

- nauch.-prakt. konf., 16-21 fevralia 1990, h. Sevastopol : tezysy konf. Moskva, 1990. S.18–19.
3. Hadamer Kh.-H. Ystyna y metod. Osnovy fylos. hermenevtyky : [per. s nem.] : [obshch. red. y vstup. st. Bessonova B.N.] Moskva: Prohress, 1988. 704 s.
4. Hruzdev H., Hruzdeva V. Pedahohycheskaia tekhnolohyia avrystycheskoho typ. Vysshee obrazovanye v Rossyy. 1996. № 1. S.117-121.
5. Diuperron H.A. Metodyka uroka fizycheskoho vospytanyia. Lenynhrad: Vremia, 1929. 116 s.
6. Diuperron H.A. Teoryia fizycheskoi kul'tury: Systematyka. Elementy fizycheskoi kul'tury. Osnovnye gymnastycheskye systemy. Rytmoplastycheskye systemy. Sportyvnye yhry. Eklytycheskye systemy. 2-e yzd., dop. Lenynhrad : Vremia, 1927.282 s.
7. Kreatolohyia y yntellektualnye tekhnolohyy ynnovatsyonnoho razvytyia : ucheb. dlia vuzov / [Pyhorov H.S., Kozynets V.P., Makhmudov A.H. y dr.]. Dnepropetrovsk : Porohy, 2003. 502 s.
8. Kulynychenko V.L. Valeosofyia y valeootyka kak formy sovremennoi praktycheskoi fylosofyy / V.L. Kulynychenko // Praktychna filosofii. 2001. № 1. S.158-174.
9. Kun L. Vseobshchaia ystoriia fizycheskoi kul'tury y sporta : [per. s venherskoho]. Moskva : Raduha, 1982. 309 s.
10. Osvitni tekhnolohii : navch. – metod. posib. / [Piekhota O.M., Kiktenko A.Z., Liubarska O.M. ta in.]; [zah. red. Piekhota O.M.]. Kyiv: A.S.K., 2001. 256 s.
11. Pyontrkovskiy E.O. Эбер y eho estestvennyi metod fizycheskoho vospytanyia. Moskva-Lenynhrad: Molodaia hvardyia, 1924. 152 s.
12. Prykhodko V.V., Neverkovych S.D. K postroyeniyu poniatyia «fyzkulturaia deiatelnost». Trudy uchenykh HTsOLYFka. 75 let. Ezhehodnyk. M. : HTsOLYFK, 1993. S.117-123.
13. Prykhodko V.V., Kuzminskiy V.P. Kreatyvna valeolohiia. Kontseptsii i pedahohichna tekhnolohiia formuvannia studentiv tekhnichnykh i humanitarnykh spetsialnostei yak budivnychykh vlasnoho zdorovia : navch. posib. Dnipropetrovsk : NHU, 2004. 230 s.
14. Prykhodko V.V. Pedahohycheskye osnovy fyzkulturnoho obrazovanyia studentov (Opyt yhrovoho proektyrovanyia y ekspertyzy) : dys. ...doktora ped. nauk : 13.00.04 / Prykhodko Vladymyr Vasylevych. M., 1991. 416 s.
15. Frensis Bekon: filosofski pohliady v medytsyni. : URL: [https://studopedia.com.ua/1\\_39403\\_frensis-bekon-filosofski-poglyadi-v-meditsyni.html](https://studopedia.com.ua/1_39403_frensis-bekon-filosofski-poglyadi-v-meditsyni.html) (data zvernennia: 16.06.2019).
16. Capra F. The Turning Point. Scions, So site, and Rising Culture. Flaming. London, 1983. P. 47-50.
17. Henry E. Sigerist (1891- 1957): Medical Historian, Advocate of "Socialized" Medicine, and Admirer of the Soviet Health System. URL: [https://www.researchgate.net/publication/320768369\\_Henry\\_E\\_Sigerist\\_1891-1957\\_Medical\\_Historian\\_Advocate\\_of\\_Socialized\\_Medicine\\_and\\_Admirer\\_of\\_the\\_Soviet\\_Hea](https://www.researchgate.net/publication/320768369_Henry_E_Sigerist_1891-1957_Medical_Historian_Advocate_of_Socialized_Medicine_and_Admirer_of_the_Soviet_Hea) (data zvernennia: 17.06.2019).

