніх фахівців до фізичного самовдосконалення доцільно здійснювати за такими етапами: ціннісно-орієнтаційний, проєктувально-конструктивний, регулятивно-синтезуючий та контроль-коригувальний. Кожний етап передбачає реалізацію специфічних завдань і використання відповідних форм навчально-виховної діяльності. Результати нашого дослідження підтвердили численні дані спеціальної літератури про погіршення ставлення студентів до фізичного виховання, зниження показників фізичної підготовленості студентів, а отже і показників здоров'я під час навчання на старших курсах (табл.).

Таблиця

Порівняльна характеристика складових підготовленості студентів контрольної та експериментальних груп до фізкультурно-оздоровчої роботи в ході експерименту, ($X \pm m$)

Показники	Компоненти підготовленості			
	ціннісно-мотиваційний	функці-ональний	діяльнісно-кондиційний	когнітивний
<i>на початку ПЕ</i>				
КГ (n=727)	3,42±0,03	3,26±0,30	3,68±0,10	3,87±0,04
ЕГ (n=724)	3,43±0,03	2,48±0,21	3,62±0,09	3,87±0,04
КГ-ЕГ	t=0	t=0,08	t=0,01	t=0
<i>після завершення ПЕ</i>				
КГ (n=727)	3,52±0,03	3,49±0,32	4,22±0,14	4,03±0,03
ЕГ (n=724)	4,47±0,05	4,21±0,52	4,67±0,15	4,23±0,05
ЕГ поч.-кін.	t=2,84**	t=5,18***	t=2,64**	t=1,99*
КГ поч.-кін.	t=1,44	t=1,95	t=2,03*	t=1,54
КГ-ЕГ	t=5,80***	t=8,40***	t=3,51***	t=2,14**

Примітка. Вірогідність розбіжностей: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$.

У студентів КГ зрушення показників були близькими до вірогідних, проте значно нижчими (6,59 %). Студенти ЕГ стали рідше нарікати на втомленість і погане самопочуття, їх захворюваність знизилася. Відносно найбільші поліпшення (22,4 % та 23,2 %) спостерігалися в діяльнісно-кондиційному та ціннісно-мотиваційному компонентах підготовленості студентів ЕГ. Це пояснювалося тим, що рухова активність студентів у вільний від навчання час значно зросла в результаті покращення ставлення студентів до власної рухової активності та впроваджених у навчально-виховний процес заходів, які ми розробили з урахуванням установлених на попередніх етапах фактів. Найменші (8,5 %), проте також достовірні поліпшення спостерігалися в когнітивному компоненті. Невеликі підвищення, імовірно, пояснюються відносно високим вихідним рівнем когнітивного компоненту підготовленості. Достовірно більші зміни спостерігалися у студентів експериментальних груп, що свідчить про переваги авторської програми формування підготовленості студентів до фізкультурно-оздоровчої роботи над традиційною. У підсумку рівень підготовленості студентів ЕГ зріс на 9,17 % і оцінювався після завершення педагогічного експерименту як вище за середній. Наприкінці педагогічного експерименту спостерігалася істотна відмінність між зміною середніх значень показників студентів експериментальної та контрольної груп. У результаті значна кількість студентів (13,43 %) досягла високого рівня. З 26,86 % до 31,86 % зросла кількість студентів, яким властивий вище за середній рівень підготовленості, з 31,63 % до 38,14 % збільшилася кількість студентів із середнім рівнем підготовленості. Водночас зменшився відсоток студентів із низьким (з 10,00% до 2,52%) і нижче за середній (з 20,97 % до 14,29 %) рівнем підготовленості до ФОР.

ВИСНОВКИ

1. Структурними компонентами підготовленості майбутніх фахівців до фізкультурно-оздоровчої роботи, критеріями її оцінювання є рівень сформованості ціннісно-мотиваційної готовності студентів, їх когнітивної готовності, діяльнісно-кондиційної готовності та функціональної готовності.