УДК: 378.147.091.31-095

**Приходько В.В.**

*доктор педагогічних наук, професор,*

*завідувач кафедри теорії та методики спортивної підготовки,*

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро*

*Луковська О.Л.*

*кандидат медичних наук, доцент, завідувач кафедри фізіології та спортивної медицини,*

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро*

*Чернігівська С.А.*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, лікар,*

*ДУ «Український державний науково-дослідний інститут*

*медико-соціальних проблем інвалідності МОЗ України», м. Дніпро*

## ОБГРУНТУВАННЯ ВИМОГ ДО ОБСЯГУ СПЕЦІАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ БАКАЛАВРІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Метою дисципліни «Фізичне виховання» в закладах вищої освіти є підготовка інтелігентних, високоосвічених, здорових, гармонійно розвинених осіб, компетентних до фізкультурно-оздоровчої діяльності, фахівців з творчою і громадською позицією, готових до продуктивної праці. Показана неможливість досягнення вказаної мети засобами ППФП. Наведені результати опитування викладачів фізичного виховання вишів, згідно з якими забезпечення здорового стану здобувачів вищої освіти шляхом оптимальної їхньої рухової активності отримало низьку оцінку (від 2,4 до 2,6 з 5 можливих балів). Обґрунтовані вимоги до обсягу компетентностей з дисципліни «Фізичне виховання», які мають бути сформовані у бакалаврів незалежно від спеціальності. Здоров'ярозвивальна технологія фізичного виховання це сумісна педагогічна діяльність викладача і студента із проектування, організації і дотримання індивідуального режиму рухової активності самого студента, яка спирається на супутні технології і міждисциплінарний підхід, спрямований на профілактику захворювань, зміцнення, розвиток і вдосконалення здоров'я для якісної підготовки до професійної діяльності*

**Ключові слова:** *дисципліна «Фізичне виховання», викладачі фізичного виховання, здобувачі вищої освіти (студенти), компетентності з фізичного виховання, здоровий спосіб життя, здоров'язбереження.*

**Приходько Владимир Васильевич, Луковская Ольга Леоновна, Черниговская Светлана Анатольевна. Обоснование требований к объему специальных компетенций бакалавров по физическому воспитанию.**

Целью дисциплины «Физическое воспитание» в учреждениях высшего образования является подготовка интеллигентных, высокообразованных, здоровых, гармонично развитых людей, компетентных в физкультурно-оздоровительной деятельности, а также специалистов с творческой и гражданской позицией, готовых к высокопроизводительному труду. Показана невозможность достижения указанной цели только средствами профессионально-прикладной физической подготовки. Приведены результаты опроса преподавателей физического воспитания вузов, согласно которым обеспечение здорового состояния соискателей высшего образования путем их оптимальной двигательной активности получило низкую оценку (от 2,4 до 2,6 из 5 возможных баллов). Обоснованы требования к объему компетенций по «Физическому воспитанию», которые должны быть сформированы у бакалавров независимо от специальности. Показано, что здоровьеразвивающая технология физического воспитания это совместная педагогическая деятельность преподавателя и студента по проектированию, организации и соблюдению индивидуального режима двигательной активности самого студента, которая опирается на сопутствующие технологии и междисциплинарный подход, направленный на профилактику заболеваний, укрепление, развитие и совершенствование здоровья для качественной подготовки к профессиональной деятельности.

В качестве теоретической основы требований к компетенциям бакалавров разных специальностей по физическому воспитанию следует отнести приоритет развития личности студента в процессе его воспитания и образования в дисциплине «Физическое воспитание». Понимать ведущую роль непрофессионального физкультурного образования в формировании индивидуального стиля жизнедеятельности при доминирующем факторе и критерии здоровья студента через мотивацию к самостоятельной физкультурной деятельности

Переведение темы здоровья, как благополучия и величайшей ценности личности, которое включает в себя соматическую, психическую, социально-психологическую и духовную составляющие, на первый план во всех занятиях по дисциплине «Физическое воспитание».

Необходимость баланса личностно и социально значимых подходов в выборе целей и методов учебно-воспитательной деятельности в «Физическом воспитании».

**Ключевые слова:** дисциплина «Физическое воспитание», преподаватели физического воспитания, соискатели высшего образования (студенты), компетенции физического воспитания, здоровый образ жизни, здоровьесбережение.

**Prikhodko V., Lukovskaya O., Chernigovskaya S. Justification of requirements for the scope of special competencies of bachelors in physical education.** The purpose of the discipline "Physical Education" in institutions of higher education is the training of intelligent, highly educated, healthy, harmoniously developed people competent in sports and recreation activities, as well as specialists with creative and civic position, ready for high-performance work. The impossibility of achieving this goal is shown only by means of professional-applied physical training. The results of a survey of teachers of physical education of universities, according to which ensuring the healthy state of applicants of higher education by ensuring their physical activity received a low score (from 2.4 to 2.6 out of 5 possible points). The requirements for the scope of competencies in "Physical education", which should be formed among bachelors regardless of their specialty, are substantiated.

It is shown that the health-developing physical education technology is a joint pedagogical activity of a teacher and a student in designing, organizing and observing an individual mode of physical activity of a student himself, which relies on related technologies and an interdisciplinary approach aimed at preventing diseases, strengthening, developing and improving health for quality training professional activity.

As a theoretical basis for the requirements for the competencies of bachelors of different specialties in physical education, the priority should be attributed to the development of the student's personality in the process of his upbringing and education in the discipline "Physical Education". Understand the leading role of non-professional physical education in the formation of individual life style with the dominant factor and the criteria for student health through motivation to self-physical activity

Bringing the topic of health as well-being and the greatest value, which includes the somatic, mental, socio-psychological and spiritual components of the personality, to the fore in all the classes on "Physical Education".

The need for a balance of personal and socially significant approaches in the choice of goals and methods of educational activities in the "Physical Education".

**Keywords:** discipline "Physical Education", teachers of physical education, applicants for higher education (students), competence of physical education, healthy lifestyle, health preservation.

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання як навчальна дисципліна, незалежно від обраної особою спеціальності, має вирішувати освітні, виховні та оздоровчі завдання, які спроможні забезпечити збалансований педагогічний вплив на здобувача вищої освіти відповідно до сучасних вимог (формування творчої, інтелектуальної, морально стійкої та фізично досконалої особистості). Відтак метою дисципліни «Фізичне виховання», наприклад, в аграрних закладах вищої освіти є підготовка інтелігентних, високоосвічених, здорових, гармонійно розвинених осіб, компетентних до фізкультурно-оздоровчої діяльності фахівців агропромислового комплексу з творчою і громадською позицією, готових до продуктивної праці [7, с.6].

Такий орієнтир якісно відрізняється за комплексністю задач, які мають бути розв'язані, від професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП), котра розглядається як основа фізичного виховання майбутніх фахівців. «Основне призначення

ППФП - спрямований розвиток і підтримка на оптимальному рівні тих психічних та фізичних якостей людини, до яких пред'являє підвищені вимоги конкретна професійна діяльність, а також вироблення функціональної стійкості організму до умов діяльності та формування прикладних рухових умінь і навичок» [2].

Компетентнісний підхід, на якому робиться акцент в останні роки, є синергетичним, він поєднує різноманітні підходи, зокрема системний, педагогічний, психологічний, моральний, естетичний, етнопедagogічний, функціонально-комунікативний, науково-освітній та ін. Це підхід, за якого результати освіти важливі також і поза системою освіти, адже основне призначення фізичного виховання - це розвиток особистості, її здатності самостійно формувати свій здоровий спосіб життя (ЗСЖ) шляхом набуття та використання досвіду покращення стану фізичної підготовленості, який у студентів вітчизняних вишів, загалом, залишається на низькому рівні.

Аналіз літератури свідчить, що існують різні підходи до становлення ЗСЖ [15], як різні дослідницькі фокуси цього явища, котрі Я.В. Хандога позначив як чотири відносно самостійні напрямки: діяльнісний підхід, превентивний підхід, поведінковий і вітальний підхід [14].

Викладачі фізичного виховання закладів вищої освіти, сприяючи формуванню ЗСЖ, мають враховувати все зазначене. Адже ЗСЖ: «...Це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я. Усе, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя (праці, відпочинку, побуту). Це, також, типова сукупність форм і способів повсякденної життєдіяльності особистості, побудована на цінностях, культурних нормах, змістовній діяльності, що укріплює адаптивні можливості організму» [9, сс.187-188].

**Мета дослідження** полягає в обґрунтуванні загальних вимог до базових компетентностей майбутніх бакалаврів, незалежно від обраних ними спеціальностей, з навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

**Методи і організація дослідження.** Були використані методи теоретичного дослідження: вивчення літератури, абстрагування, аналіз і синтез, індукція та дедукція, ідеалізація та узагальнення.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Проблема вдосконалення процесу фізичного виховання студентів, їхніх занять фізичною культурою і спортом вже багато років є предметом уваги вчених і практиків. Разом з тим, вдосконалення фізичних кондицій студентів часто розглядається як вузько утилітарна проблема, що ставить за мету пошук засобів оперативного підвищення рівня фізичної підготовленості студента при навчанні у виші, дієздатності в майбутній професійній діяльності. Проте проблема полягає у набуванні особою компетентностей, потрібних для соціально обумовленої необхідності вдосконалення здоров'я і фізичного стану особи, що трансформується в її культурну потребу, в прагнення до фізичного самовдосконалення, мотивацію до систематичних рухових навантажень, або ж - до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Відтак, важливою методологічною і практичною проблемою фізичного виховання студентів є розробка методів, засобів і форм проведення навчальних і поза навчальних занять з фізичного виховання, у яких духовне і фізичне в людині були єдині, коли б створювалися умови для різнобічного і внутрішньо-єдиного формування в ній різноманітних потреб занять. Тут зміст фізкультурної діяльності є визначальним для залучення особи до цінностей фізичної культури. Лише коли ця діяльність розглядається особою як цінна і значуща, вона стає чинником культурного розвитку, гармонізації в людині тілесного і духовного начал [6, с.287].