2. Застосування авторської програми формування готовності майбутніх фахівців до фізкультурно-оздоровчої роботи на основі множинної регресійної моделі виявило достовірно більші зміни спостерігалися у студентів експериментальних груп. Зафіксовано більші зміни у відносно найгірше розвинутих сторонах готовності студентів експериментальної групи, зафіксованих на початку педагогічного експерименту, – ціннісно-мотиваційному та функціональному (30,3 % і 69,7 % проти 29 % – діяльнісно-кондиційному і 9,3 % – когнітивному). Значна кількість студентів (18,4 %) досягла високого рівня. Від 15,6 % до 25,4 % зросла кількість студентів, яким властивий вищий від середнього рівень готовності, з 35,4 % до 40,4 % збільшилась кількість студентів із середнім рівнем готовності. Зменшився відсоток студентів із низьким (з 8,5 % до 2,1 %) і нижчим за середній (з 26,4 % до 13,4 %) рівнем готовності до фізкультурно-оздоровчої роботи. Рівень готовності студентів експериментальної групи зріс на 9,1 % і після завершення педагогічного експерименту оцінювався як вищий за середній.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ передбачають перевірку методики в умовах вищих навчальних закладів III-IV акредитації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Левінець Н. В. Формування професійної готовності майбутніх вихователів до здійснення фізичного виховання дошкільників на засадах народних традицій : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теорія і методика проф. освіти» / Н. В. Левінець ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2007. – 20 с.

2. Максимчук Б. А. Підготовка майбутніх учителів початкових класів до організації спортивно-масової роботи : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Б. А. Максимчук ; Вінницький держ. пед. ун-т імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2007. – С. 23.

3. Степанко А. В. Підготовка майбутніх учителів початкових класів до фізичного виховання учнів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теорія і методика проф. освіти» / А. В. Степанко ; Терноп. нац. пед. ун-т імені Володимира Гнатюка. – Т., 2009. – 23 с.

4. Сущенко Л. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту: історичний шлях і перспективи : [монографія] / Сущенко Л. – Запоріжжя: ЗДУ, 2002. – 400 с.

5. Prystupa E. Olympic education and informational society: problem and research / E. Prystupa, Y. Briskin, M. Pityn // *Zdrowie i Społeczenstwo*. – Radom, 2014. – Т. 4, № 1. – Р. 81–88.

6. Technical devices of improvement the technical, tactical and theoretical training of fencers / Pityn M., Zadorozhna O., Briskin Y., Smyrnovskyy S., Semeryak Z. / *Journal of Physical Education and Sport*, 2014. – Is. 3. – P. 337–341.

7. What is Effective Physical Education Teaching and can it be Promoted with Generalist Trained Elementary School Teachers? [Electronic resource]. – Access mode : <http://www.aare.edu.au/04pap/hic04158.pdf>

8. Wieslaw Osinski. Structural and conceptional alternatives [Electronic resource]. – Access mode : www.wydawnictwa.pwsw.edu.pl/file/SCL/nr_6/103-114_Osinski.pdf

Сан Жень Цян

Харківська державна академія фізичної культури

МЕТОДИКА УДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ І ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ З УРАЖЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ НА ЗАНЯТТЯХ З ПАУЕРЛІФТИНГУ

У статті розглядаються шляхи вдосконалення рухових здібностей і функціональної підготовленості студентів вищих навчальних закладів з ураженнями опорно-рухового апарату, розроблена певна система обов'язкових вправ для занять фізичним вихованням студентів у ВНЗ, що позитивно позначається на їх здоровому способі життя.

Ключові слова: паерліфтинг, сила, силове трибор'я, студенти, змагальні вправи.

Сан Жень Цян. Методика совершенствования двигательных способностей и функциональной подготовленности студентов с поражениями опорно-двигательного аппарата на занятиях пауэрлифтинга. В статье рассматриваются пути совершенствования двигательных способностей и функциональной подготовленности студентов высших учебных заведений с поражениями опорно-двигательного аппарата, разработана определенная система обязательных упражнений для занятий физическим воспитанием студентов в ВУЗе, что положительно сказывается на их здоровом образе жизни.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, сила, силовое троеборье, студенты, соревновательные упражнения.

San Zhen Qiang. Technique improvement of motor abilities and functional qualification of students with lesions of the musculoskeletal system in the classroom powerlifting. This article discusses ways to improve motor skills and functional qualification of students of higher educational establishments with lesions of the musculoskeletal system, developed a system of compulsory exercises for practicing physical education students at the University, which has a positive effect on their physical development, physical fitness and functional status, as well as their healthy lifestyle. This article discusses basic components of powerlifting technique and its influence on the motivation to study physical education of students of higher educational institutions. Wrestling's popularity is due to the simplicity, availability of this sport, the rapid growth of results and beneficial impact on the health of the athlete. 100 were analyzed literature sources. The aim is to develop and experimentally the technique to improve motor qualities and functional competencies of students from lesions of the musculoskeletal system in the classroom with powerlifting. In the studies of the 126 students took part in the age 18-24 years old with lesions of the musculoskeletal system. Pedagogical