Як бачимо, існує протиріччя між постійно зростаючими вимогами до особистості фахівця вишу і низьким рівнем його культури фізичної. Це обумовлене примусовими за суттю заняттями «Фізичним вихованням», спрямованими на ППФП, які не забезпечують формування стійкої потреби до рухової активності на все життя (згідно поширених даних ВООЗ в Україні та Росії 5% населення займаються оздоровчим тренуванням, у той час як у Японії 80%, а у США 70%), що яскраво підтверджує останню тезу.

Узагальнюючи накопичені знання в якості теоретичної основи розробки вимог до системи компетентностей бакалаврів різних спеціальностей з фізичного виховання можна покласти такі положення:

- вихідне надання викладачами «Фізичного виховання» пріоритету розвитку особистості студента у процесі його виховання та освіти;

- розуміння провідної, мотивуючої і спрямовуючої ролі непрофесійної фізкультурної освіти [8] у формуванні індивідуального стилю життєдіяльності при домінуючому факторі і критерії здоров'я студента через його мотивацію до самостійної фізкультурної діяльності, через саморозвиток відповідних здібностей і ЗСЖ як запоруку успіху;

- урахування викладачами дисципліни індивідуальних, особистісних і персональних особливостей студента у навчально-пізнавальній діяльності (адже лише при організації навчально-виховної діяльності з урахуванням наявних відмінностей і особливостей кожен із студентів досягає мети, визначеної у базовій навчальній програмі з «Фізичного виховання»);

- переведення теми здоров'я, як благополуччя і найбільшої цінності, яке містить у собі соматичну, психічну, соціально-психологічну і духовну складові особи, на перший план у всіх заняттях з «Фізичного виховання»;

- розуміння викладачами і студентами провідної ролі фізкультурної діяльності у формуванні здорової і творчої особи майбутнього фахівця;

- необхідність балансу особистісно- і соціально-значущих підходів у виборі цілей і методів навчально-виховної діяльності [6, с.187-188].

Розглянемо декілька поширених концепцій фізичної підготовленості людини (ФП). У *першій концепції* ФП розглядається як «ефективність біологічного функціонування організму» [4], а головним критерієм оцінювання її рівня є кількість засвоєних рухових умінь і навичок. Згідно з концепцією, рівень ФП залежить від ефективності співвідношення окремих фізіологічних функцій організму (кровообігу, дихання, витривалості опорно-рухового апарату при фізичних

навантаженнях, деяких вегетативних функцій тощо) та їх морфологічних структур. У цьому розумінні ФП особи розглядається як співвідношення ефективності рухів та їхніх морфологічних структур. Отже, тут йдеться як про ФП, так і про рівень сформованості передбачених рухових вмінь та навичок людини.

Друга концепція заснована на критеріях здатності особи розв'язувати конкретні проблеми життєдіяльності в біогеографічному середовищі, а рівень ФП оцінюється на підставі дослідження параметрів роботоздатності і розвитку фізичних якостей (людина може виконувати наперед визначені рухові вправи); кількості та якості рухових вмінь і навичок (особа може розв'язати задане їй рухове завдання); мотивації рухової дії (хоче досягти очікуваного результату). Концепція визначає ФП як здатність до реалізації щоденних рухових завдань без суттєвого зниження роботоздатності, у т. ч. це й проведення активного вільного часу із задоволенням [4, с.135].

Третя концепція ФП - моторно-рухова. Вона є поширеною в Україні. Головними чинниками концепції є рівні розвитку рухових (фізичних) якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей тощо (ця концепція визначення та діагностування ФП як рівнів розвитку рухових здібностей домінувала впродовж 1950-1970-х років у США). У процесі її реалізації ФП визначається системою в нормованих середніх результатів, складених з різних рухових тестів. Такий підхід передбачає, особливо в разі суттєвої різниці результатів тестування в окремих випробуваннях (високий рівень розвитку сили але низький рівень розвитку гнучкості тощо), отримання кількісних величин, фіксація яких не може свідчити про фізичну культуру особистості. Поширеним поняттям моторної підготовленості є визначення лише структурної частини ФП, яка діагностується через встановлення індивідуальних досягнень у певному різновиді рухової (фізичної) активності. Відповідно людиною з високим рівнем ФП вважається та, яка може добре бігати, далеко стрибати і кидати, тривало виконувати певні фізичні вправи тощо [4, с.135].

Саме останній підхід було покладено в основу розроблених та затверджених на державному рівні «Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України» [10]. Критика цих тестів та нормативів є такою: вони не можуть привнести бажаного результату у вирішення важливих виховних і освітніх завдань непрофесійної, фізкультурно-оздоровчої освіти студентів, які мають стати діяльними особистостями, що стоять перед педагогічною спільнотою [4, с.135].

І лише в четвертій концепції ФП людини на провідне місце поставлені аспекти її здоров'я, а результати рухових тестів розглядаються як наслідок усвідомленого ведення людиною ЗСЖ. У концепції, якої ми дотримуємось у своєму дослідженні, акцент на стані системи кровообігу, резистентності організму відносно впливу хвороботворних чинників, стані психіки, енергетичних можливостях, пріоритетне місце у структурі яких займають аеробні процеси. «Валеологічний підхід до трактування ФП сприяв виникненню і розвитку оригінальної концепції – здоров'я через підготовленість. ...Загальний нормальний стан людини визначається як стан щасливого, гармонійного життя, що поєднує не лише фізичну, а й інтелектуальну, чуттєву, соціальну та духовну сфери» [4, с.135].

Відтак, автор обґрунтовує, загальний нормальний стан людини це:

1. Нормальний фізичний стан (у тому числі рівень ФП, зовнішній вигляд не хворої людини, суб'єктивне добре самопочуття, активний відпочинок, резистентність до психічних напружень і до інфекцій).
2. Об'єктивно благополучне здоров'я (нормальний метаболізм і маса тіла, відсутність інфекційних захворювань, імунологічна резистентність, стан тканин і органів, психічне здоров'я і гігієна, дієта, сон).
3. Якісна трудова діяльність (боротьба зі стресами, творче ставлення до праці, професійна сатисфакція, як отримуване задоволення від роботи).
4. Наявність зв'язків з іншими людьми (товариських контактів, професійних контактів, благополучні сімейні стосунки) [4, с.136].

Для оцінки рівня сформованості інтегрованої компетентності щодо культури здоров'я особи, окрім урахування стану її ФП, потрібно застосовувати групу наступних критеріїв: інтелектуальний, мотиваційний, діяльнісний та емоційний [3, сс.177-179; 13, с.338; 14, сс.351-352].

Зазначимо, що наявність компетентностей має трансформуватись у формування індивідуальної системи фізкультурно-оздоровчих занять. Але це вже можливо після початку самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності (або діяльності з будівництва власного здоров'я), яка може бути успішною за умови особистісно-орієнтованого розвитку мотивації підвищення рівня культури здоров'я і ведення ЗСЖ. Якщо розуміти здоров'я не лише як відсутність захворювань, але і як стан повного фізичного, психічного (духовного) та соціального благополуччя, то саме освіта має допомогти молодій людині навчитись самостійно і творчо вдосконалювати свою соціально-психологічну і духовно-моральну сферу, відношення до себе і оточуючих. Індивідуальне здоров'я - це підсистема життєдіяльності, сформована тією особою, яка сама здатна формувати стиль професійної діяльності та життєдіяльності взагалі [6, с.191].

Доведено, одним з дієвих засобів, що забезпечує належний рівень здоров'я, а також фізичної культури особи, є непрофесійна фізкультурна освіта студентів [8]. За період навчання, коли відбувається становлення особистості здобувачів вищої освіти, має бути сформоване переконання особи у необхідності працювати над собою, знання особливостей організму людини, дотримання правил раціонального харчування, використання фізичного потенціалу і ведення ЗСЖ [12, сс.219-221].

44 опитаних нами фахівці кафедр фізичного виховання м. Дніпра на питання: «Якою мірою існуюча постановка фізичного виховання в вишах відповідає очікуванням суспільства відносно стану здоров'я студентів і випускників» дали відповідь за середньою арифметичною у 2,4 бали з 5 можливих. На питання «Якою мірою існуюча постановка фізичного виховання у відповідь очікуванням суспільства щодо фізичного розвитку студентів і випускників» відповідь складала 2,5 бали. На питання «Якою мірою існуюча постановка фізичного виховання у вишах відповідає очікуванням суспільства відносно фізичної підготовленості студентів і випускників» відповідь складала 2,6 бали. Отже, забезпечення здорового стану отримало низьку оцінку від опитаних науковців і викладачів вишів.

Наступні питання і відповіді на них. «Якою є динаміка показників *стану здоров'я* студентів Вашого виші за останні п'ять років» - 63,6% відповіли, що стан здоров'я студентів погіршується, 25,0% залишається без змін і 11,4% опитаних вважають що здоров'я покращується. Питання «Якою є динаміка показників *фізичного розвитку* студентів вишу за останні п'ять років» - 68,2% відповіли, що фізичний розвиток погіршується, 13,6% - залишається без змін, 18,2% - покращується. Питання «Якою є динаміка показників *фізичної підготовленості* студентів вишу за останні п'ять років» - 63,6% відповіли, що фізична підготовленість погіршується, 18,2% - не змінюється, ще 18,2% - покращується.

На питання «Якою мірою ті педагогічні технології, що нині використовуються в практиці викладання вузівського «Фізичного виховання», відповідають існуючому рівню розвитку педагогічної науки» відповідь за середньою арифметичною склала 3,0 бали з 5 можливих.

На інше важливе для дослідження питання, а саме «Чи можливо підвищити ефективність дисципліни «Фізичне виховання» шляхом використання у ході її викладання ефективних, цілком адекватних профілю ЗВО педагогічних технологій», відповідь склала 4,0 бали з 5 можливих.

Нарешті, опитуваним фахівцям було запропоновано відмітити ті компетентності, які на їхню думку важливо сформувати у студентів під час викладання дисципліни «Фізичне виховання». Відповіді подані у табл. 1.

Таблиця 1

**Рейтинг формування різних компетентностей у ході викладання «Фізичного виховання» за результатами опитування фахівців (n=44)**

№ п/п	Цілі застосування педагогічних технологій	Кількість відповідей	%
1.	Формування компетентностей про сучасні види та способи само оздоровлення	34	77,3
2.	Формування компетентностей про діагностику і самодіагностику стану здоров'я	30	68,2
3.	Формування компетентностей про можливість вдосконалення власного здоров'я	38	86,4
4.	Формування компетентностей з розробки тренувальної програми в обраному виді спорту з урахуванням функціональних можливостей організму студента	29	65,9
5.	Формування компетентностей з розробки індивідуальної фізкультурно-оздоровчої програми	33	75,0
6.	Формування компетентностей з розробки індивідуальної програми дотримання здорового способу життя	35	79,5

Як видно з поданих даних, у найбільшій мірі з числа 44 опитаних фахівців, а саме 38 осіб, що складає 86,4% відмітили потребу формування компетентностей з покращення здоров'я. Наступну за кількістю відповідей отримали компетентності з розробки індивідуальної програми дотримання здорового способу життя (35 осіб, що складає 79,5% з числа опитаних). Нарешті, 34 особи (77,3%) підтримали важливість формування компетентностей про сучасні види та способи самооздоровлення.

Таким чином, студент, який опанував «Фізичне виховання», повинен:

-*знати*: основи здоров'я, здорового способу життя, правила особистої та громадської гігієни, вплив занять фізичними вправами і спортом на організм людини, режим її рухової активності; основи психофізичного тренування, лікарського контролю і самоконтролю, включаючи самостійні заняття; правила техніки безпеки і профілактики травматизму на заняттях з фізичного виховання і на спортивних змаганнях;

-*уміти*: оцінювати рівень здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості; складати розпорядок дня і режим праці, харчування, сну, відпочинку, фізичної активності; проводити різні комплекси гігієнічних заходів у структурі розпорядку дня, а також окремі частини навчального і тренувального занять, надавати першу медичну допомогу при травмах;

-*володіти навичками*: проведення самостійних занять і тренувань з обраного виду спорту; самоконтролю під час навантажень; суддівства змагань; допоміжних і нетрадиційних видів фізичного виховання;

- *досягати*: динаміки зростання фізичного розвитку, фізичної підготовленості і функціональних можливостей організму у порівнянні з початком навчання у закладі вищої освіти [1, с. 143].

Процес формування компетентностей з фізичного виховання у майбутніх бакалаврів має відбуватись з урахуванням ідей комплексності виховання здорового способу життя, цілісного та діяльнісного підходів до організації фізичного виховання, дотримання принципів гуманізації, свідомості й активності, доступності та індивідуалізації, системності й креативності педагогічного процесу.

### Висновки

1. З урахуванням поданого сформульовані наступні твердження, яких потрібно дотримуватись у подальших дослідженнях і експериментах:

- будувати процес фізичного виховання необхідно при активній участі студентів, з досягненням ними стану усвідомлення цінності занять фізичними вправами (для збереження і зміцнення здоров'я, загартування, сприяння правильному формуванню та гармонійного розвитку організму), що впливає на прищеплення стилю здорового способу життя;

- змістовими сторонами цього процесу є основні та допоміжні засоби фізичного виховання, які у процесі навчання, продовжуючи й доповнюючи одне одного, являють інтегроване особистісне утворення, побудоване на єдності теорії та практики фізичного виховання, навчальної та виховної роботи під керівництвом викладачів, а особливо в ході самостійних занять;

- важливими технологічними складовими є відпрацювання механізмів спільної діяльності в системі «викладач-студент», з поступовим і все більшим за обсягом переходом студентів до самостійних занять;

- методичними складовими фізичного виховання є доступність фізичних та психічних навантажень для кожного студента; чітка система планування і проведення занять, яка забезпечує засвоєння вправ, диференційований підхід до студентів з урахуванням статі, стану здоров'я, фізичного розвитку, а також рухової підготовленості.

2. Як було доведено, здоров'ярозвивальна педагогічна діяльність викладачів фізичного виховання, це та, яка переводить освіту і виховання у життєзабезпечуючий процес кожної особи і направлена на примноження здоров'я здобувачів вищої освіти. Відповідні технології використовують природні якості студентів, а саме їх розумові, моральні та естетичні почуття, потребу в діяльності, здатність накопичення особою досвіду у спілкуванні з людьми, природою і мистецтвом.

3. Здоров'ярозвивальна технологія фізичного виховання це сумісна педагогічна діяльність викладача і студента із проектування, організації і дотримання індивідуального режиму рухової активності самого студента, яка спирається на супутні технології і міждисциплінарний підхід, спрямований на профілактику захворювань, зміцнення, розвиток і вдосконалення здоров'я для якісної підготовки до професійної діяльності.

*Перспектива подальших досліджень* полягає в уточненні поданих загальних теоретичних положень до умов окремих спеціальностей.

#### Література

1. Булкина Н.П., Ярошенко П.В., Авксентієв Л.Ф. Теоретический анализ методологического обоснования физического воспитания студентов. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів: ЧНПУ, 2007. Вип. 44. С.140-143.

2. Визначення поняття професійно-прикладної фізичної підготовки. URL: [https://studme.com.ua/154101044108/meditsina/professionalno-prikladnaya\\_fizicheskaya\\_podgotovka.htm](https://studme.com.ua/154101044108/meditsina/professionalno-prikladnaya_fizicheskaya_podgotovka.htm) (дата звернення: 15.06.2019).

3. Дубовой О.В. Формування культури здоров'я студентів в сучасних умовах навчання. Теорія і практика фізичного виховання. Наук.-метод. журнал. Донецьк: ДонНУ, 2012. С.174-183.

4. Завидівська Н. Валеопедагогіка – основа вдосконалення фізичної підготовленості студентів в умовах здоров'язбережувального навчання / Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. Вип. 3 К2 (57) 15. С. 133-136.

5. Кожевнікова Л.К., Чайка Н.С., Решетілова Н.В. Гармонізація духовного і фізичного розвитку сучасного педагога. Теорія і практика фізичного виховання. Наук.-метод. журнал. Донецьк: ДонНУ, 2012. С.284-292.

6. Манжелев Г.Н., Латышев С.В., Антонов В.А., Заведєя Т.Л., Аверчук А.С. Индивидуальное здоровье как доминирующий фактор и критерий формирования системы учебно-познавательной деятельности лицеиста и студента. Теорія і практика фізичного виховання. Наук.-метод. журнал. Донецьк, 2012. № 1. С. 183-194.

7. Навчальна програма з фізичного виховання для студентів основного навчального відділення аграрних вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації. Житомир: Вид-во Рута, 2012. 40 с.

8. Приходько В. В. Педагогические основы физкультурного образования студентов (опыт игрового проектирования и экспертизы): дис. ...докт. пед. наук : 13.00.04. Москва, 1991. 416 с.

9. Приходько В.В., Кузьмінський В.П. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я : навч. посіб. Дніпропетровськ : НГУ, 2004. 230 с.

10. Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України : Постанова Кабінету Міністрів України від 15.01.1996 № 80 Інформаційний вісник «Фізична культура і спорт». 1996. № 7 (25). 49 с.

11. Редько Т.М., Авдєєнко Н.В. Здоров'ярозвивальні технології у фізичному вихованні студентів ВНЗ. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2014. Вип. 118. Т.ІІ. С.197-199.

12. Сичов С.О., Панкратов М.С. Атлетичне тренування студентів як засіб залучення до здорового способу життя. Теорія і практика фізичного виховання. Наук.-метод. журнал. Донецьк: ДонНУ, 2012. С.217-221.

13. Ткаченко М.В. Критерії формування відповідального ставлення студентів вищих медичних навчальних закладів до цінностей оздоровчої діяльності. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. Вип. 3 К2 (57) 15. С.337-339.

14. Хандога Я.В. Формування здорового способу життя студентів університету. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. Вип. 3 К2 (57) 15. С.351-353.

15. 307. Хімич І.Ю. Сутність та роль компетентнісного підходу у фізичному вихованні студентів ВНЗ. Науковий часопис педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. Вип. 3 К 1 (56) 15. С.377-379.

#### Reference

1. Bulkyina N.P., Yaroshenko P.V., Avksentyev L.F. Teoretycheskyi analiz metodolohycheskoho obosnovanyia fizycheskoho vospytanyia studentov. Visnyk Chernihivskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Seriya: Pedahohichni nauky. Fizychnе vykhovannia ta sport. Chernihiv: ChNPU, 2007. Vyp. 44. S.140-143.

2. Vyznachennia poniattia profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovky. URL: [https://studme.com.ua/154101044108/meditsina/professionalno-prikladnaya\\_fizicheskaya\\_podgotovka.htm](https://studme.com.ua/154101044108/meditsina/professionalno-prikladnaya_fizicheskaya_podgotovka.htm) (data zvernennia: 15.06.2019).
3. Dubovoi O.V. Formuvannia kultury zdorovia studentiv v suchasnykh umovakh navchannia. Teoriia i praktyka fizychnoho vykhovannia. Nauk.-metod. zhurnal. Donetsk: DonNU, 2012. S.174-183.
4. Zavydivska N. Valeopedahohika – osnova vdoskonalennia fizychnoi pidhotovlenosti studentiv v umovakh zdoroviazberezhuvalnogo navchannia / Naukovyi chasopys natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seria 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (Fizychna kultura i sport). K.: Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2015. Vyp. 3 K2 (57) 15. S. 133-136.
5. Kozhevnikova L.K., Chaika N.S., Reshetilova N.V. Harmonizatsiia dukhovnoho i fizychnoho rozvytku suchasnoho pedahoha. Teoriia i praktyka fizychnoho vykhovannia. Nauk.-metod. zhurnal. Donetsk : DonNU, 2012. S.284-292.
6. Manzhelev H.N., Latsyhev S.V., Antonov V.A., Zavedeia T.L., Averchuk A.S. Yndyvidualnoe zdorove kak domynruishchyi faktor y kryteryi formirovaniya systemy uchebno-poznavatelnoi deiatelnosti lytseyista y studenta. Teoriia i praktyka fizychnoho vykhovannia. Nauk.- metod. zhurnal. Donetsk, 2012. № 1. S. 183-194.
7. Navchalna prohrama z fizychnoho vykhovannia dlia studentiv osnovnogo navchalnogo viddilennia ahrarykh vyshchychkh navchalnykh zakladiv III–IV rivniv akredytatsii. Zhytomyr: Vyd-vo Ruta, 2012. 40 s.
8. Prykhodko V. V. Pedahohycheskye osnovy fyzkulturnoho obrazovaniya studentov (opyt yhrovoho proektyrovaniya y ekspertyzy): dys. ...dokt. ped. nauk : 13.00.04. Moskva, 1991. 416 s.
9. Prykhodko V.V., Kuzminskiy V.P. Kreatyva valeolohiia. Kontsepsiia i pedahohichna tekhnolohiia formuvannia studentiv tekhnichnykh i humanitarnykh spetsialnostei yak budivnychykh vlasnoho zdorovia : navch. posib. Dnipropetrovsk : NHU, 2004. 230 s.
10. Pro derzhavni testy i normatyvy otsinky fizychnoi pidhotovlenosti naselennia Ukrainy : Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 15.01.1996 № 80 Informatsiinyi visnyk «Fizychna kultura i sport». 1996. № 7 (25). 49 s.
11. Redko T.M., Avdieienko N.V. Zdoroviarozvyvalni tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni studentiv VNZ. Visnyk Chernihivskoho natsionalnogo pedahohichnogo universytetu. Seria: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport. Chernihiv, 2014. Vyp. 118. T.II. S.197-199.
12. Sychov S.O., Pankratov M.S. Atletychno trenuvannia studentiv yak zasib zaluchennia do zdorovoho sposobu zhyttia. Teoriia i praktyka fizychnoho vykhovannia. Nauk.-metod. zhurnal. Donetsk : DonNU, 2012. S.217-221.
13. Tkachenko M.V. Kryterii formuvannia vidpovidalnoho stavlennia studentiv vyshchychkh medychnykh navchalnykh zakladiv do tsinnosti ozdorovchoi diialnosti. Naukovyi chasopys natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seria 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (Fizychna kultura i sport). K. : Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2015. Vyp. 3 K2 (57) 15. S.337-339.
14. Khandoha Ya.V. Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentiv universytetu. Naukovyi chasopys natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seria 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (Fizychna kultura i sport). K. : Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2015. Vyp. 3 K2 (57) 15. S.351-353.
15. 307. Khimich I.Iu. Sutnist ta rol kompetentnisnogo pidkhotu u fizychnomu vykhovanni studentiv VNZ. Naukovyi chasopys pedahohichnogo universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seria 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). K. : Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2015. Vyp. 3 K 1 (56) 15. S.377-379.

**Севастьяненко Л. В.**

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту  
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ*

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СТЕП-АЕРОБИКОЮ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

*У статті розглянуто сучасну фітнес-програму, а саме степ-аеробіку для студенток перших курсів педагогічних спеціальностей. Теоретично обґрунтовано доцільність застосування засобів степ-аеробіки для підвищення функціональних можливостей організму, розвитку фізичних якостей, регулювання ваги тіла, зміцнення опорно-рухового апарату, підвищення фізичної та розумової працездатності. Показано зміст програми для покращення фізичного та функціонального стану засобами степ-аеробіки. Проведено дослідження морфофункціонального стану дівчат-першокурсниць. Встановлено позитивні зміни морфофункціональних показників під впливом регулярних занять зі степ-аеробіки.*

***Ключові слова:** фізичне виховання, степ-аеробіка, студентки, морфофункціональний стан, показники, фітнес-програма.*

***Л. В. Севастьяненко. Влияние занятий степ-аэробикой на морфофункциональное состояние студенток педагогических специальностей.** В статье рассмотрена современная фитнес-программа, а именно степ-аэробика для студенток первых курсов педагогических специальностей. Теоретически обоснована целесообразность применения средств степ-аэробики для повышения функциональных возможностей организма, развития физических качеств, регулирования веса тела, укрепления опорно-двигательного аппарата, повышения физической и умственной*